HAL open science

Le mangeur contemporain. Une sociologie de l'alimentation

Matthieu Duboys de Labarre

▶ To cite this version:

Matthieu Duboys de Labarre. Le mangeur contemporain. Une sociologie de l'alimentation. Alimentation et Nutrition. Université de Bordeaux 2, 2005. Français. NNT : . tel-03353491

HAL Id: tel-03353491
https://hal.science/tel-03353491

Submitted on 24 Sep 2021

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

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

Université Victor Segalen Bordeaux 2

Année : 2005 Thèse n°……..

THESE

Pour le

DOCTORAT DE L'UNIVERSITE BORDEAUX 2

Mention : Sociologie

Présentée et soutenue publiquement

Le 26 novembre 2005

Par Matthieu DUBOYS de LABARRE

Né le 03 / 04 / 1975 à Lille

Titre de la Thèse

Le mangeur contemporain.
Une sociologie de l'alimentation

Membres du Jury

M. François DUBET, Professeur des Universités et Directeur d'Etudes à l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, Président
Mme Annie HUBERT, Directrice de Recherche CNRS, premier Rapporteur
M. Jean-Pierre CORBEAU, Professeur des Universités, deuxième Rapporteur
M. Danilo MARTUCCELLI, Chargé de Recherche CNRS
M. Didier LAPEYRONNIE, Professeur des Universités, Directeur de thèse

Remerciements

Nous tenons à remercier

Monsieur Didier Lapeyronnie, pour sa confiance et les pistes qui ont éclairé et orienté cette thèse.

Madame Annie Hubert, sans qui nous n'aurions jamais abouti à ce résultat. C'est à elle que nous devons notre découverte et notre travail sur cette thématique si riche et passionnante.

Monsieur Cyprien Avenel, pour les nombreuses discussions, les conseils, les encouragements et sa lecture critique.

Les étudiants de licence de sociologie de la promotion 2002 qui ont participé à nos travaux dirigés : « L'enquête et ses méthodes ». Ils ont réalisé des entretiens qui ont été un matériau précieux pour la réalisation de ce travail

Judith, pour ses lectures rigoureuses, son soutien et sa patience lors de la réalisation de cette thèse. Sans le cocon de tendresse et d'affection dont elle m'a entouré, rien n'aurait été possible.

Bernard, pour la « lecture professionnelle » du texte quasiment brut et l'énorme travail de corrections (avec une mention spéciale pour sa célérité).

Maya, pour sa lecture attentive (effectuée en un temps record) et les nombreuses remarques écrites qui témoignaient un intérêt certain.

Marie–Christine et Patrice pour leur lecture et l'appui matériel.

Enfin, tous nos informateurs qui se sont prêtés au jeu et sans la parole desquels ce travail n'aurait jamais vu le jour.

SOMMAIRE

SOMMAIRE…….. p.4

INTRODUCTION…… p.10

L'ALIMENTATION : UNE ACTIVITE SOCIALE BONNE A PENSER…… p.13

TERRAIN ET METHODOLOGIE…… p.31

GUIDE DE LECTURE…….. p.41

PREMIERE PARTIE :

LES REGISTRES DE L'ACTIVITE ALIMENTAIRE…….. p.45

1. LE REGISTRE FONCTIONNEL…… p.47

1.1 L'activité alimentaire orientée vers la commodité…….. p.49

1.2 Expression d'une forme de rationalité du mangeur…….. p.59

1.3 Alimentation fonctionnelle et plaisir gustatif…… p.65

2. LES RISQUES ALIMENTAIRES :

DEFIANCE FACE A L'INDUSTRIALISATION…… p.68

2.1 « Dé-localisation » de la filière alimentaire et perte de confiance…….. p.70

2.2 Le déclaratif : la filière agroalimentaire sur le banc des accusés…..…… p.73

2.3 Discours ou pratiques alimentaires anti-industriels ?…… p.76

2.4 Une attitude anti-moderne ?…… p.82

2.5 Risques alimentaires et modernité…….. p.85

3. LE REGISTRE DIETETIQUE…… p.90

3.1 Impact du souci diététique sur la cuisine et la consommation des aliments…. p.93

3.2 Tension entre les dimensions gustatives et diététiques

de notre activité alimentaire…..…….. p.104

3.3 Le souci diététique : une régulation alimentaire…….. p.110

4. LE REGISTRE AUTHENTIQUE…….. p.114
4.1 L'activité alimentaire orientée vers le registre authentique…… p.116
4.2 Prendre le temps de se faire plaisir :
la justification du réenchantement culinaire…….. p.128
4.3 Ressources et mécanismes du registre authentique……..…… p.132

5. GESTION DES TENSIONS ENTRE LES REGISTRES :
L'EXPERIENCE DU MANGEUR……. p.139
5.1 Hétérogénéité et tension entre les registres…… p.141
5.2 Gestion des tensions par le mangeur : entre habitude et réflexivité…… p.148
5.3 Le bricolage alimentaire ou l'expérience du mangeur…… p.155

DEUXIEME PARTIE :
LES CADRES DE L'EXPERIENCE DU MANGEUR…….. p.160

1. UN « FOND DE SAUCE CULTUREL COMMUN » :
LE CADRE STRUCTUREL…….. p.163
1.1 Structuralisme et alimentation…… p.164
1.2 Structure et temporalité……... p.169
1.3 Activité taxinomique…… p.171
1.4 Manières de table…… p.173

2. LE CADRE ENVIRONNEMENTAL :
MILIEU DE VIE ET SPHERE TECHNICO-MATERIELLE…….. p.176
2.1 Milieu de vie : ruraux et urbains…… p.176
2.2 Les technologies du quotidien…… p.181

3. TRAJECTOIRE BIOGRAPHIQUE ET CONFIGURATION FAMILIALE…….. p.188
3.1 Réorientation radicale…… p.189
3.2 Rencontre de l'altérité culinaire…….. p.192
3.3 Configuration familiale…… p.200

4. LE CADRE SOCIAL : APPARTENANCE DE CLASSE ET DE GENRE……. p.211
4.1 Appartenance de classe…….. p.211
4.2 Appartenance de genre……... p.223

5. DE GENERATION EN GENERATION :
LA QUESTION DE LA TRANSMISSION DES MODELES ALIMENTAIRES.. p.239
5.1 Le « baby-boom » ou la « transition » alimentaire…….. p.240
5.2 Transition diététique : d'un modèle énergétique à un modèle régulé…….. p.243
5.3 La transmission alimentaire : entre socialisation et distance réflexive…… p.250

6. EXPERIENCE ALIMENTAIRE ET MODERNITE…….. p.260
6.1 Alimentation et rationalisation……. p.261

TROISIEME PARTIE :
LE SOUCI DE SOI, L'EXPERIENCE DU REGIME AU FEMININ… p.271

1. MINCEUR, BEAUTE ET FEMINITE……. p.273
1.2 La minceur : un nouvel idéal corporel……... p.273
1.3 Minceur et féminité : un rapport spécifique…….. p.276

2. L'EXPERIENCE DU REGIME AU FEMININ……. p.285
2.1 Les « raisons » du régime : de la prise de poids au processus de décision.. p.291
2.2 Le régime amincissant : penser son alimentation au quotidien……. p.303
2.3 Une épreuve de volonté : autocontrôle, responsabilité et maîtrise de soi….. p.317
2.4 La « carrière » du régime :
d'une attitude instrumentale à une rééducation alimentaire……... p.324
2.5 Relation à l'expert……. p.334
2.6 Souci diététique et individualisme contemporain :
narcissisme, pouvoir et subjectivité……... p.350

CONCLUSION……... p.375

BIBLIOGRAPHIE…….. p.387

TABLE DES MATIERES…….. p.410

ANNEXES…….. p.418

1. LISTE DES INFORMATEURS…… p.419

2. GUIDE D'ENTRETIEN…….. p.423

« Ce qui m’intéresse beaucoup plus est une question dont « le salut de l’humanité » dépend plus que d’un phénomène théologique, la question de la nourriture. »

NIETZSCHE, *Ecce Homo,* « Pourquoi je suis si avisé ».

INTRODUCTION

« En cette fin de XXème siècle, dans les pays dits nantis, de quoi, pauvres mangeurs, avons-nous peur ? De peu de choses, si ce n'est des pesticides dans nos légumes, des hormones dans nos viandes, des nitrates et des métaux lourds, des carences vitaminiques et des excès lipidiques, du sel et du sucre, des graisses saturées, du cholestérol dans nos artères, de la listeria dans le vacherin suisse ou le foie de porc en gelée, de la salmonelle dans le poulet et les œufs britanniques, des vaches folles, du four à micro-onde et des colorants, du surgelé et du recongelé, du cancer, de l'infarctus, de la constipation. Et surtout, par-dessus tout de grossir. » [1]

Etrange paradoxe, en effet. Alors que le spectre de la disette n'est plus qu'un lointain souvenir, l'alimentation est restée au cœur des préoccupations des sociétés occidentales. Le fait alimentaire est l'objet d'un souci croissant tant de la part des acteurs institutionnels (politique, médical et médiatique) que du mangeur commun. En France, comme dans les autres pays développés, nous consommons une quantité accrue de littérature sur la diététique et l'alimentation[2]. Nous nous posons de plus en plus de questions sur ce que nous avons dans nos assiettes et nous constatons une inflation de recommandations souvent antinomiques. Promotion des produits du terroir et de la gastronomie, souci d'éducation des jeunes générations (la semaine du goût), idéal de minceur, impact des « crises alimentaires » et dénonciation de la « MacDonalisation », émergence de pratiques dites alternatives (le « bio », le végétarisme et le commerce équitable) ou encore craintes liées au développement de « pathologies alimentaires » (anorexie, boulimie et obésité) ; tout semble indiquer que la question culinaire se pose avec acuité dans les sociétés développées. Comme le souligne Annie Hubert : « We are living in a historical period in wich food has become a major issue for the Western world, at times almost an obsession. Where most people are blessed by abundance, we are more preoccupied with food, its quality and its effect than we were in the past, in times of poverty and famine. All Westerners are now aware of the close link between food and health. […] At the same time, we have become increasingly convinced that food produced and

[1] Claude Fischler, « Le Bon et Le Sain(t) », *Le Mangeur : Menus, Mots et Maux*, Collection Autrement, série Mutations Mangeur, Paris, Juin 1993, n° 138, p. 111.
[2] Voir, en particulier, *to Eat or Not to Eat : 25 ans de discours alimentaire dans la presse*, Cahier de l'OCHA n°4, Cidil, Paris, 1994.

cooked according the traditional methods of our forebears is much better from a gastronomic point of view, since is not « contaminated » by synthetic chemical substances. This explain the current rage for « typical » products, prepared according to so-called ancestral methods[1]. » Nos sociétés, qui ne subissent plus les pénuries, n'ont jamais porté autant d'intérêt aux problèmes alimentaires. Historiquement, c'est la question : « Aurons-nous à manger demain ? »[2] qui a été la principale interrogation des hommes quant à leur nourriture (ce qui est encore vrai pour de nombreuses régions de la planète). Or, depuis cinq décennies, l'Occident connaît une situation relativement confortable de ce point de vue. Comme en témoigne l'existence des Restaurants du cœur, il subsiste des « poches » résiduelles de « manque ». Ceci étant dit, avoir suffisamment à manger dans nos sociétés est de plus en plus un acquis voire, un droit. Nous en voulons pour preuve la part de plus en plus minime que la nourriture occupe dans le budget des familles[3]. Pourtant, si nous sommes dans un contexte où la principale crainte a quasiment disparu, les problèmes alimentaires, sous de multiples facettes, sont de plus en plus présents dans les agendas culturels, politiques et médiatiques. Cet apparent brouillage des repères, ces injonctions contradictoires et les évolutions importantes du système alimentaire français nous invitent à nous pencher sur cette thématique. Il nous apparaît que porter un regard sociologique sur les conduites et les représentations du mangeur contemporain est important si nous voulons saisir la signification des transformations actuelles de notre rapport à la nourriture. D'autant plus que l'activité culinaire s'inscrit dans un rapport quotidien de l'individu à lui-même. Comme le souligne Lévi Strauss, l'étude des pratiques de tous les jours nous renseigne plus sur la manière dont l'acteur se pense, et par extension les ensembles de groupes humains, que la production discursive et médiatique dont peut faire l'objet ce phénomène. Explorer les attitudes et les pratiques du mangeur, c'est tendre un miroir à une série de petits faits qui, à leur manière, dévoilent une partie des ressorts de nos sociétés contemporaines. Avant toute chose, il nous faut préciser ce sur quoi va porter notre investigation.

---

[1] A Hubert, « The convicts diet », *SLOW*, n°9, p. 42, 1998.

[2] Jean-Pierre Corbeau et Jean-Pierre Poulain, *Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité*, Paris, Privat, 2002, p. 11.

[3] Entre 1960 et 1997 la part des dépenses alimentaires est passée de 35% à 17,5% (alors qu'elle occupait très largement la première place, elle se retrouve en troisième position derrière « logement, chauffage, éclairage » et « transport et communication »), source « enquête sur le budget des ménages » INSEE 1997.

1. L'ALIMENTATION : UNE ACTIVITE SOCIALE BONNE A PENSER

L'activité alimentaire : une nécessité biologique et une construction sociale

Pour le sens commun parler d'alimentation correspond à deux grandes explications : d'une part nous mangeons par nécessité, pour vivre et d'autre part par goût et par habitude. En fait, ces deux assertions banales correspondent aux deux dimensions que recouvre le phénomène alimentaire : l'une biologique et l'autre sociale. Cette dichotomie se révèle une difficulté scientifique importante lorsque l'on veut aborder ce thème. Claude Fischler l'évoque en parlant de « grande muraille »[1]. Il veut signifier par-là le rejet réciproque des tenants des sciences de la vie et des sciences humaines : pour les uns, les facteurs biologiques sont les seuls acceptables, pour les autres il n'y a compréhension possible de l'activité culinaire que par la culture. Il est évident que pour un travail sociologique, c'est la seconde proposition qui doit être retenue. Pourtant, nous nous devons de discuter plus avant cette question. Nous sommes persuadés que les réductionnismes, d'un côté comme de l'autre, font fausse route (le « tout biologique » ou « le tout social ») et que la « vérité » se trouve sans doute dans un système complexe d'interaction entre ces deux ordres de réalité[2]. Il est entendu, concernant cette thèse, qu'une telle approche restera « un vœu pieux ». En effet, notre bagage universitaire ne nous permet pas d'aborder cet objet à partir d'une double approche. C'est donc bien à partir d'une perspective strictement « science humaine » que nous étudierons le fait alimentaire et nous allons en justifier les raisons. Ceci étant dit, il nous faut accepter le fait que l'alimentation est une nécessité biologique sur laquelle s'effectue un « bricolage »

[1] Claude Fischler, *L'homnivore*, , Odile Jacob, Paris 1990, p.20-21.

[2] Ce faisant nous nous inscrivons pleinement dans la perspective ouverte par Igor de Garine et suivie dans des directions différentes par Claude Fischler, Annie Hubert et Jean-Pierre Poulain entre autres. Tous ces auteurs

social et culturel. Nous allons présenter rapidement quelques grands cadres physiologiques et écologiques de l'activité culinaire. Puis nous verrons leurs insuffisances quant à une explication en termes de pratiques et de représentations. Enfin, nous tâcherons de définir ce qui sera à la base de notre propos : la conception de l'alimentation en tant qu'activité sociale.

Commençons par le premier pôle qui constitue « l'infrastructure » sur laquelle vont s'élaborer les comportements alimentaires. Nous distinguerons trois grandes contraintes biologiques qui président à l'activité alimentaire : l'homme est un omnivore, ses appétences gustatives sont déterminées génétiquement et ses comportements alimentaires se fondent sur l'exploitation optimale d'un biotope.

Premièrement, que signifie la condition d'omnivore de l'espèce humaine ? Tout simplement que l'homme est incapable de survivre à partir d'une catégorie unique d'aliment (contrairement à certaines espèces animales qui tirent d'une seule source alimentaire tous les éléments dont ils ont besoin pour subsister). Les nutritionnistes ont mis en évidence que l'espèce humaine ne peut synthétiser certains nutriments dont elle a impérativement besoin pour sa survie (cela est particulièrement vrai des acides aminés et gras ainsi que de certaines vitamines). L'homme est donc dans l'obligation de diversifier son alimentation. Cette caractéristique lui permet à la fois de s'acclimater à différents environnements (l'homme jouit d'une capacité d'adaptabilité remarquable qui lui a permis de coloniser des biotopes extrêmement variés) et aux changements qui pourraient y intervenir (si une source alimentaire s'épuise, il lui en substituera une nouvelle).

Deuxièmement, nos goûts ne sont pas uniquement le fruit du hasard et de l'habitude, des formes de déterminisme physiologique président à leurs formations. Des études effectuées chez les nouveau-nés ont apporté la preuve qu'une part des attirances et répulsions gustatives sont de l'ordre de l'inné[1]. Nous constatons, par exemple, que le sucré provoque des réactions positives alors que l'amer et le pimenté sont rejetés sans ambiguïté. Dés la naissance, nous possédons des prédispositions gustatives structurant nos préférences alimentaires.

---

soulignent la double nature de l'alimentation et le fait qu'elle soit par excellence un objet de rencontres, de dialogues et de travail entre plusieurs disciplines.

[1] Matti Chiva, *Le doux et l'amer*, PUF, Paris, 1985.

Troisièmement, les tenants du matérialisme culturel ainsi que certains géographes tentent d'expliquer toutes les conduites alimentaires en terme d'adaptation à l'environnement. L'anthropologue Marvin Harris[1] en est un représentant exemplaire. Au travers d'une approche fonctionnaliste, il cherche à démontrer que les choix d'exploitation de leur environnement par les groupes humains, loin d'être « culturels », s'avèrent, en fait, être les plus performants sur le plan écologique. De ce point de vue, il prétend analyser toutes les règles culinaires par un simple calcul coût / bénéfice en terme nutritionnel. Selon lui, nous devrions, entre autres, interpréter le rejet du porc au Moyen-Orient pour la seule raison qu'il est difficile de l'y élever. Ainsi, il explique toutes sortes de prohibitions et d'attitudes face à l'alimentation en se dégageant des références à la symbolique ou aux représentations que peut engager l'activité culinaire.

Nous le pressentons, les approches ne reposant que sur une vision « dure » du processus culinaire (au sens que nous lui donnons lorsque nous parlons de science dure) s'avèrent insuffisantes pour saisir cet objet. Se cantonner à un déterminisme physiologique ou écologique laisse de côté une part importante de la compréhension des modèles alimentaires humains. Parler de la condition d'omnivore de l'espèce humaine ne nous apprend rien sur la richesse des cultures culinaires qui existent ou ont existé. Tout au plus nous permet-elle de comprendre que ces pratiques sont diversifiées. Quant aux dispositions innées pour certains goûts, leur valeur explicative semble bien faible lorsque nous savons que de nombreuses populations ont des cuisines fortement pimentées ou partagent un goût certain pour l'amertume (nous pouvons penser à la consommation de café et de bière). Enfin, les explications en terme d'adaptation à l'environnement sont sans doute celles qui portent le plus à caution. En effet, que penser par exemple de l'attitude des Massa, des Moussey et des Toupouri du Nord-Cameroun et du Tchad décrite par Igor de Garine et qui, vivant « dans un même milieu naturel, disposant de la même technologie, étant informés de leurs cultures respectives, s'intermariant fréquemment », n'ont pas les mêmes usages des ressources à leur disposition[2]. Toutes ces raisons nous poussent à être plus attentif aux aspects sociaux et culturels de l'activité culinaire. Certes, l'alimentation est une réalité biologique, mais

[1] Marvin Harris, *Good to Eat. Riddles of Food and Culture*, Simon & Schuster, New York, 1985.
[2] Igor de Garine, « Massa et Moussey : la question de l'embonpoint », *Autrement*, n°91, p. 104-115.

une compréhension fine de ce phénomène (en particulier de ce qui guide le comportement du mangeur) n'est possible qu'à travers l'approche des sciences humaines.

En terme de survie, l'alimentation, au même titre que la sexualité, est une nécessité impérative pour l'espèce humaine. Or, de par sa condition d'omnivore, les choix alimentaires de l'homme constituent un « système ouvert » qui n'est pas réductible à une adaptation optimum à l'environnement. Les ressources à disposition ou les propriétés de l'organisme ne suffisent pas à rendre compte de l'activité culinaire dans son ensemble. Celle-ci est guidée avant tout par un système de classement et de représentation de nature socioculturelle. Pour reprendre une maxime célèbre de Lévi Strauss, l'alimentation est aussi, voire surtout, « bonne à penser »[1]. Ainsi, sans nier l'importance des facteurs nutritionnels qui constituent un socle indépassable à la dimension socioculturelle, nous nous intéresserons à la part proprement « humaine » de notre activité culinaire (en tant que reflet d'un imaginaire et de règles sociales). De ce point de vue, nous pouvons la caractériser comme étant à la fois une organisation socioéconomique et une activité symbolique consistant à incorporer du sens beaucoup plus que des nutriments.

Le système social alimentaire

Nous venons d'examiner sommairement la portée et les limites d'une compréhension de l'alimentation humaine se basant uniquement sur des déterminismes physiologiques et écologiques[2]. Il nous faut maintenant préciser ce que nous entendons par « dimension socioculturelle du fait alimentaire ». Avant toute chose, rappelons que notre travail d'enquête porte sur la situation contemporaine dans les pays occidentaux (qui plus est pour une aire géographique délimitée). Notre effort de définition sera donc orienté plus particulièrement autour de celle-ci. D'un

[1] Levi Strauss C. *Le cru et le cuit*, Plon, Paris, 1964

[2] Pour une discussion détaillée et enrichissante sur l'appréhension du fait alimentaire par diverses disciplines (biologie, nutrition, géographie, sociologie et anthropologie) ainsi que sur la possibilité d'une articulation

point de vue sociologique, nous pouvons distinguer plusieurs objets d'études différents relatifs à ce thème. Ceux-ci correspondant à la fois à des différences d'échelles (d'une macrosociologie à une microsociologie) et aux types de faits observables[1].

A un premier niveau, le système alimentaire est un ordre social comportant des dimensions techniques, économiques et politiques. Il s'agit d'un mode d'exploitation de l'environnement (au travers de pratique tels que la chasse, la pêche, la cueillette, l'élevage, la culture) et de transformation, de transport puis de distribution des ressources ainsi prélevées. L'économique (au travers des mécanismes d'échanges et de commerces) et le politique, au sens général de pouvoir, jouent un rôle important dans ce processus de répartition. Concernant plus précisément la situation actuelle, nous pensons à l'organisation spécifique des modalités de l'offre (industrialisation de la production et de la distribution, consommation de masse, échanges internationaux et importance des marchés) et de la régulation politique (la législation et le contrôle tant au niveau étatique, européen que mondial). Tout cela constituant un écheveau complexe couramment désigné sous le terme système alimentaire moderne.

Le deuxième thème qui pourrait être l'objet d'une investigation sociologique est l'alimentation en tant que discours et représentations collectives ; ce sont les textes, les images et les paroles publiques ayant une portée prescriptive ou se voulant un avis ou des recommandations concernant notre façon de manger. Du point de vue contemporain il s'agit de la diffusion de messages de caractère très divers (commerciaux, médicaux, culturels…) qui sont validés par leur médiatisation (sous forme d'émissions, de publicités, d'actualités, d'articles, d'ouvrages…). Ils constituent ce qu'en langage marxiste nous qualifierions de « superstructure idéologique » (autrement dit, la partie émergée de l'iceberg).

Enfin, le dernier niveau d'analyses porte sur les pratiques ordinaires des mangeurs. Nous entendons par-là les manières de faire et de ressentir des individus, appartenant à un groupe humain, relatives à l'alimentation.

Evidemment cette séparation du fait alimentaire en trois objets distincts, chacun étant susceptible d'être exploré sociologiquement, est quelque peu

---

théorique entre les dimensions biologiques et sociales du mangeur, voir Jean-Pierre Poulain, *Sociologies de l'alimentation*, Paris, PUF, 2002, p. 221-228.

[1] Pour une présentation exhaustive des échelles d'analyses et des principaux auteurs qui s'y rattachent voir Jean-Pierre Poulain, op cit., p.196-200.

artificielle. En effet, ces trois ordres de réalité sont étroitement enchevêtrés et interagissent les uns avec les autres. Pour autant, ils constituent trois modalités d'entrée bien différentes dans le phénomène que nous voulons étudier. Le premier se rattache à une sociologie politique et économique, le second à une sociologie des représentations et des médias le troisième à une sociologie de l'ordinaire et des pratiques individuelles.

Une sociologie du mangeur

C'est cette dernière perspective que nous avons retenue pour mener à bien notre travail. Cette enquête vise à décrire et analyser les cadres de l'activité alimentaire au quotidien. En somme, nous nous intéressons *à l'alimentation vécue, à l'expérience pratique et imaginaire du mangeur*. Concrètement, nous avons étudié les pratiques et les représentations qui concernent toutes les étapes classiquement définies par les ethnologues de l'alimentation[1] : l'autoproduction, l'approvisionnement, le stockage et la conservation, les techniques culinaires et la consommation des aliments (quoi, où, quand, comment). Ainsi, nous analyserons *comment* et *pourquoi* les individus se procurent des aliments, *comment* ils les préservent, *comment* ils les cuisinent, *quelle est la nourriture* qu'ils apprécient et *dans quelle condition* ils la mangent. Ces cinq dimensions constituent l'objet de notre recherche. Nous désignerons cet ensemble par le terme *d'activité alimentaire (ou schéma alimentaire)*. Le choix de se focaliser sur une sociologie du mangeur plutôt que sur une sociologie des institutions (politiques et économiques) ou une sociologie des discours dominants (qui s'expriment au travers des médias) n'est pas anodin. En effet, nous considérons que si les deux premiers niveaux d'analyse ont un impact et constituent l'environnement du mangeur, in fine c'est bien l'expérience alimentaire journalière qui permet de saisir au plus près ce phénomène (elle exprime, au niveau individuel, la traduction pratique des deux dimensions précédentes). Par ailleurs, ce

[1] Nous nous référons explicitement aux différents stades définis par Margaret Mead dans *Manual for the Study of Food Habits*, The Lord Baltimore Press, 1943, à l'exception du dernier, qui pourtant a un intérêt certain, celui des déchets alimentaires.

que nous avons défini comme l'activité alimentaire se compose de deux aspects distincts qui bien souvent sont inextricablement liés mais qui peuvent être en décalage. D'une part, il s'agit de saisir les pratiques quotidiennes du mangeur : quelle est l'activité objective de l'acteur vis-à-vis de son alimentation ? D'autre part, il convient de tenir compte de la dimension idéelle qui préside à celle-ci : quels systèmes de représentations la sous-tendent, quelles justifications donnent les individus à leurs comportements ? Ainsi, le schéma alimentaire doit être compris comme un objet ambivalent : à la fois activité concrète et symbolique.

L'originalité de cette étude tient à la perspective globale qu'elle implique quant à l'appréhension de l'activité culinaire. Si nous possédons des données relativement précises sur certains comportements du consommateur (les statistiques de l'INSEE sur les postes de dépenses alimentaires par exemple), rares sont les enquêtes qui portent sur l'ensemble des étapes qu'accomplit le mangeur au cours de son activité alimentaire quotidienne. C'est donc là un des intérêts de cette thèse qui vise à dépasser une simple description du « panier de la ménagère » ou de l'espace social des goûts pour aboutir à une sociologie du mangeur où l'activité alimentaire est perçue comme une totalité (quasiment de « la fourche à la fourchette »).

Au-delà de la compréhension des cadres présidant à l'activité culinaire, cette thèse nous permet également d'interroger des formes contemporaines du rapport à soi (médiatisées par notre relation à la nourriture). Suivant en cela une intuition fondamentale de Lévi-Strauss, nous faisons nôtre l'idée selon laquelle l'individu se « pense » au travers de ses pratiques quotidiennes[1]. Elles sont la réactualisation journalière de manières d'agir, de ressentir et d'apprécier qui traduisent la structure profonde des processus socioculturels[2]. De ce point de vue, se pencher sur l'alimentation ordinaire et en saisir les mécanismes est un puissant révélateur de la

[1] D'un point de vue différent, auquel nous adhérons, François Ascher ne nous dit pas autre chose en reprenant Robert Castel et Danilo Martucelli : « Les pratiques alimentaires sont un domaine propice pour mobiliser et confronter ces approches sur des faits concrets, et ceux-ci ne sont pas seulement des détails de la vie sociale : ils sont ce par quoi elle s'effectue ; ils forment sociologiquement parlant, comme le souligne Robert Castel, "le socle de ressources objectives (et pas seulement matérielles) qui sont la condition de l'indépendance sociale de l'individu". C'est un point sur lequel insiste également beaucoup Danilo Martucelli, notant que la "première dimension de l'individu n'est autre que celle de sa possibilité même", donc des "supports" matériels et symboliques qui la rendent possible. La nourriture et les repas constituent une partie significative de ce socle, de ces supports. », *Le mangeur hypermoderne*, Odile Jacob, Paris, 2005, p.9.

[2] Si, de ce point de vue, nous accordons une grande importance à l'étude du banal en tant que révélateur de logiques sociales importantes, nous ne leur accordons pas pour autant un statut d'invariant anhistorique.

manière dont se perçoit l'acteur dans nos sociétés postindustrielles. D'abord parce que l'activité alimentaire occupe un temps relativement important au regard d'autres activités[1]. Mais surtout parce que l'alimentation est un média symbolique fort qui concerne à la fois notre identité (culturelle, nationale, régionale…), notre rapport au corps (tant en terme de santé que d'esthétique) et notre perception de la relation que nous entretenons avec notre environnement naturel (d'où proviennent nos aliments).

Les logiques du mangeur contemporain

Nous avons posé l'objet de notre investigation, voyons maintenant la manière dont nous allons l'interroger. Nous nous demanderons *quelles conséquences implique le contexte contemporain sur l'activité du mangeur*. Cette question relativement simple et générale nous amène, d'une part, à préciser ce que nous entendons par « contexte contemporain », d'autre part, à se pencher sur la notion d'action sociale.

Concernant le premier point, il s'agit de s'engager dans le débat des significations de la modernité alimentaire et de la transition vers des ensembles sociaux postindustriels. Au fond, la situation actuelle peut-elle être caractérisée par des spécificités la démarquant radicalement des périodes précédentes ? Nous posons comme postulat que les changements qui touchent la sphère alimentaire (grosso modo engagés depuis le XVIème siècle) sont sans précédent. Nous pouvons les résumer très schématiquement sur le plan matériel comme suit : d'une part une déconnexion croissante de la production et de la consommation des aliments (nous entendons par-là le fait que le consommateur ne soit pas lui-même le producteur), d'autre part un passage d'une situation de manque alimentaire chronique à une situation de relative abondance (nous parlons des sociétés occidentales). A bien des

[1] Voilà ce que nous dit Léo Moulin à ce propos : « nous mangeons 100 000 fois environ au cours de notre vie. Nous engloutissons ainsi plus de 5 000 quintaux de nourriture. Nous buvons plus souvent encore. Et nous consacrons à ces activité de 40 000 à 60 000 heures de notre existence – sur les 700 000 que le professeur Jean Fourastier nous accorde. Quant à la ménagère qui prépare les repas trois ou quatre fois par jour, elle sacrifie, à le faire de 45 000 à 60 000 heures, sans compter la vaisselle et le rangement. », *L'Europe à table, introduction à une psychosociologie des pratiques alimentaires*, Elsevier Séquoia, Bruxelles, 1975, p.7. Cité par Jean-Pierre Corbeau op. Cit. p.14.

égards cette évolution peut être définie comme moderne. Elle s'est effectuée à l'aune de la rationalisation (tant sur le plan de la production, de la distribution que de la conception nutritionnelle en tant que science) et de la domination de l'Occident sur le reste du monde (exploitation et intégration aux modèles alimentaires nationaux des ressources des colonies, y compris, ou plutôt surtout, américaines). Cet état s'est accompagné d'une croyance en un progrès (alimenté par l'amélioration des techniques et de la productivité) devant déboucher sur la fin d'un problème majeur de la condition humaine : le manque alimentaire (soyons justes, concernant l'Occident, cela est quasiment le cas). Plus récemment (seconde moitié du XXème siècle), s'est effectuée une transition vers un modèle postindustriel caractérisé à la fois par une consommation de masse alimentaire et le développement d'une nouvelle sensibilité diététique (orientée autour de la lutte contre le « trop plein », un accroissement de l'injonction à un autocontrôle personnel et une prise de conscience des risques liés à l'industrialisation). Une des préoccupations centrales de notre travail a été de comprendre les significations de cette configuration inédite quant à l'activité quotidienne du mangeur.

Cela renvoie directement au deuxième pan de notre questionnement. A partir du moment où nous considérons le fait de se nourrir comme un phénomène sociologique et que nous en investiguons les fondements contemporains, nous nous autorisons à avoir un regard partiel sur la notion d'action sociale telle qu'elle peut se dérouler dans les conditions des ensembles sociaux postindustrielles. Ainsi, sans préjuger ni généraliser, à partir de ce domaine précis, nous tacherons de dégager quelques hypothèses quant aux logiques qui président à la pratique des individus dans un contexte de « hight modernity »[1]. Plus précisément, nous tâcherons de nous demander ce que nous apprend l'étude des comportements alimentaires sur les trajectoires et le rapport à soi des acteurs dans leurs attitudes quotidiennes.

L'arrière-plan intellectuel à partir duquel nous avons structuré la trame de notre exploration emprunte à de multiples horizons conceptuels. Ceux-ci, bien que n'étant pas tous apparentés (ils peuvent se compléter voire être contradictoires sur certains points), se sont avérés suffisamment similaires pour composer un tableau cohérent. Nous n'avons pas cherché à « coller » totalement à un modèle. Il s'est

[1] Nous faisons ici référence au concept que développe Anthony Giddens pour qualifier la situation contemporaine.

plutôt agi d'un constant aller-retour entre les dimensions empiriques et théoriques[1]. De ce point de vue, nous pouvons considérer plusieurs niveaux « d'emprunts ». D'abord, celui qui est le plus direct : nous nous sommes emparés de concepts et d'argumentations que nous avons utilisés au plus près du sens que leur conféraient leurs auteurs. Ensuite, et cela a été loin d'être négligeable, certaines lectures ont favorisé l'éclosion « d'intuitions sociologiques ». Nous entendons par-là le fait que, sans nous servir explicitement des idées développées, celles-ci ont « fécondés » notre réflexion en l'orientant sur des pistes qui ont été importantes pour notre travail. La présentation de ce cadre théorique ne sera pas exhaustive. Nous n'en développerons ici que les repères les plus fondamentaux. Toutefois, nous y reviendrons au fil du texte de manière plus approfondie. Nous allons commencer par examiner quelle conception nous nous faisons du rapport entre le mangeur et le système alimentaire. Puis nous verrons comment nous considérons l'activité alimentaire du point de vue des individus. Enfin, nous mettrons en évidence les liens entre notre travail et la compréhension de certaines caractéristiques propres à la condition moderne.

Le mangeur et le système

Le premier aspect que nous allons développer concerne notre manière d'envisager l'action alimentaire. En particulier, la discussion autour des notions « d'intégration systémique » (la société produit les individus) et « d'intégration sociale » (les individus produisent la société). Du point de vue culinaire, cela revient à se demander si les manières de faire du mangeur sont déterminées par le système alimentaire ou bien si celui-ci est le résultat de l'agrégation de comportements individuels autonomes. Il s'agit à la fois de déterminer la nature du lien (qui peut être envisagée d'un extrême à l'autre : du déterminisme à l'atomisme) et la nature du système (sociale, culturelle, économique…).

[1] Le terrain étant confronté aux diverses interprétations théoriques (ce qui nous a permis d'apprécier la plus ou moins grande proximité entre les faits observés et le point de vue analytique) et, inversement, ces dernières servant de réservoir à idées pour orienter l'enquête.

Certains points de vue théoriques, tant classiques que critiques, envisagent les pratiques alimentaires comme étant principalement, voire uniquement, le reflet du système. Tel est le cas de la perspective fonctionnaliste[1] qui les envisage à la fois comme permettant de faire face à un besoin vital des sociétés et comme un vecteur important du lien social (au sein de la famille et entre les groupes composant un ensemble social). Le schéma culinaire se définit avant tout comme un système de normes et de valeurs différenciées socialement (en fonction du sexe, de l'âge, du statut…) acquises par des mécanismes de socialisation primaire et secondaire[2]. Les pratiques alimentaires remplissent une double fonction : elles assurent la survie du système (les individus qui le composent ont besoin de se nourrir) et elles sont un pilier de l'intégration sociale[3]. Les structuralistes[4], quant à eux, cherchent à mettre au jour les structures profondes de l'esprit humain. Il s'agit d'aller au-delà de la diversité des formes culturelles observables pour déceler les invariants sur lesquels elles se fondent. Tout comme les fonctionnalistes, dont le raisonnement postulait un parallélisme entre une société et un organisme vivant, la pensée structurale repose, elle aussi, sur une analogie : mais cette fois-ci d'ordre linguistique. Plutôt que de se focaliser sur les processus sociaux impliqués dans la production, le partage et la consommation de nourriture, les structuralistes s'intéresseront aux conventions qui gouvernent le classement, la préparation et l'agencement des aliments. L'hypothèse est que ces « règles de surfaces » de la cuisine seraient des manifestations de structures profondes du fonctionnement des sociétés humaines. Enfin, différents courants de la sociologie critique s'inscrivent dans cette perspective (les attitudes et pratiques du mangeur sont déterminées par le « système »). Tout d'abord, l'école de

[1] Ce sont essentiellement des anthropologues qui se sont attachés à étudier l'alimentation dans cette perspective. Parmi les principaux : Radcliffe-Brown, Malinowsky et, surtout, Audrey Richard (son élève) qui sera une véritable pionnière de l'anthropologie alimentaire avec la publication en 1932 de *Hunger and Work in a Savage Tribe*. Elle sera parmi les premières à rassembler des faits concernant les aspects culturels de la nourriture et de la consommation (à partir desquels elle posera les bases d'une théorie sociologique de la nutrition).

[2] De ce point de vue, le système alimentaire où les comportements individuels sont susceptibles de connaître des états « pathologiques » liés à l'affaissement des normes et des valeurs l'encadrant. Ainsi le développement actuel de pathologies alimentaires (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires et certains types de cancer) pourrait être interprété comme révélateur d'une situation d'anomie, dans le sens de Durkheim (l'entrée dans l'air de la consommation de masse constituant le facteur principal de la dérégulation). Si Claude Fischler est loin de partager une orientation fonctionnaliste, le thème de « la gastroanomie » qu'il a développé possède quelques affinités avec cette idée.

[3] Nous pouvons tirer plusieurs exemples des monographies anthropologiques qui vont dans ce sens : le rôle de l'alimentation dans la différenciation sociale (entre sexe, en fonction de la hiérarchie), son importance dans l'entretien des solidarités grâce à l'échange et son rôle d'affirmation du pouvoir politique ou religieux.

[4] Pour ne citer que les principaux auteurs de cette école théorique : Claude Lévi-Strauss, Roland Barthes et Mary Douglas.

pensée du « fonctionnalisme inversé[1] » : il s'agit des auteurs qui insistent sur l'incorporation par les agents de manières de faire et de sentir en fonction de leurs positions dans la hiérarchie sociale (ou de leurs genres, leurs âges, leurs origines ethniques…). La relation entre ces différents habitus est interprétée comme l'aboutissement de mécanismes de distinction. Le principe de différenciation n'est, ici, plus compris comme participant de l'intégration sociale mais comme le produit de rapport de domination et de pouvoir. Ensuite, des théoriciens[2] mettant en avant l'importance considérable qu'a pris la rationalisation dans les sociétés modernes. Celle-ci étant considérée comme un facteur d'aliénation des individus. Soit parce que l'industrialisation et la domination de la technique aboutiraient à l'arrachement de « l'acteur à ses œuvres », soit parce que la définition du sujet qu'elle implique (maître et responsable de lui-même) serait une entreprise d'intériorisation disciplinaire. Ces deux versants trouveraient des traductions dans l'évolution du système alimentaire moderne[3].

Si l'ensemble de ces perspectives recouvre des appréhensions du fait alimentaire bien différentes, il nous semble qu'elles reposent toutes sur deux postulats discutables.

Premièrement, chacune à leur manière nous donne l'image d'un mangeur dont les pratiques sont essentiellement déterminées par le système ou ses besoins (en termes de fonction, de structure ou de domination de la rationalité).

Deuxièmement, de notre point de vue, aucun de ces modèles ne souligne avec suffisamment de force les tensions, les fractures et les conflits inhérents aux logiques du système alimentaire. Inversement, ils ont tendance à offrir une représentation unidimensionnelle (primat des mécanismes d'intégration, intériorisation de la culture ou encore manipulation des acteurs par les forces économiques et techniques). Notre positionnement quant à ces questions, qui est une trame importante pour comprendre l'optique de notre travail, part de ce que nous estimons être des insuffisances.

---

[1] Nous faisons ici référence à la sociologie critique développée par Pierre Bourdieu.

[2] Nous ne parlons ici que de ceux qui ont perçu le processus de rationalisation essentiellement comme un mouvement d'aliénation (de la technique ou par un phénomène d'intériorisation disciplinaire). Plus précisément, il s'agit des auteurs appartenant à l'école de Francfort, de Michel Foucault et concernant plus directement l'alimentation, de Paul Ariès et George Ritzer.

[3] A la fois au travers de l'industrialisation de la production et de la distribution (la consommation de masse alimentaire) et du développement de la nutrition moderne qui s'accompagne d'un autocontrôle de plus en plus poussé des individus.

Tout d'abord, en ce qui concerne la nature du lien entre le système et le mangeur, nous considérons que les dimensions de l'activité du mangeur et le système alimentaire sont étroitement imbriquées; mais, comme nous le verrons plus loin, dans un sens moins déterministe que les propositions théoriques présentées ci-dessus. Ceci étant dit nous accordons une importance toute particulière à l'évolution du système alimentaire et ses conséquences sur l'expérience quotidienne des acteurs. Nous nous sentons proche des positions de Norbert Elias[1] lorsqu'il associe analytiquement le processus de sociogenèse (constitution d'un état monopolisant la violence) et psychogenèse (intériorisation de l'autocontrôle et développement de l'individualisme). Cette idée, concernant directement l'alimentation, a été reprise par Stephen Menell[2]. Il démontre au travers d'une étude sociohistorique comparative entre l'Angleterre et la France qu'aux transformations sans précédent de la production alimentaire (transition de la pénurie à l'abondance) correspondent, du point de vue des individus, un processus de « civilisation de l'appétit ». Notre réflexion se veut une prolongation de cette perspective puisque nous nous interrogerons sur les conséquences du contexte postindustriel sur le quotidien alimentaire des acteurs.

D'autre part, à la suite d'Anthony Giddens, nous considérons que les systèmes experts alimentaires et l'intimité culinaire sont difficilement séparables : « La vie personnelle et les liens sociaux qu'elle implique sont profondément imbriqués aux plus influents des systèmes abstraits. Depuis longtemps, par exemple, les régimes alimentaires occidentaux reflètent les échanges économiques planétaires. "La moindre tasse de café raconte l'histoire de l'impérialisme économique." Avec l'accélération de la mondialisation observée depuis une cinquantaine d'années, les connexions entre la vie personnelle la plus intime et les mécanismes de dé-localisation se sont renforcées. [3] » Les formes de l'expérience du mangeur sont en rapport étroit avec les caractéristiques du système alimentaire contemporain (marqué par l'importance des systèmes experts, des processus de dé-localisation et des notions de risque et de confiance).

Pour autant, nous ne considérons pas l'activité alimentaire des individus comme le produit unilatéral des conditions dans lesquelles elle se développe. D'une

[1] Norbert Elias, *La civilisation des mœurs*, Calmann-lévy, Paris, 1973 et *La dynamique de l'Occident*, Calmann-lévy, Paris, 1975, *La société des individus*, Fayard, paris, 1991.
[2] Stephen Mennell, *All manners of food*, Basil Blackwell, Oxford, 1985.
[3] Anthony Giddens, *Les conséquences de la modernité*, L'Harmattan, Paris, 1994, p127.

part, parce que le système qui surplombe les acteurs, quelle que soit sa nature (culturelle, sociale, économique ou technique), n'est pas unifié et renvoie à des logiques hétérogènes et contradictoires. D'autre part, parce que l'acteur et le système ne se confondent jamais totalement. Comme le souligne Michel de Certeau, il existe une distance incompressible entre les injonctions et les productions du système et l'usage qui en est fait par les individus : « La présence et la circulation d'une représentation (enseignée comme le code de la promotion socioéconomique par des prédicateurs, par des éducateurs ou par des vulgarisateurs) n'indiquent nullement ce qu'elle est pour ses utilisateurs. Il faut analyser sa manipulation par les pratiquants qui n'en sont pas les fabricateurs. Alors seulement on peut apprécier l'écart ou la similitude entre la production de l'image et la production secondaire qui se cache dans les procès de son utilisation[1]. »

L'expérience alimentaire : une activité multidimensionnelle inscrite dans des horizons sociaux culturels

A partir de ces prémices, penchons-nous plus en détail sur l'activité du mangeur telle que nous la concevons. Le point essentiel pour nous est qu'elle est multidimensionnelle. Elle repose sur une pluralité de logiques actualisées en fonction du contexte. En ce sens nous nous sentons proche du concept de « société hypertexte » tel que l'applique François Ascher à ce thème : « (…) les choix alimentaires de l'individu diffèrent de plus en plus selon les circonstances sociales dans lesquelles il se trouve, avec des collègues, des amis, sa famille ; selon les lieux où il mange, à la cantine, au restaurant, dans un fast-food, dans sa voiture, chez lui, chez d'autres ; avec des couverts classiques, des baguettes, ou avec les doigts. Et dans la même journée, ce mangeur contemporain passe d'un registre à l'autre, voire "fusionne" des types de cuisine différents dans un même repas. Cette diversité de pratiques, de lieux, de goûts, de références, de codes, et cette apparente liberté

[1] Michelle de Certeau, *L'invention du quotidien 1. Arts de faire*, 10 / 18, 1980, p.12.

n'existaient pas autrefois, même pour les individus les plus riches[1]. » Evidemment, cette activité plurielle ne s'effectue pas dans « le vide ». Elle s'inscrit dans des horizons sociaux culturels agissant à la fois comme des déterminants (au sens de normes et de conditions intériorisées par les acteurs) et des contraintes. Cette idée d'une expérience alimentaire, résultant de la rencontre entre des logiques autonomes et des cadres sociaux, comporte des similitudes avec la notion « d'ethos du mangeur » développée par Jean-Pierre Corbeau. Selon cet auteur il résulte « de la rencontre entre des forces centrifuges produites par la sociabilité (les pulsions, les passions, l'imaginaire et l'invention résultant des interactions de l'ego avec un environnement parfois porteur de hasard) et des forces centripètes exprimant la socialité (civilité, normalisation des images corporelles, contraintes diététiques, économiques ou commerciales, etc.). L'ethos correspond au bricolage, au métissage de ces forces de nature différente par le sujet qui donne ainsi sens à sa vie en inventant des trajectoires originales[2]. »

Concrètement notre travail empirique nous a permis de repérer trois grandes logiques qui constituent la dimension dynamique de l'activité du mangeur. Il s'agit de logiques de « commodification », d'autocontrôle et d'expressivité. Chacune d'entres elles est le pendant, du point de vue de l'individu, des dimensions du système alimentaire moderne (sans jamais s'y confondre dans un sens déterministe) : consommation de masse (en tant que processus d'industrialisation et de marchandisation), diététique (dans le sens d'une rationalisation des pratiques sous l'égide des sciences de la nutrition) et authenticité (comprise comme l'importance accordée à la singularistation et à l'identité dans nos modèles culturels). Ces logiques définissent des registres d'actions autonomes dont l'acteur va s'emparer pour « bricoler » une expérience alimentaire qui lui est propre. Cette dernière s'inscrit dans une série de cadres sociaux culturels qui correspondent aux variables classiques de la sociologie (les normes et valeurs culturelles, le milieu de vie et l'environnement technologique, l'âge et la configuration familiale, la catégorie socioprofessionnelle et le sexe). Ainsi, nous concevons l'activité alimentaire comme une tentative d'agrégation par le mangeur de registres en tension. Tentative ayant pour arrière-plan des horizons qui déterminent et contraignent des champs de

[1] François Ascher, *Le mangeur hypermoderne*, Odile Jacob, Paris,2005, p. 16.
[2] Jean-Pierre Corbeau et Jean-Pierre Poulain, *Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité*, Paris, Privat, 2002, p.119.

potentialités. Un des objectifs de notre travail a été de décrire qu'elles étaient les formes concrètes que prenaient les différentes logiques d'action et la manière dont elles s'inscrivent dans des cadres sociaux.

Le mangeur contemporain : réflexivité et individualisme

Ce raisonnement nous conduit à porter notre regard sur certaines particularités de la condition moderne. D'une part, en posant un constat sur ce qui, selon nous, est le caractére central de l'expérience du mangeur contemporain. D'autre part, du fait de la nature spécifique de l'acte alimentaire, à s'interroger sur les formes que prend l'individualisme dans nos sociétés.

Concernant le premier point, il apparaît que le trait saillant de l'activité alimentaire de nos contemporains est sa réflexivité. Nous ne nous sommes jamais posés autant de questions sur ce que nous mangions et pourquoi nous le mangions. Comme l'a fort bien décrit Anthony Giddens à un niveau plus général, la « réflexivité alimentaire » est le produit d'un environnement institutionnel propre à la modernité. Plus précisément, c'est le processus de dé-localisation[1] (marqué par l'omniprésence de systèmes abstraits) qui est en lien direct avec ce phénomène. Concernant le champ de l'alimentation, deux facteurs sont prépondérants. D'une part la distance induite par l'industrialisation de la production et de la distribution qui s'accompagne d'une sensibilité au risque accru et d'une recherche d'authenticité. D'autre part, la réapropriation par les acteurs des savoirs issus des systèmes experts diététiques (et ce tant sur un plan sanitaire qu'esthétique). Nous verrons comment cette problématisation des comportements culinaires s'inscrit dans le quotidien des acteurs. En particulier, le fait qu'elle soit associée à des processus de routinisation (ce qui à première vue peut sembler paradoxal) et qu'elle induit des réorientations, voire des ruptures, dans les trajectoires alimentaires des individus.

[1] Concernant l'activité alimentaire il s'agit à la fois du processus d'extériorisation lié à l'industrialisation de la production et de la distribution, de l'évolution des supports matériels liés aux pratiques culinaires (réseaux électriques, de distribution d'eau et de gaz entre autres), de la législation et du contrôle exercé tant au niveau national, européen que mondial et enfin de la diffusion à un large public de savoirs concernant la nutrition.

Le second point tient à l'éclairage que peut apporter l'étude du fait alimentaire quant au développement de l'individualisme. Comme l'a fait remarquer Fischler, se nourrir est loin d'être une consommation comme les autres. En étant incorporé et en passant la frontière du « self », l'aliment ne se contente pas d'être le marqueur de l'expression d'une identité sociale. Il s'inscrit au cœur même du rapport à soi des acteurs. De ce point de vue, interroger l'expérience du mangeur nous permet d'avancer quelques pistes de réflexion sur la question du narcissisme dans culture contemporaine. Dans la lignée de Charles Taylor[1], nous nous demanderons si les formes les plus futiles des pratiques en relation avec l'idéologie de l'épanouissement personnel (au sein desquelles l'alimentation tient une bonne place) ne recèlent pas un idéal moral plus positif, ou, tout du moins, ne se limitent pas à un repli sur soi. Nous tâcherons, au travers de l'analyse compréhensive d'une attitude emblématique de cette posture (les régimes amincissants), d'apporter quelques éléments de réponses empiriques.

L'objectif de notre travail a été double. Premièrement, à partir d'une étude approfondie et concrète, nous avons montré que les attitudes des individus sont de moins en moins « lisibles » au travers des grilles interprétatives classiques de la sociologie. Si l'influence des grands cadres socioculturels est loin d'avoir disparue, elle n'est plus de même nature. Le mangeur n'est réductible ni à sa « position » ni à la domination d'un système. Pour le dire autrement, il est de moins en moins susceptible d'être enfermé dans une catégorie ou d'être l'objet d'une analyse unidimensionnelle. Vraisemblablement, cela ne facilite pas le travail du sociologue ni la lisibilité de ses résultats ; mais, cette image d'un acteur plus complexe et plus ambivalent, traduit la richesse de l'univers social et renouvelle l'intérêt de son étude. Deuxièmement, parce que l'alimentation est un support matériel du rapport à soi, son analyse nous permet d'explorer les formes de l'individualisme contemporain. De ce point de vue, l'expérience alimentaire traduit « un souci de soi » caractérisé par une activité non négligeable de subjectivation. ; et, ce au cœur même des pratiques (le régime amincissant) censées être les plus représentatives des dimensions « aliénantes » de nos sociétés postindustrielles (reflet dela logique des marchés, du narcissisme et de l'intériorisation disciplinaire). Une fois encore, cela dénote la

[1] Charles Taylor, *Le malaise de la modernité*, Cerf, Paris, 1999, p.99-100.

difficulté d'appréhender de manière univoque les conséquences de « la modernité » sur la constitution des acteurs en tant qu'individus. Ainsi, les deux principaux attendus de notre recherche nous rapprochent de la thèse d'une entrée dans une troisième modernité défendue par François Ascher[1].

[1] François Ascher, *Le mangeur hypermoderne*, Odile Jacob, Paris, 2005, p.13-14. Cet auteur utilise la notion d'hypermodernité. Le préfixe « hyper » étant utilisé pour désigner le fait que « la configuration sociétale n'est plus un ensemble fixe (…) mais un ensemble de configurations qui forment un espace social (…) à multiples dimensions. » (op. cit. p.14) ainsi que « le développement d'un individu plus complexe à n dimensions (…). » (op. cit. p. 251).

2. TERRAIN ET METHODOLOGIE[1]

Une approche qualitative et compréhensive

Afin de réaliser ce travail de recherche, nous avons opté pour une posture qualitative dans sa démarche et compréhensive dans ses attendus. Au regard de la nature de l'objet et de notre questionnement, il nous a semblé naturel de prendre cette orientation méthodologique. Ce type d'approche permet d'apréhender, de manière détaillée, à la fois, la complexité de l'inscription des pratiques dans le quotidien, et le sens que leurs donnent les acteurs. L'utilisation de méthodes quantitatives, tout à fait utile par ailleurs[2], porte plus sur la mesure de grandes tendances comportementales des populations. Parce qu'elles élèvent le niveau d'observation, elles gomment partiellement la richesse des logiques d'actions. De ce point de vue, et cela a été un choix, nous avons décidé d'adopter une démarche inductive plutôt que déductive. Nous n'avons pas imposé notre grille de perception aux individus ni appliqué de manière rigoureuse la « méthode scientifique classique » (vérification sur le terrain des hypothèses préalablement définies). Au contraire, nous nous sommes laissé « porter » par le discours et les pratiques des acteurs. C'est sur cette base que, petit à petit, a émergé un modèle analytique nourri d'observations empiriques[3]. Celles-ci se structurant au regard de lectures théoriques, qui nous poussaient à retourner au matériau issu du travail d'enquête dans un constant aller-retour. En fait, nous nous retrouvons bien dans le portrait que fait

[1] Pour un point de vue très complet sur les méthodes de sciences humaines appliquées à l'alimentation voir Jean-Pierre Poulain, *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*, Privat, 2002, p 39-58.

[2] Si nous avons fait le choix d'une méthode qualitative ce n'est pas par « dédain » pour le quantitatif. Au contraire nous pensons qu'une approche la plus complète possible doit conjuguer les instruments et les échelles d'appréhension. Ceci étant dit, eu égard à notre problématique, la posture compréhensive s'est avérée la plus pertinente.

[3] En ce sens, nous nous sentons proche de la notion de « grounded theory » développée par Anselm Strauss dans son ouvrage *La trame de la négociation. Sociologie qualitative et intéractionnisme*, L'Harmattan, Paris, 1992, où il défend l'idée d'une théorie fondée sur les faits, le travail de terrain étant l'instrument permettant son élaboration progressive. Cité par Jean-Claude Kaufmann, *L'entretien compréhensif*, Nathan, collection 128, Paris, 1996, p.22.

Jean-claude Kaufmann[1], à la suite de Wright Mills[2], de l'artisan intellectuel (dans notre cas, de l'artisan sociologue). Il le définit comme « celui qui sait maîtriser et personnaliser les instruments que sont la méthode et la théorie, dans un projet concret de recherche »[3]. Si le terme « maîtriser » est un peu fort, l'idée que le chercheur adapte, avec souplesse, outils méthodologiques et conceptuels en fonction des objectifs de l'enquête, est assez proche de ce que nous avons expérimenté. Nous n'avons pas été trop formel vis-à-vis de la méthode, ce qui nous a laissé un degré de liberté suffisant pour dégager du matériau empirique la réflexion la plus riche possible[4]. Nous allons maintenant voir plus en détail les instruments que nous avons utilisés. Puis, nous exposerons les principales propriétés de notre terrain : en particulier, quel a été la méthode utilisée pour entrer en contacts avec nos informateurs et quelles sont leurs caractéristiques. Enfin, nous conclurons sur les limites de notre approche.

Entretien et « observation participante limitée »

Ce travail de recherche est fondé sur un outil principal d'exploration : l'interview approfondi semi-directif. De manière plus marginale, nous nous sommes appuyé sur ce que nous qualifions d'« observation participante limitée ». Nous allons présenter les instruments qui nous ont servi au recueil des données et la manière dont nous les avons traitées.

Les interviews ont été effectuées dans leur grande majorité au domicile des personnes que nous avons interrogées (une toute petite minorité, vingt-cinq entretiens, ont été réalisés sur le lieu de travail). Ils ont duré en moyenne entre une

[1] Jean-Claude Kaufmann, op. cit.
[2] Wright Mills, *L'imagination sociologique*, Maspéro, Paris, 1967. Cité par Jean-Claude Kaufmann, op. cit., p.12.
[3] Jean-Claude Kaufmann, *L'entretien compréhensif*, Nathan, collection 128, Paris, 1996, p.12.
[4] Olivier Schwartz dans sa postface, « l'empirisme irréductible », à l'ouvrage de Nels Anderson, *Le Hobo*, Nathan, Collection « Essais et Recherches », Paris 1993 dénonce le rigorisme exacerbé qui peut nuire à « l'imagination sociologique ». La souplesse ainsi acquise nécessitant en contrepartie de la prudence dans les généralisations et une « conscience critique ». Cité par Jean-Claude Kaufmann, op. cit., p.123.

heure-et-demi et deux heures (les plus courts étant de quarante-cinq minutes et les plus longs pouvant atteindre quatre heures ; ces derniers étant effectués en deux fois[1]). Ils ont systématiquement été enregistrés sur cassettes. La discussion, bien qu'étant la plus libre possible, était tout de même structurée à partir d'une grille d'entretiens articulée autour de six grands thèmes[2] :

- mini-biographie de la famille : description de la famille et les changements perçus dans le mode de vie et l'alimentation.
- organisation de la vie quotidienne et approvisionnement : les tâches ménagères, les courses (lieu et motivation des choix), l'autoproduction et la conservation.
- la consommation des aliments : les menus, le matériel de cuisine, les types de plats, les produits, composition et horaires des repas, manières de tables et espace alimentaire.
- la convivialité : le repas ordinaire, le repas de fête.
- aspects diététiques de l'alimentation : relation alimentation, santé et image du corps, le menu idéal.
- description sociale et budgétaire du foyer.

Le matériau ainsi recueilli a, dans un premier temps, fait l'objet d'une écoute attentive avec prise de notes, puis, dans un second temps, a été retranscrit (cent-huit entretiens dans leur intégralité et soixante-sept seulement partiellement). Une fois ce travail préalable effectué nous avons procédé à une analyse de contenu. Celle-ci a consisté essentiellement en un découpage des extraits d'entretiens en fonction des thèmes précités (autoproduction, approvisionnement, stockage, cuisine et consommation des aliments) et de la trame analytique qui émergeait progressivement de la confrontation entre nos observations empiriques et notre problématique (les trois registres d'action ainsi que les cadres de l'expérience du mangeur). Les « petits paquets » obtenus par cette méthode étant classés à la fois en fonction des caractéristiques sociales des interviewés (sexe, âge, configuration familiale, milieu de vie, catégorie socioprofessionnelle et origine « ethnique »[3]) et des

[1] Pour ces derniers, il s'agit majoritairement des femmes interviewées parce que pratiquantes de régimes (un premier entretien étant consacré aux pratiques alimentaires ordinaires, un second pour celles spécifiques du régime).
[2] Pour plus de détail voir en annexe la grille d'entretien au complet.
[3] Ici « ethnique » s'applique aussi bien au migrant en provenance d'un autre pays (en l'occurrence le Maroc et le Portugal) qu'aux « migrants de l'intérieur » (personnes originaires d'une région française différente) et aux « autochtones » (individus natifs du Sud-Ouest).

récurrences que nous avons trouvées dans leur discours. Nous avons réussi semble t-il par ce biais à dégager les pratiques et les représentations pertinentes pour le modèle alimentaire des personnes auprès desquelles nous avons enquêté.

Afin de compléter les entretiens et d'évaluer la distance qui peut exister entre le discours et les pratiques des acteurs nous avons effectué ce que nous qualifions d'observation participante « limitée ». Tout d'abord, de manière systématique lorsque l'entretien était réalisé dans l'habitat de l'interviewé, nous avons pris des notes sur la configuration spatiale des lieux dévolus à l'activité alimentaire (cuisine, salle à manger, pièces de stockage et jardins potagers), sur la nature des stocks (inspection des placards, du frigidaire et du congélateur) et sur la batterie de cuisine et le matériel électroménager[1]. De manière plus anecdotique, mais très agréable, nous avons accompagné certains interviewés durant leur course (tant en supermarché, que sur les marchés et les commerces « ethniques »), nous avons aussi participé à la préparation de plats, nous avons été convié à plusieurs repas, nous avons été l'objet de don d'aliments (lorsque ceux-ci étaient produits par les personnes interrogées) et de plats faits maison et, enfin, nous avons été invités très régulièrement à des collations et des apéritifs.

Mode de contact et présentation des informateurs

Une première remarque tient au fait que la sélection des personnes interviewées est un mixte entre un choix volontaire et une ouverture aux opportunités. Nous avons fonctionné principalement en réseau, c'est-à-dire en contactant les personnes par connaissance interposée en élargissant progressivement le cercle de « l'échantillon » (chaque rencontre étant exploitée pour aboutir à de nouveaux entretiens). Cette méthode « boule de neige », si elle permet rapidement de pouvoir effectuer de nombreux entretiens (étant présenté par un

[1] Nous signalons que, comparativement aux entretiens, ce matériau a été peu utilisé directement au cours de notre analyse. A l'exception du deuxième chapitre de notre deuxième partie : « Le cadre environnemental : milieu de vie et sphère technico-matérielle. »

membre de l'entourage nous avions d'emblée la confiance du futur interviewé), comporte toutefois une limite. La plupart du temps, l'origine sociale des personnes appartenant au même réseau est relativement homogène. C'est là qu'intervient la dimension volontaire de la démarche. Afin d'obtenir le plus de diversité possible nous avons tout simplement sélectionné des « points d'entrés[1] » bien différenciés. Nous avons spécifiquement choisi d'interroger des personnes en fonction des caractéristiques suivantes : la catégorie socioprofessionnelle (en distinguant classe populaire, moyenne et supérieure[2]), le milieu de vie (urbains et ruraux)[3], l'âge (nous verrons plus loin les détails de cet aspect), l'appartenance à une vague migratoire (il s'agit de personnes d'origine marocaine et portugaise), d'un souci diététique particulier (personnes adeptes de pratiques alternatives ou suivant un régime amincissant et consultant un expert dans ce but) et, enfin, des diététiciens. A cela nous devons ajouter qu'une partie des entretiens n'a pas été directement effectuée par nous. Quarante-deux d'entre eux ont été réalisés, dans le cadre de travaux dirigés de sociologie, par des étudiants de licence sous notre direction. La deuxième remarque concernant la sélection des personnes interrogées, tient à ce que nous avons tenté de mener cette enquête sur deux, voire trois générations (ce qui a été effectivement le cas pour soixante-sept informateurs). Nous entendons par-là que nous avons interrogé parents et « enfants indépendants » (ayant eux-mêmes fondé un foyer). Nonobstant le fait que cela a permis d'avoir accès à des individus appartenant à différentes cohortes, l'intérêt central était de pouvoir porter un regard sur les mécanismes de transmission et de rupture. A première vue cela semble constituer un patchwork peu convaincant. Cela est en partie vrai et les contacts avec certains groupes spécifiques (nous pensons aux adeptes des diètes alternatives) se sont avérés des pistes que nous n'avons pas suivies jusqu'au bout. Pour autant, comme nous allons le voir en détaillant les principales caractéristiques de nos informateurs, au final, nous arrivons à obtenir un « terrain » relativement cohérent.

[1] Par-là, nous entendons le premier informateur sollicité qui, par la suite, nous a permis d'être présenté à d'autres.

[2] Ces catégories sont à comprendre comme : populaires : petit exploitant agricole, ouvrier agricole, ouvrier, certains employés (grande surface, aide soignante…), chômeur ; moyennes : professions intermédiaires, employés ; supérieures : universitaire, chercheur, cadre et profession libérale.

[3] En fait, nous avons croisé les entrées entre PCS et milieu de vie. A savoir que tant pour les ruraux que pour les urbains nous avons réussi à avoir des informateurs appartenant aux catégories susmentionnées (populaire, moyenne et supérieure).

Au total, nous avons donc réalisé ou eu accès à cent soixante-quinze entretiens. Excepté dix-huit interviews avec des professionnels du poids, tous ont été exploités dans les deux premières parties de notre thèse alors que seulement ceux concernant les femmes suivant un régime amincissant et les diététiciens ont été utilisés dans notre troisième partie[1]. Voici comment ils se répartissent :

- Population générale : cent neuf entretiens (dont seize étant des migrants ou des enfants de migrants)
- Femmes suivant un régime amincissant et consultants un spécialiste : trente-deux entretiens
- Adeptes des diététiques alternatives (bio, végétariens, macrobiotes et crudivores) : seize entretiens
- Diététiciens : dix-huit entretiens

En dehors des diététiciens (qui constituent une catégorie à part), nous vous présentons une série de tableaux détaillant certaines caractéristiques de nos informateurs. Nous ne pensons pas que ceux-ci se résument à ces particularités, mais il nous semble important que le lecteur puisse se faire une idée du type de population auprès de laquelle a été menée cette enquête.

En fonction de l'âge

Age	***Nombre d'entretiens***
20 / 40 ans	60
40 / 60 ans	72
60 ans et +	25

En fonction de la catégorie socioprofessionnelle[2]

CSP	***Nombre d'entretiens***
Populaire	50
Moyenne	64

[1] Nous reviendrons en détail sur la composition de ce sous-groupe en introduction de cette troisième partie.
[2] Ibid. note 44.

supérieure	43

En fonction du milieu de vie

Milieu de vie	***Nombre d'entretiens***
Urbains	120
Ruraux	37

En fonction du sexe[1]

Sexe	***Nombre d'entretiens***
Femmes	124
Hommes	33

Au-delà de cette présentation quantitative, plusieurs remarques s'imposent. Tout d'abord deux commentaires sur les chiffres. Nous constatons une sur-représentation d'informateurs vivant en milieu urbain. Si cela correspond partiellement à une évidence démographique, ce fait masque une réalité légèrement plus complexe. Premièrement la séparation stricte entre milieu de vie urbain et rural n'est pas totalement pertinente. C'est particulièrement vrai pour les zones périurbaines et les ensembles pavillonnaires qui possèdent certaines caractéristiques du milieu rural (présence de jardin et taille des logements). Deuxièmement, nombreuses sont les personnes interrogées qui, bien qu'habitant en ville, sont des enfants de ruraux (originaires tant du monde agricole, que du commerce et de l'artisanat). Inversement, certains informateurs vivant à la campagne avaient des modes de vie urbains (ils travaillaient d'ailleurs en ville). La deuxième observation sur les chiffres concerne la coloration majoritairement féminine du groupe d'interviewés. En dehors du cas des célibataires, cela provient du fait que, tout naturellement, c'est la personne la plus impliquée dans l'activité alimentaire du

[1] « L'unité de base » de notre enquête a été le foyer. Même pour les personnes vivant en couple nous avons très souvent été reçus par la femme. Ceci étant dit, pour huit entretiens nous avons été accueilli par les deux membres du couples. Nous les avons tout de même classé comme « femme » dans la mesure où cette dernière a été l'actrice principale de l'interview (a de très rares exceptions près).

foyer qui se proposait pour répondre à notre interview[1]. Ensuite, viennent des remarques touchant à la question de la représentativité. Très clairement, la constitution du groupe d'interviewés n'avait pas pour objectif d'obtenir une représentativité au sens statistique. Il s'agissait surtout d'obtenir une certaine diversité suivant les critères susmentionnés. Pour être tout à fait rigoureux les résultats obtenus ne valent que pour les personnes interrogées. Toutefois, nous trouvons légitime qu'ils puissent être généralisés ne serait-ce qu'à titre d'hypothèses. De ce point de vue, nous nous devons de signaler que nous n'avons enquêté qu'auprès « du ventre mou » de la hiérarchie sociale. Nous entendons par-là le fait que nous n'avons pas balayé tout le spectre de l'échelle des statuts socioéconomiques (même si celui sur lequel nous basons notre étude reste relativement large). Plus précisément, les deux extrêmes ont échappé à notre analyse : nous n'avons pas interrogé des personnes « exclues » ou en situation de grande précarité (sans domicile fixe, sans papier, etc.) ni des individus appartenant à la « très haute bourgeoisie » (barons de l'industrie et de la finance, monde du show bizness, etc.). Enfin, et c'est un point auquel nous tenons, il nous est apparu pertinent de sélectionner des groupes pouvant se caractériser a priori par des modèles culinaires ayant une identité marquée (nous pensons aux agriculteurs à la retraite et aux migrants primo-arrivants ouvriers agricoles). Ceci, non pas dans une optique comparative (ces deux sous-groupes étant également marqués par des comportements similaires : forte autoproduction, quantité et mode de stockage), mais parce que ces catégories ont le schéma alimentaire le plus éloigné de celui de la consommation de masse (auquel évidemment ils participent mais plus marginalement). Cela nous a permis, par effet de contraste, de mieux cerner les éléments spécifiques de l'expérience alimentaire de nos contemporains (en particulier tout ce qui la distingue du vécu alimentaire plus « traditionnel »[2]).

[1] Ceci a tellement été vrai qu'une des exigences qui a été posée dans le cadre des entretiens réalisés par les étudiants de licence, a été d'interroger obligatoirement des hommes (célibataires ou en couple).

[2] Nous ne considérons pas les agriculteurs à la retraite ou les migrants primo-arrivants (des ouvriers agricoles travaillant dans les vignes et originaires de zone rurale du Maroc) comme étant des « survivants » d'un schéma alimentaire « traditionnel ». Ces personnes, comme le reste de nos informateurs, sont plongées et participent des logiques contemporaines qui sous-tendent l'activité alimentaire. Toutefois, eu égard à la part qu'occupe

Les limites du terrain et de la méthode

Une zone géographique spécifique : le Sud-Ouest

Il va de soi que l'origine géographique de la population interviewée (le Sud-Ouest[1]) donne une « coloration » particulière à nos données. Même si tous les membres de notre échantillon ne sont pas, stricto sensu, des « natifs » de la région (population de migrants ou provenant d'autres régions françaises), c'est le cas pour la majorité. Dans ces conditions, parler d'analyse de l'expérience du mangeur dans un sens général peut sembler un abus de langage. Si dans la suite du texte nous utilisons ces termes, nous avons conscience que cette particularité de notre groupe d'informateurs constitue une limite à notre propos (tenant à la fois au modèle culturel et au poids particulier de la ruralité dans l'histoire de cette région). Ceci étant dit, notre objectif n'était pas de déceler les spécificités de l'expérience alimentaire de cette zone géographique. Nous en avons tenu compte, mais plus comme un outil permettant d'explorer une dimension importante du phénomène culinaire contemporain : nous voulons parler de la valorisation du concept de terroir (le Sud-Ouest y étant particulièrement associé). Mais il nous semble que cette question aurait eu autant d'importance (peut-être même davantage) sur un terrain plus neutre de ce point de vue (Paris et sa région par exemple). Nous pensons que le modèle que nous avons dégagé est potentiellement généralisable à d'autres zones géographiques[2].

---

l'autoproduction (avec tout ce qui en découle comme pratique de conservation et de stockage), ils sont les catégories ayant l'activité alimentaire la moins « dé-localisée ».

[1] Très exactement nous avons mené cette enquête dans les départements de la Gironde, des Landes, de la Dordogne et du Tarn.

[2] Nous avons été amené, dans le cadre d'une bourse de l'EGIDE, à conduire une enquête qualitative dans la région d'Oxford qui a fait l'objet d'un rapport : « L'expérience du mangeur : contexte local et pratique réflexive : une comparaison franco-britannique ». Si cette enquête comparative est d'une ampleur plus limitée (elle repose sur vingt entretiens), nous avons utilisé la même méthodologie que pour ce travail. Il s'avère que ses résultats corroborent la plupart des observations effectuées sur dans le Sud-Ouest. Plus précisément, les expressions, tant au niveau de la grammaire culinaire, que des logiques (fonctionnel, diététique et authentique) sont différenciées (du fait d'un contexte historique et culturel différent), mais les mécanismes généraux, eux, sont similaires (pluralité et tension entre les registres d'actions du mangeur).

La question du déclaratif

Une autre limite est constituée par la nature même de la technique de l'entretien semi-directif. Les données recueillies au cours des interviews sont de type déclaratif : elles mélangent de manière inextricable pratique et discours sur les pratiques. Les individus ont tendance à se présenter sous un jour favorable et il existe souvent un décalage entre les représentations, les opinions et les comportements réels. Se pose alors la question de savoir si cet instrument de collecte permet d'obtenir des observations objectives sur les comportements du mangeur. Il est vrai que les pratiques mises au jour au travers des entretiens passent par le filtre des acteurs et, de ce point de vue, sont reconstruites. Toutefois, deux caractères de notre mode d'interviews ont permis d'amoindrir cette difficulté. Tout d'abord, leur longueur. Prendre du temps avec nos informateurs a permis d'instaurer un climat de confiance. Bien souvent notre rôle « d'oreille attentive extérieure » a amené nos interviewés a nous faire des confidences relativement intimes et sans rapport avec le sujet (sur des questions de santé ou de relations familiales entre autres). Qui plus est, cela nous a aussi permis d'obtenir une représentation des comportements dans leur complexité. Particulièrement en faisant travailler nos informateurs sur les contradictions et les ambivalences de leurs discours. Ensuite, parce que la nature du guide d'entretien était extrêmement « matérielle ». Les thèmes qui servaient de guide à la discussion se rapportaient directement aux manières de faire des individus (description des listes et des lieux de courses, des ingrédients utilisés, des gestes techniques, des modalités de cuisson, du contenu des placards, du frigidaire, du congélateur et du jardin potager, etc.). Les opinions et les représentations recueillies au fil du dialogue s'avéraient souvent être des digressions autour de ces faits ancrés dans le concret. Nous estimons donc que l'utilisation de cet outil pour récolter les données nous a permis de composer un tableau relativement réaliste des pratiques et représentations du mangeur.

3. GUIDE DE LECTURE

Afin de faciliter la lecture de ce texte nous allons rapidement exposer le cheminement que nous avons suivi au cours de notre rédaction. La thèse se compose de trois parties.

La première, intitulée « Les registres de l'activité alimentaire », traite des trois grandes logiques qui sous-tendent l'activité des acteurs ainsi que de la manière dont elles s'articulent au sein de ce que nous appelons « l'expérience du mangeur ». Elle se compose de cinq chapitres :

- Le premier, « Le registre fonctionnel », examinera les formes concrètes que prend la logique de « commodification ». Il s'agira d'examiner comment une part de l'activité du mangeur est guidée par une rationalité instrumentale comprise comme une simplification des manières et des savoir-faire. D'autre part, nous verrons le lien étroit qui unit ce registre à la « consommation de masse alimentaire ».
- Le second, « Les risques alimentaires : défiance face à l'industrialisation », s'attachera à étudier l'effet de la distance croissante qui existe entre le mangeur et ses aliments. En particulier, nous nous intéresserons à la question de la confiance des acteurs dans le système et de la signification de cette attitude.
- Le troisième, « Le registre diététique », décrira la transition qu'a subie l'activité alimentaire du point de vue hygiéniste (d'un modèle énergétique à un modèle régulé). Nous verrons comment celle-ci se traduit par une responsabilité et un autocontrôle croissants des individus.
- Le quatrième, « Le registre authentique », sera consacré à l'importance de plus en plus grande que les mangeurs accordent à la « singularisation » et à l'identité. Nous décrierons les comportements de re-localisation et réenchantement de l'activité alimentaire et le sens que cela recouvre pour les acteurs.

- Enfin le dernier chapitre de cette partie, « Tension entre les registres : l'expérience du mangeur », analysera les relations entre les différents registres. Nous montrerons comment elles définissent une expérience du mangeur marquée par des processus routiniers ouverts à la réflexivité.

La seconde partie intitulée « Les cadres de l'expérience du mangeur » sera dévolue à l'examen des différents horizons dans lesquels s'inscrit l'activité alimentaire. Nous avons dégagé cinq cadres principaux (et autant de chapitres) :

- Le cadre structurel ou «le fond de sauce culturel commun » : consacré à l'étude de « la grammaire culinaire » partagée collectivement par les individus.
- Le cadre environnemental, milieu de vie et sphère technicomatérielle : nous nous pencherons sur l'influence du cadre de vie (rural / urbain) et du monde des objets.
- Le cadre biographique, trajectoire de vie et configuration familiale : nous y décrirons la dimension dynamique liée au parcours des individus. En particulier l'importance du statut familial.
- Le cadre social, appartenance de classe et de genre : il sera question du poids de la différentiation sociale (en terme de hiérarchie et de sexe) sur l'expérience du mangeur. Nous montrerons comment la position des acteurs se traduit principalement par des différentiels en ce qui concerne la « réflexivité alimentaire ».
- Le cadre générationnel, la question de la transmission des modèles alimentaires : nous ferons le point sur les processus de socialisation, puis nous examinerons les mécanismes de transmissions / ruptures entre générations.

Enfin, en conclusion de cette partie, nous discuterons d'une des caractéristiques qui, d'après nous, est centrale pour comprendre l'évolution de la situation contemporaine. A savoir, le processus de rationalisation qui est au cœur du système alimentaire. A la lumière de nos observations empiriques, nous émettrons quelques hypothèses sur le rôle qu'il joue dans l'importance croissante de la réflexivité alimentaire.

La troisième partie, « L'expérience du régime au féminin », s'attachera à l'analyse d'une attitude tout à fait spécifique. Ce choix a été effectué parce qu'il est, selon nous, emblématique de l'expérience du mangeur (ou plutôt de la « mangeuse »). Par le biais d'une analyse ethnographique approfondie de cette pratique qui, au premier abord, semble se réduire aux aspects les plus sombres de l'individualisme contemporain (narcissisme dirigé vers l'acquisition de signes, intériorisation d'une forme de domination par les agents et imposition d'un idéal corporel normatif et sexiste), nous avons cherché à montrer qu'elle participait aussi d'une forme de souci de soi et d'une réflexivité des acteurs. En introduction nous nous sommes penché sur le contexte historique et social qui préside à cette posture. Notre développement se compose de cinq chapitres :

- Le premier, « Les "raisons" du régime : de la prise de poids au processus de décision », est consacré à l'étude des facteurs qui poussent ces femmes à se mettre au régime.
- Le second, « Le régime amincissant : penser son alimentation au quotidien », décrira quelles formes concrètes prend cette pratique au jour le jour.
- Le troisième, « Une épreuve de volonté : autocontrôle, responsabilité et maîtrise de soi », se penchera sur l'éthique individuelle qui sous-tend ce comportement.
- Le quatrième, « La carrière du régime : d'une attitude instrumentale à une rééducation alimentaire », s'attardera sur la dimension diachronique du régime amincissant.
- Le cinquième, « Relation à l'expert », examinera une caractéristique importante de ce genre de pratique qui est constitué par le recours à des professionnels.

Enfin en conclusion de cette partie, nous tacherons de dégager les principaux enseignements sur le sens que nous devons donner à cette forme de management corporel.

Pour terminer notre guide de lecture, nous signalons que, dans un souci de clarté, nous indiquerons en note, pour chaque citation, l'origine sociale, l'âge et la situation familiale de l'interviewé. Nous ne considérons pas que ces attributs résume

la réalité sociologique de ces individus, mais il nous apparaît important que le lecteur en prenne connaissance afin de mieux les situer.

PREMIERE PARTIE

LES REGISTRES DE L’ACTIVITE ALIMENTAIRE

Dans cette première partie, nous allons explorer les formes concrètes que prennent les différents registres qui guident l'activité alimentaire de nos informateurs. Chacun d'entre eux correspond à un ensemble d'attitudes cohérentes qui sont sous-tendues par une même logique.

Le premier que nous aborderons est celui que nous qualifions de « fonctionnel ». Il s'agit des pratiques du mangeur orientées vers l'efficacité et la commodité. Ce registre est le résultat de nos modes de vie contemporain mais aussi largement facilité par l'offre de la filière agroalimentaire.

Puis, dans un deuxième temps, nous verrons comment les individus, tout en baignant dans un univers alimentaire dépendant de la sphère technico-industrielle, ne cessent de la remettre en question et de s'en défier (en particulier au travers d'une sensibilité accrue au risque). Ce doute généralisé constitue un « terreau » pour l'émergence des deux autres schèmes d'actions que nous avons identifiés, dans le sens où ils constituent en partie des réactions à la dimension fonctionnelle.

Le troisième chapitre sera consacré au second d'entre eux : le registre « diététique ». Il concerne les représentations et les comportements de nos informateurs qui touchent au lien entre l'alimentation et le corps (dans ses composantes sanitaires et esthétiques). Nous décrirons comment ce registre se traduit principalement par un autocontrôle des individus face au « trop plein ».

La dernière trame que nous avons décelée est la logique « authentique ». Elle repose sur la recherche et la valorisation, par les personnes interrogées, de nourritures et de manières de faire re-localisées.

Enfin, dans notre dernier chapitre, nous tâcherons de comprendre comment le mangeur gère la pluralité de ces registres d'actions au sein de ce que nous définirons comme l'expérience alimentaire[1].

[1] Nous nous inspirons de la notion d'expérience sociale développée par François Dubet. Pour cet auteur, ce concept permet d'apréhender l'action sociale comme étant portée par trois logiques fondamentales (la logique stratégique, la logique d'intégration et la subjectivation) ; les acteurs essayant de rendre compatibles ces trois logiques entre elles. François Dubet, *Sociologie de l'expérience*, Seuil, Paris, 1994.

1. LE REGISTRE FONCTIONNEL

Le premier registre dans lequel se déploie l'activité du mangeur est ce que nous qualifions de dimension fonctionnelle. Il est le pendant, du point de vue de l'acteur, des modifications sans précédent qui ont touché le système alimentaire durant le XXème siècle. Si ce n'est pas ici le lieu d'analyser celles-ci en profondeur, les processus d'industrialisation de la production et de la distribution ayant été largement commentés dans des travaux d'historiens, d'économistes, de nutritionnistes et de sociologues[1], nous pouvons schématiquement rappeler que le système alimentaire moderne peut se caractériser en cinq points (par opposition au système préindustriel) :

- Il s'effectue sur une grande échelle à un niveau global (et non sur un marché local limité)
- Il nécessite une standardisation et une réglementation importantes
- La majorité de la population n'a aucun lien avec la production de nourriture
- Celle-ci est disponible tout le temps (elle ne dépend pas des périodes de récoltes)
- Les échanges sont monétarisés

La principale caractéristique de cette évolution est la progressive « externalisation » des pratiques culinaires. Nombre de fonctions, jusque là assumées par le noyau familial ou la communauté dans les sociétés « traditionnelles », ont été accaparées par le système capitaliste et industriel. En France, c'est véritablement au sortir de la Seconde Guerre mondiale, plus précisément au cours des « Trente Glorieuses », que se parachève ce phénomène. C'est durant cette période qu'une part croissante de l'activité alimentaire va être prise

[1] En particulier les synthèses sur la question de Claude Fischler, *L'homnivore*, Odile Jacob, Paris 1990, p 192-226 (édition de poche 2001), Alan Beardsworth et Teresa Keil, *Sociology on the Menu : An Invitation to the study of Food and Society*, Routledge, Londre,1997, p 32-46 et Jean-Pierre Poulain, *Sociologies de l'alimentation*, PUF, Paris, 2002, p 36-44.

en charge par des systèmes experts[1] (production, transformation, distribution et les pratiques culinaires avec le développement des plats précuisinés et de la restauration hors foyer[2]). Au-delà des transformations qui concernent directement la filière alimentaire, il faut souligner que les nombreux changements qui ont touché le mode de vie ont un poids explicatif important. Augmentation du niveau de vie, accélération du processus d'urbanisation[3], accès au confort domestique (gaz de ville, électricité, eau courante, équipement des ménages en électroménager), développement du travail salarial et tertiarisation ont contribué à renforcer ce processus. En l'espace de trois décennies (soixante, soixante-dix et quatre-vingt) les modifications du paysage alimentaire français se sont accélérées. Nous sommes passés d'un monde où le poids de la ruralité et du petit commerce de détail (même en milieu urbain) étaient encore prépondérants à celui de la consommation de masse marqué par la présence de la grande distribution et du marketing agroalimentaire. Dans ce chapitre, nous nous attacherons à décrire et à analyser comment se traduit cette forme de la modernité alimentaire dans les pratiques quotidiennes du mangeur. Pour le dire autrement, nous verrons comment une part de l'activité des acteurs s'inscrit dans une logique de consommation de masse. Nous la qualifions de « logique fonctionnelle » dans le sens où elle est orientée par la recherche de la

---

[1] « J'entends, par systèmes experts, des domaines techniques ou de savoir-faire professionnel concernant de vastes secteurs de notre environnement matériel et social. » Anthony Giddens, *Les conséquences de la modernité*, L'Harmattan, Paris, 1994, p.35. Dans le cas de l'alimentation il s'agit principalement de la filière agroalimentaire, de la grande distribution et de la restauration en particulier collective.

[2] En 1970, la part de marché des grandes surfaces pour les produits alimentaires représentait 17.7%, en 2003 elle était de 66,9% (source INSEE, comptes du commerce). Concernant la consommation des aliments, on observe entre 1960 et 2001 une croissance de la part en volume des produits élaborés (pour toutes les catégories) au détriment des produits bruts : à titre d'exemple, durant cette période, les légumes frais ont vu leur part en volume diminuer de 8,5% à 5,4% alors que pour les légumes préparés (conserves, surgelés, etc.) elle a augmenté de 1,2% à 3,1% ; les produits bruts traditionnels (pommes de terre, légumes secs, œufs, farines, riz, pain et pâtes) ont vu diminuer leur part en volume de 23,1% à 9,5% ; la consommation par habitant de plats précuisinés a cru en moyenne de 5,5% par an entre 1960 et 1980, puis de 5% par an de 1980 à 2001 (source : bulletin de l'INSEE n°846 mai 2002, Christine Monceau, Elyane Blanche-Barbat, Jacqueline Echampe, *La consommation alimentaire depuis quarante ans : de plus en plus de produits élaborés*). Selon les enquêtes « Consommation alimentaire » menées par l'INSEE entre 1969 et 1991 la part dans le budget alimentaire des repas hors foyer n'aurait cessé de croître passant de 11% à 20%. Le sociologue Jean-Pierre Poulain, pour sa part, constate une progression des repas hors foyers de 16% entre 1985 et 1999 (non plus en terme financier, comme pour l'INSEE, mais en nombre de repas, source GIRA, *Sociologies de l'alimentation*, p. 41-44). Enfin, derniers chiffres cit.s par François Ascher (op. cit.), les restaurants servent en France plus de neuf milliards (3,7 milliards pour la restauration collective et 4, 6 pour la restauration commerciale). Il existe soixante-douze mille restaurants (dont cinq milles fast-foods) et quarante-deux milles bistrots et café restaurants (source Cabinet Philip Hersant & Partners, *Néo restauration*, n°405-406, janvier / février 2004 in François Ascher op. cit.).

[3] Suivant la nouvelle définition INSEE (la population urbaine est la population des communes appartenant à une unité urbaine) le taux d'urbanisation était de 57% en 1954, 69,9% en 1968, 73,3% en 1982 et 75,5% en 1999 (Source : INSEE - Annuaire statistique de la France. Résumé rétrospectif 1966 et recensements). Cette définition de l'urbanisation est toutefois discutable, certains auteurs, comme Henri Mendras, proposent de retenir comme plafond les villes de plus de 12 000 habitants (la population rurale serait alors stationnaire depuis 1945).

commodité et qu'elle répond à des attentes de simplifications des contraintes culinaires. Nous commencerons par décrire le type de comportements qu'elle induit. Puis nous montrerons comment elle est l'expression d'une forme de rationalité des individus. Enfin, nous verrons les liens qu'elle entretient avec le plaisir gustatif.

1.1 L'activité alimentaire orientée vers la commodité

- *Le « monopole » de la grande distribution*

Le premier point qui concerne la logique fonctionnelle de l'activité alimentaire touche à l'approvisionnement. La totalité des personnes que nous avons interrogées vont faire tout ou partie de leurs courses dans les super et hypermarchés[1]. Ces lieux, emblématiques de nos modes de vie, conjuguent, aux yeux des interviewés, un certain nombre d'avantages pratiques non négligeables. La concentration sur un seul espace de diverses entités commerciales (l'enseigne généraliste s'entourant d'autres magasins spécialisés dans des domaines tels le bricolage, les meubles, les vêtements, etc.) permet un accès à l'ensemble de la palette des produits de consommation courante : *« Pour les courses habituelles c'est les grandes surfaces, étant donné que c'est ce qui permet dans un même lieu de tout avoir, aussi bien l'alimentaire que tout ce qui est produits d'entretiens, etc… donc c'est ce qui fait la force des grandes surfaces… C'est la simplicité, puisqu'on trouve de tout, même si les produits sont un peu moins bons mais c'est moins cher*[2]. » Caractéristique renforcée par un environnement conçu pour l'automobile tant en terme d'espace (les grandes surfaces sont entourées de vastes zones de parking) que de services (stations d'essence). Cette accessibilité est nécessaire pour facilité le transport d'achats importants : *« Le supermarché revient souvent, le seul moment où ma femme peut avoir la voiture c'est quand je suis libre, elle n'a pas le permis, donc on*

[1] Selon l'INSEE, 96% des ménages fréquente ces types d'établissements (hypermarchés, supermarchés et maxidiscomptes) au moins une 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.
[2] Homme, 37 ans, kinésithérapeute, concubinage.

va à Leclerc quasiment tous les week-ends… et là on fait des grosses courses… si j'étais à la retraite on irait à la boucherie du coin parce que j'aime bien faire travailler les commerçants du coin mais on n'a pas le temps[1]. » Enfin, le facteur économique joue aussi car ce type d'établissement est synonyme de bon marché pour la plupart des interviewés : *« Bon… moi c'est surtout les prix, j'achète toujours le moins cher quoi, après c'est ta manière de cuisiner qui fait que c'est bon*[2]. » Notons au passage que si tout le monde fréquente la grande distribution et y effectue la majorité de ses achats, les discours que les interviewés tiennent à son propos sont majoritairement accompagnés de commentaires négatifs (en particulier sur la qualité de ses produits et la concurrence déloyale qu'elle entretiendrait avec le petit commerce). Les individus expriment une mauvaise conscience face à la fréquentation d'un univers trop explicitement dédié à la consommation de masse (qui n'est excusable qu'en raison de sa commodité). C'est particulièrement vrai lorsque l'on évoque les achats alimentaires. Les grandes surfaces, dans l'imaginaire des acteurs, sont perçues comme plus déconnectées de l'origine « naturelle » des aliments. Seule une minorité assume délibérément un goût affiché pour ce type de commerces : *« Parce que c'est pratique, parce que… parce qu'on a tout sous la main, parce que, parce que j'aime les supermarchés et que j'aime faire mes courses dans les supermarchés*[3]. »

Le quasi-monopole[4] de la grande distribution pour l'approvisionnement en nourriture a une influence prépondérante sur l'activité alimentaire des individus et sur sa dimension fonctionnelle en particulier. En effet, l'apparition des supers et hypermarchés dans le paysage français a bouleversé l'organisation du commerce de détail[5]. Comme nous le rappelions plus haut, depuis les années soixante, ce mode de distribution a rapidement pris une ampleur considérable en terme de part de marché en ce qui concerne les produits alimentaires. Or, ce mode d'approvisionnement est le vecteur de changement considérable pour les pratiques

[1] Homme, 48 ans, inspecteur du trésor, mariée, un enfant.
[2] Femme, 37 ans, au foyer, mariée, quatre enfants.
[3] Femme, 30 ans, clerc de notaire, célibataire.
[4] Non pas dans le sens où tous les achats alimentaires s'effectuent dans ce type d'établissement mais parce que tout le monde les fréquente et que certains produits ne se trouvent disponibles que dans leurs rayons.
[5] Malgré les remous sociaux des débuts et les tentatives politiques pour freiner son expansion (loi Royer de 1973), la grande distribution connaît une forte croissance. Non seulement elle s'est imposée comme une figure incontournable du tissu urbain et périurbain mais elle a eu un impact considérable sur les autres formes de commerces (on estime entre 1960 et 1989 à 100 000 le nombre de petits magasins qui ont fermé leurs portes, source Fischler, op. cit., p 194 et la part de marché de l'épicerie concernant l'alimentation passe de 28% en 1961à 4% en 1991 source Poulain, op.cit., p39).

culinaires. Tout d'abord, en tant qu'espace d'approvisionnement de référence, il va être à l'origine de l'introduction de la plupart des nouveautés qui concernent la nourriture depuis cinq décennies. Cela inclus, aussi bien des catégories d'aliments (les yaourts, avant vendus en pharmacie, et les desserts laitiers, les céréales, le ketchup, le jus d'orange en bocal, les avocats, les litchis, les kiwis, etc.), que des formes de conditionnement (le café instantané et surtout les rayons de surgelés et l'ensemble de leur gamme) et de packaging (les briques et les bouteilles en plastique). Si cette révolution consumériste ne touche pas exclusivement la part fonctionnelle de l'activité alimentaire des acteurs (introduction de rayon bio, de produits et plats « exotiques » ou du « terroir ») elle y joue un rôle fondamental. D'une part, parce que l'offre dépend en partie de la logique taylorienne liée à l'industrie de la distribution. Elle implique donc, dans une certaine mesure, des tendances à la standardisation et à l'homogénéisation. Les qualités attendues des nouveaux produits sont la régularité, la durée de conservation et l'attrait généralisé auprès des consommateurs (d'où le « gommage » des saveurs fortes ou de particularité reposant sur des traditions locales). D'autre part, c'est dans ces lieux que le « mangeur-consommateur » va avoir accès et s'approvisionner en alimentation industrielle. Cette attitude participe directement de la prédisposition des acteurs à s'orienter vers une alimentation la plus commode possible. Les rayons des supermarchés sont le lieu où il va se fournir en yogourts et desserts lactés, pâtes et riz, produits surgelés, produits carnés et poissons prédécoupés (steaks hachés, saucisses de Strasbourg, escalopes de volaille, filets de poison) et en plats précuisinés : « *Alors souvent des escalopes de poulet au supermarché que j'achète de temps en temps, j'achète beefsteaks hachés… aussi… j'achète des produits surgelés style frite, lasagne, bon par contre y' a plein de trucs que j'achète frais et que je congèle après… Ouais ! des pizzas aussi… Ouais ! du poisson, soit tout cuisiné, soit des filets comme ça que je congèle*[1]. » Enfin, ce type d'approvisionnement, tout en encourageant l'achat impulsif, va entraîner une rationalisation plus poussée du stockage et de la fréquence des visites. A la ronde journalière auprès des petits commerçants se substituent des expéditions hebdomadaires (voire plus espacées) : *« Au début c'était que la grande surface, on faisait les courses pour un mois pratiquement parce que ça nous embêtait voilà,*

[1] Femme, 27 ans, étudiante, concubinage.

donc on était quand même obligé de faire un petit rattrapage pour les produits laitiers euh… mais sinon on arrivait à se débrouiller, on congelait la viande, donc on rachetait en cours de mois des œufs, des yaourts et puis on achetait de temps en temps des légumes au marché et puis on s'est rendu compte que faire les courses une fois dans le mois on achète plein de choses qu'on consomme pas, qui sont périmées, c'était pas très gérable finalement, donc là on fait tous les quinze jours avec des petits rattrapages, assez souvent d'ailleurs[1]. » Comme le souligne cette dame, ce type de comportement vis-à-vis des courses nécessite l'adoption de stratégies bien précises : il faut planifier ses achats ainsi que les possibilités de conservation et, le cas échéant, réajuster ses pratiques. La place prépondérante de la grande distribution dans les comportements d'approvisionnement va jouer dans le sens de la dimension fonctionnelle de l'activité alimentaire. Elle va permettre un accès à une alimentation commode et marchandisée (se définissant plus par sa marque et son corollaire, le marketing, que par sa composition en terme strictement alimentaire) ; elle se légitime, aux yeux des interviewés, par ses aspects pratiques (gains de temps, facteurs économiques et espacement de la fréquence des courses).

- *De la cuisine au réchauffage*

Le deuxième point touchant à l'attitude fonctionnelle concerne l'aspect culinaire. Les mangeurs vont chercher à réduire à la plus simple expression la part de leur activité qui concerne la préparation des aliments. Cette simplification de la cuisine s'observe à différents niveaux. Nous avons constaté que les techniques culinaires demandant du temps (pour la confection des plats et leur cuisson) sont les moins utilisées par les personnes interrogées. En particulier lorsqu'elles nécessitent l'utilisation de légumes ou d'autres produits qu'il faut travailler avant de faire cuire. Sont concernés les soupes, les ragoûts et certaines cuissons au four (les gratins et les viandes / volailles rôties) : *« Les ragoûts ? / Pas souvent parce que je n'apprécie pas beaucoup, c'est trop long, trop de sauce. / Les plats au four, les gratins ? / Le four on l'allume très rarement. / Les rôtis, les gratins de légumes ? / On n'est pas très gratin*[2]. » A l'inverse, tout ce qui est considéré comme ne relevant pas de la cuisine

[1] Femme, 31ans, Etudiante, mariée, un enfant.
[2] Homme, 47 ans, CPE, marié, un enfant.

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*[1]*. »* Les deux techniques les plus récurrentes sont les céréales bouillies (essentiellement le riz et les pâtes) et les cuissons à la poêle : *« C'est comme la 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*[2]. » Nous avons aussi noté une présence non négligeable du cru, en particulier lorsqu'il ne nécessite pas beaucoup de préparation (tomate et salade entre autres). Au quotidien, pour la majorité des personnes interrogées, se mettre en cuisine est synonyme de simplicité et de rapidité. Le meilleur est atteint lorsque l'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*[3]*. »* C'est aussi dans ce registre que se situe l'utilisation des plats précuisinés qui ne nécessite 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, poêlé de légumes, riz cantonnais, plats de pâtes, etc.) ou les produits plus distingués (et plus chers) sous vide, 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*[4]. »

Une part de la cuisine qu'effectue les interviewés est donc sous le sceau de la dimension fonctionnelle. Elle suppose, pour être pratiquée, un minimum de savoir-

[1] Femme, 42 ans, éducatrice spécialisée, mariée, deux enfants.
[2] Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.
[3] Femme, 47ans, employée d'assurance, divorcée, une fille.
[4] Homme, 41ans, infographiste, divorcé, deux enfants.

faire (allumer le four ou le gaz et savoir lire l'heure) et permet un gain de temps substantiel.

- *Des aliments « industrialisés »*

Le troisième point concernant la dimension fonctionnelle est en rapport avec la présence d'aliments qui sont de plus en plus des produits industriels. La nourriture qu'achètent les mangeurs est de moins en moins à l'état brut. Elle a subit une série de transformations et de conditionnements qui la rendent plus facile d'utilisation et disponible en toutes saisons. Sans évoquer les plats précuisinés (cf. chapitre précédent) de nombreuses catégories d'aliments nous sont proposées, prêtes à l'emploi par les firmes agroalimentaires. C'est le cas pour des produits qui restent encore relativement bruts. Par exemple, les viandes et les poissons qui sont prédécoupés et conditionnés en barquettes (porc, veau, mouton, bœuf, lapin, escalopes ou cuisses de dindes, de poulets et filets de poissons) ou qui subissent des transformations industrielles plus poussées (steaks hachés et poissons pannés). Ce type de produits rencontre un certain succès auprès des personnes interviewées du fait de leur simplicité d'utilisation : *« Je ne sais pas trop préparer le poisson alors j'achète du saumon que je fais en papillote… frais ou surgelé, des truites, je mange souvent des filets… sinon la viande… j'achète beaucoup de poulet, 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 mange quand même*[1]. » Dans le même registre, on trouve les légumes et les fruits surgelés ou en conserves qui sont épluchés, lavés, prédécoupés : *« 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*[2]. » Qui plus est, concernant cette catégorie, la mécanisation de l'agriculture et la dé-localisation de la production permettent de les trouver en frais, pour certains d'entre eux, toute l'année sur les étals (tomates, salades, aubergines et courgettes).

[1] Homme, 47 ans, cadre d'assurance, marié, deux enfants.
[2] Femme, 40 ans, manutentionnaire supermarché, veuve, deux enfants.

Ensuite, vient la catégorie des nourritures complètement transformées par l'agroalimentaire. Dans ce cas les aliments deviennent des produits industriels à part entière. Cela s'accompagne de tous ces corollaires : l'importance des marques, une conception (en particulier au niveau du packaging) et une promotion qui s'effectue avec l'appui des techniques du marketing. Parmi ceux, les plus consommés par les personnes interviewées, nous retrouvons les produits laitiers (fromages et desserts), les céréales, les eaux minérales et, dans une moindre mesure, les produits de snacking (biscuiteries, 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 un usage évacuant les contraintes touchant aux manières de table (ils peuvent être consommés avec un minimum d'outils, une simple cuillère ou directement avec les mains).

L'utilisation de ces nourritures favorise la dimension fonctionnelle de l'activité alimentaire. Leurs caractéristiques (directement prêtes à l'emploi, conçues en portion individuelle et disponibles quelles que soient les saisons) sont perçues comme autant d'avantages par les mangeurs.

- *Assouplissement et déstructuration des normes entourant les repas*

L'attitude fonctionnelle qu'adoptent les individus face à leur alimentation ne renvoie pas seulement à une industrialisation plus poussée des produits consommés. Elle passe aussi par un assouplissement des normes qui encadrent l'acte de manger. D'abord, en ce qui concerne la structure interne des repas. Le classique entrée / plat principal / fromage / dessert tombe en désuétude et se simplifie pour devenir un plat principal / dessert voire un plat principal tout court : *« je vais avoir plus de facilité à ouvrir une pochette de jambon, et à me faire une tomate coupée en quatre, voilà*[1]. » Nous avons aussi constaté dans quelques cas extrêmes une déstructuration complète où le menu disparaît au profit d'une consommation monoalimentaire : *« C'est-à-dire que j'étais capable de manger trois jours à la suite*

un aliment ou le même parce que j'étais comme ça c'est-à-dire que j'ai eu une période aussi où je mangeais que du fromage blanc c'est-à-dire que le soir, pas par rapport à un régime quelconque ou non… c'est parce que je fonctionnais comme ça c'est à dire à l'envie et justement aussi par rapport au fait d'être toute seule c'est-à-dire que je n'avais pas de contraintes[2]. » Ensuite, nous pouvons observer cet assouplissement au niveau de la répartition des prises alimentaires dans la journée. Sauter un repas, en particulier le petit déjeuner ou le déjeuner n'est pas rare pour certaines catégories de la population auprès desquelles nous avons mené notre enquête : *« C'est-à-dire que je mange surtout le soir, le midi c'est la cantine quand je travaille, soit à la limite je mange pas ou il se trouve que je déjeune parce que ça fait pas longtemps que je suis levée. C'est surtout un repas par jour, au pire ça va être un sandwich dehors. Je cuisine qu'un repas par jour et qui se trouve être le soir le plus souvent*[3]. » Qui plus est 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 apportée de la maison ou de restauration rapide. Enfin, dernier point concernant les normes du repas, nous avons constaté des formes de désinstitutionalisation des manières de table. Cela se traduit en premier lieu par une individualisation des pratiques au sein du couple : *« Donc il peut arriver des fois qu'on ne mange pas la même chose. Mais c'est quand même assez rare. Ou elle, elle va se chercher ses trucs dans son coin et moi dans mon coin. Mais c'est vraiment très rare. Soit parce qu'on aime pas ce que l'autre mange. Par exemple elle aime pas les tripes. Je peux très bien m'acheter un petit bocal de tripes et me le manger. Elle, elle mangera dans la salle à manger et moi dans la cuisine. Non je plaisante. Mais on n'aura pas la même chose dans l'assiette quoi*[4]*. »* ou de la famille : *« 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*[5]*.. »* Mais aussi par un renversement de toutes les normes traditionnelles 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 assit par terre sur*

---

[1] Femme, 31ans, commerciale, célibataire.
[2] Femme, 31ans, commerciale, célibataire.
[3] Femme, 27 ans, étudiante, célibataire.
[4] Homme, 30ans, marié, directeur de cinéma, sans enfant.
[5] Femme, 45 ans, formatrice en alphabétisation, mariée, quatre enfants.

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[1]*. »*

Là encore, l'assouplissement normatif peut être compris comme une « commodification » des pratiques. L'abandon de structures institutionnalisées et l'individualisation des menus permettent à la fois une plus grande souplesse et une simplification vis-à-vis des tâches dédiées à l'alimentation.

- *« Extériorisation » du déjeuner*

Dernier point participant de cette logique fonctionnelle : la fréquence de la prise hors foyer des déjeuners. Pour de nombreux ménages auprès desquels nous avons mené notre enquête (les actifs et les familles ayant des enfants scolarisés[2]), le repas de la mi-journée n'est pas pris au domicile. Que ce soit sous forme de restauration collective (cantines d'entreprises et scolaires) ou de restauration commerciale rapide (du sandwich au menu simplifié d'un restaurant traditionnel en passant par le fast-food) bien souvent le déjeuner est pris en charge dans un cadre hors familial : *« Parfois c'est simplement un MacDo, rapidement, ou dans le travail avec le jeune dont je m'occupe, ou bien aller, pour aller d'un rendez-vous à un autre, dans ma voiture, je vais sandwicher*[3]*. »* Bien sûr ce n'est pas systématiquement le cas. Un repas hors domicile peut correspondre à une extension de la sphère domestique jusque dans le lieu de travail. Par exemple la « gamelle » préparée chez soi et consommée sur place : *« Alors personnellement, cinq jour par semaine, enfin oui, en règle générale, je mange en usine. Donc ça veut dire que je m'emporte des restes de la veille, ou alors c'est l'éternel sandwich qu'on achète au fourneau du coin... Voilà*[4]*. »*

---

[1] Femme, 38 ans, au foyer, mariée, deux enfants.
[2] Nous rappelons que notre enquête ne concerne que les foyers en situation d'autonomie. Les personnes âgées en institution (dont le nombre va croissant) ou les personnes hospitalisées participent aussi de cette « extériorisation » des repas (et pas seulement en ce qui concerne le déjeuner).
[3] Femme, 55 ans, éducatrice spécialisée, célibataire.
[4] Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.

Quoi qu'il en soit cette attitude s'est massifiée et nous l'avons largement observée auprès des personnes interviewées. Or, cela va dans le sens de la commodité alimentaire et ce pour plusieurs raisons. D'abord, parce que le mangeur utilise un « produit fini » : pas de course, pas de stockage, pas de cuisine, il n'y a plus qu'à consommer. Ensuite, parce que cela permet une plus grande individualisation des choix alimentaires. Le menu n'est pas le fruit d'une décision familiale s'imposant à tous ses membres mais celui, plus direct, de l'individu. Certes il fait un choix dans les contraintes de l'offre mais son degré d'autonomie est plus important (le développement de la restauration collective sous formes de self, en offrant plusieurs possibilités pour chaque séquence du repas, en est caractéristique). Enfin, une partie de ces prises alimentaires hors foyer se débarrassent des contraintes normatives entourant le repas. Nous pensons notamment au sandwich ou aux produits apparentés (il se mange avec les mains et mélange toutes les séquences du repas).

**

Comme nous venons de le voir une partie de l'activité du mangeur est sous le sceau d'une logique fonctionnelle. Cela est perceptible à tous les niveaux du schéma culinaire : de l'approvisionnement en passant par le stockage, la cuisine, la structure du repas, les journées alimentaires, jusqu'aux manières de table. Cette simplification, de l'alimentation quotidienne doit être interprétée au regard de la nature de l'offre (industrialisation, globalisation de la production et développement de la grande distribution) sans laquelle elle ne serait possible. Toutefois, ce n'est pas un processus unilatéral et le mangeur contemporain sollicite et apprécie une alimentation de plus en plus « commodifiée ». Nous allons voir en quoi elle répond à des attentes rationnelles de la part de celui-ci.

1.2 Expression d'une forme de rationalité du mangeur

L'entrée de l'alimentation dans l'ère de la consommation de masse avec tout ce qui lui est concomitant, industrialisation, externalisation des pratiques et développement du phénomène des marques, est en phase avec une forme de rationalité des individus. Il s'agit surtout d'une rationalité instrumentale, et donc dans ce sens limitée. Mais, au vu de leurs modes de vie et du désir de simplifier les contraintes liées à l'activité culinaire, le choix d'une alimentation orienté par une logique fonctionnelle semble raisonnable aux yeux des acteurs. En effet, elle répond à leurs attentes en ce qui concerne trois critères instrumentaux : l'efficacité, la calculabilité et la prédictibilité[1].

- *Efficacité : à la recherche du temps perdu*

Tout d'abord, c'est le rapport de la logique fonctionnelle avec le temps qu'il faut considérer. Avec le développement du salariat (mais aussi de la scolarisation) s'est installée une frontière claire entre temps « contraint » et temps de « loisir ». Si ce dernier n'a cessé de croître, les aspirations de plus en plus fortes vers un rythme choisi poussent à percevoir les travaux domestiques (et l'alimentation en particulier) comme une contrainte de moins en moins supportable. D'autant qu'ils s'effectuent durant les périodes dites « libres ». Les progrès matériels et techniques (pensons à l'eau courante, au gaz de ville, à l'électricité et aux appareils électroménagers) ont permis de réduire considérablement le temps accordé à l'activité alimentaire. Malgré cela, les tâches culinaires semblent toujours peser sur notre emploi du temps : *« Et puis moi j'ai pas le temps non plus de me consacrer à la cuisine quoi, je veux dire, je vis seule, je mange vite et j'ai autre chose à faire, entre le boulot, la fac et tout, tu peux pas te permettre[2]… »* Non seulement la cuisine quotidienne est loin d'être perçue comme un plaisir par tous : *« J'aime pas faire la cuisine… alors attends*

[1] Nous nous inspirons librement des trois dimensions que met en avant George Ritzer, *The McDonaldization of Society*, Pine Forge press, Thousand Oaks, 2000, pour décrire le processus de « McDonalisation » qui serait à l'œuvre dans les sociétés contemporaines (référence au concept wébérien de bureaucratisation et de son lien avec la rationalisation croissante de la vie moderne).
[2] Femme, 26 ans, étudiante, célibataire.

j'aime pas faire la cuisine, on ouvre pas des boîtes, mais c'est pas de la cuisine comme on en fait… tu vois ce que je veux dire… pour moi je n'aime pas ça[1]*… »*, mais en plus l'aspect répétitif la transforme souvent en obligation : *« Maintenant ça arrive d'être une corvée, puisque bon, il faut faire ça deux fois par jour, donc c'est une corvée… Il y a des moments on fait du vite fait parce que bon… quitte à acheter une boîte de conserve, pour quand on en a marre de faire la cuisine*[2]. » De ce point de vue, adopter une attitude fonctionnelle semble être un choix rationnel. Aller faire ses courses au super marché : *« La plupart du temps c'est Leclerc. On a nos habitudes et Leclerc n'est pas loin et puis on connaît, on gagne du temps*[3] *»*, où sortir un plat pré- cuisiné du congélateur : *« Parce qu'il y a des moments aussi, pas le temps ou pas envie aussi. On a envie de faire autre chose que… Voilà quoi. Et le congelé ça rentre vraiment dans cette optique là*[4] *»*, sont considérés comme les moyens les plus rapides et les plus pratiques pour satisfaire ses besoins alimentaires. Cette logique se retrouve pour l'ensemble des étapes concernant le schéma culinaire. Déléguer la production de notre nourriture à des professionnels, s'approvisionner en un point unique facilement accessible, stocker des aliments préalablement préparés en portion de manière durable et sûre[5] et pouvoir se passer de l'acquisition de savoir-faire culinaire en disposant de plats industriels[6] et de services de restauration sur les lieux de travail : autant de possibilités qui permettent au mangeur d'être efficace dans sa gestion du temps domestique.

- *Calculabilité : plus de quantité moins de savoir-faire*

Un autre aspect de la consommation de masse alimentaire est qu'elle met en avant les aspects quantitatifs. Et ce à deux niveaux. D'abord en ce qui concerne le rapport financier. Cela passe par la recherche des promotions et la comparaison des

[1] Femme, 46 ans, professeur, mariée, trois enfants.
[2] Femme, 46 ans, au foyer, trois enfants.
[3] Homme, 28 ans, commerciale, concubinage.
[4] Homme, 30 ans, directeur de cinéma, marié, sans enfant.
[5] Grâce aux techniques d'appertisation et, de manière plus évidente encore, avec la congélation. L'équipement en congélateur permet, entre autres, d'avoir une « gestion des stocks » efficace : plus besoin de multiples trajets pour s'approvisionner.
[6] La diffusion de livre de cuisine était déjà une étape dans le sens d'une efficacit. accrue pour l'activité culinaire domestique. Au lieu d'inventer ou de puiser dans son savoir-faire un plat pour chaque repas, le cuisinier peut se contenter de suivre la recette. Les nourritures précuisinées sont davantage efficaces puisque, le seul acte culinaire qu'elles nécessitent est le réchauffage au four traditionnel ou, encore plus efficace, au micro-ondes.

prix lors des achats. Pour le dire autrement, le mangeur en veut pour son argent en privilégiant la quantité, en se fixant un budget et en étant attentif aux offres potentielles au cours de sa déambulation dans les rayons : *« Alors en principe, je fonctionne avec une liste de courses, que j'effectue une fois par semaine dans une grande surface en vue de, de dépenser le moins possible et de savoir quel est mon budget à l'alimentation, euh… je fonctionne pas mal au promo si c'est intéressant*[1]*... »* Les techniques du marketing et de la grande distribution jouent à plein l'attirance du consommateur pour le « toujours plus, toujours moins cher ». Une panoplie nombreuse d'avantages (carte de fidélité offrant des réductions, deux pour le prix d'un, promotion sur tels ou tels produits, etc.) est mise en avant pour flatter l'attitude quantitative des acteurs. Ensuite, l'autre dimension du calcul est en rapport avec les savoir-faire culinaires ou plus exactement leur effacement. Les indications qui se trouvent sur les modes d'emplois des aliments industriellement produits donnent de manière précise les durées de cuisson (éventuellement les étapes culinaires si elles sont nécessaires) : *« Ah ! Oui, voilà oui "vous mettez un peu d'eau à cuire pendant… plongez... ". Ca, je suis, ça c'est très bien, ça marche très bien. Ca pour… côté mode de préparation ils sont très forts… En même temps, ça m'apprend et en même temps je vois le résultat, ce que ça donne. Des fois quand je sais pas préparer quelque chose, ben je lis… Je lis comment il faut faire. Je lis "chauffez l'eau", "ouvrir" ou "laissez un peu décongeler pendant dix minutes"…. J'ai toujours suivi les modes, surtout pour les plats à préparer, les pizzas ou pour les paellas ou pour la semoule, ça, ça marche très bien*[2]*. »* Il n'est plus la peine de se fier à des éléments empiriques (texture, goût, odeur et bruit)[3] pour savoir si le plat est prêt mais, simplement, de regarder sa montre. Ainsi, des calculs de temps effectués en amont par l'industrie remplacent la maîtrise de compétences. Les tâches à accomplir par le mangeur avant de consommer sa nourriture s'en trouvent simplifiées et surtout elles sont rendues accessibles à tous.

[1] Femme, 51 ans, institutrice, mariée.
[2] Homme, 44 ans, ouvrier du bâtiment, concubinage.
[3] La maîtrise de ce type de repère était le fruit d'un apprentissage, l'acquisition d'un savoir-faire qui distinguait une bonne d'une mauvaise ménagère.

- *Prédictibilité : routine, marques et réassurance*

Dernier facteur instrumental de la dimension fonctionnelle de l'alimentation : la prédictibilité. La grande distribution et les produits industriels, en particulier grâce aux marques, rendent plus prévisible pour le mangeur un certain nombre de comportements. Ce faisant, ils participent à la mise en place de processus routiniers qui répondent aux attentes des consommateurs tant dans la gestion efficace de cette tâche domestique que dans le sentiment de sécurité qu'ils procurent (ils savent à quoi s'attendre).

La régularisation des pratiques est notamment perceptible au niveau de l'approvisionnement. D'abord, parce que la localisation et l'agencement spatial des supermarchés, qui ne sont pas sujet à de fréquents changements, sont bien connus des acteurs. Les rayons bien ordonnés où sont entreposés par catégorie les types d'aliments permettent une déambulation efficace : *« Quand je suis bien organisé je fais les courses en une heure départ de chez moi supermarché et retour : une heure. Je ne suis pas un acheteur promeneur, je suis un acheteur qui sait ce dont j'ai besoin, je sais ce que j'ai besoin d'acheter et je connais à peu près les rayons du supermarché qui changent assez peu dans leur distribution, donc je sais où se trouvent les produits dont j'ai besoin et je fais ça très rapidement. Je ne me promène pas dans le supermarché. Il y a d'autres lieux plus agréables que les supermarchés*[1]. » Les individus se représentent sans difficulté une carte mentale du magasin qu'ils fréquentent régulièrement (à tel point que, s'ils en changent, ils auront tendance à se diriger spontanément vers les zones où se situaient les produits qu'ils recherchaient dans leur ancien lieu de course). Ensuite, parce que les aliments entreposés dans le caddie sont bien souvent toujours un peu les mêmes. Sans pour autant correspondre à l'attitude rigoriste de l'interviewé précédent (la flânerie et l'achat compulsif font aussi partie des comportements d'approvisionnements dans les grandes surfaces), les mangeurs développent des manies en terme de choix de nourriture : *« Mais pareil, dans la lignée j'aime bien faire les rayons les uns après les autres, j'aime découvrir les nouveaux produits, j'aime bien… Mais je me rends compte que c'est pareil chez les autres. On a nos habitudes, on a nos habitudes de gâteaux salés, de fromages… C'est vrai quand on va plusieurs fois chez les gens, on se rend compte*

qu'ils achètent toujours les même fromages et toujours… Et puis ponctuellement on achète un truc un peu hors norme parce qu'on en a mangé l'avant-veille chez des copains et qu'on a trouvé ça sympa, mais sinon on a un petit peu tous nos habitudes[2]. » Ce processus n'est pas propre à l'entrée de l'alimentation dans l'ère de la consommation de masse. Toutes les tâches répétitives et domestiques sont sujettes à des processus de routinisation et ce quel que soit le contexte. Mais la standardisation des produits (par exemple les fruits et légumes tant au niveau de leur diversité que de leur aspect) et le développement des marques facilitent grandement cet aspect. Nous sommes passés en partie d'un monde où le choix reposait sur des compétences empiriques (juger à la vue, au touché et à l'odeur, de la plus ou moins bonne qualité, fraîcheur des aliments[3]) à un autre où ce qui est en jeu est avant tout une compétence « littéraire » (savoir repérer sa marque ou son label favori et lire la date de péremption).

Les marques occupent une place particulière vis-à-vis de la prédictibilité. Elles constituent aux yeux des interviewés l'assurance de retrouver un produit tout à fait identique en terme gustatif. Ainsi il n'y a pas de mauvaise surprise et la routine des achats en est renforcée : *« J'ai tellement mes habitudes de prendre tel paquet de pâtes et etc… ça devient tellement une habitude, je me rends compte que je regarde pas les prix s'il y a mieux… j'ai l'habitude de tel produit et je vais pas changer parce que, je vais faire des efforts des fois mais je vais être déçue parce que c'était pas ce que j'attendais, c'était pas mon produit… Je me dis que c'est une marque donc c'est plus connu, c'est… je suis sûre que c'est pas vrai mais bon j'y crois… Le goût oui parce que ça m'est arrivée de prendre un paquet de pâtes de sous-marque et je trouvais qu'elles n'avaient pas le même goût de pâtes. Il manquait quelque chose pour… Il fallait rajouter beaucoup de beurre, beaucoup de quelque chose dedans pour avoir une pâte de qualité*[1]. » De plus, la subdivision en différents niveaux de marques (le premier prix, la marque de l'enseigne et les « vrais marques » des grands groupes de l'industrie agroalimentaire) permet au mangeur de définir des critères personnels qui vont lui servir de « grille de choix ». En fonction du prix : *« Je*

[1] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.
[2] Femme, 31 ans, célibataire, commerciale.
[3] Même si la standardisation des légumes et des fruits dans les supermarchés affaiblit la nécessité de ce type de compétence il n'est pas rare de croiser des personnes soupesant, touchant et reniflant telle salade ou tel brugnon afin de déterminer leurs choix.

le vois avec l'huile que je prenais avant et celle que j'achète maintenant à Champion justement… Pour moi y'a pas grande différence mais au point de vue qualité prix, bon… je prends la moins cher… tant qu'à faire… étant donné que c'est la même huile pour ainsi dire[2]*… »*, et de la qualité : *« Bon par exemple j'évite la marque du magasin, c'est pas forcément une mauvaise marque mais moi j'ai mes marques personnelles puisque j'ai eu le temps de goûter un peu à toutes et je prends le meilleur niveau prix, niveau qualité aussi, parce que c'est pas le tout de prendre le moins cher, il faut que ça soit bon donc j'essaie d'allier les deux*[3]*. »*, les acteurs vont se construire un univers de repères familiers. Ainsi, en fonction de l'importance accordée à tels ou tels aliments se dessinent des « cartes d'approvisionnement » mêlant le choix des enseignes (généraliste ou discount) et les échelons de qualité subodorée en fonction des labels : *« Les pâtes j'ai quand même des marques, le riz non. J'irais peut-être au moins cher, le lait aussi. Des produits comme ça j'irai au moins cher, mais tout ce qui est produit laitier, j'ai des marques par contre. Donc ce n'est pas forcément à l'économique*[4]. » Enfin, pour certaines personnes interrogées, elles constituent un facteur de confiance et de réassurance face à un univers alimentaire qui semble de plus en plus risqué. Leur identification claire et leur établissement de longue date dans le paysage de la consommation leur donne un halo sécurisant : *« J'achète pas, par exemple, de produits Carrefour, j'achète pas, j'achète des produits qui me paraissent des produits, bon… un peu surveillés, et puis des bons produits, j'achète pas des premiers prix… Les marques c'est peut-être pour la sécurité, je me dis que c'est connu alors pas de problème, c'est euh… c'est surtout pour la sécurité*[5]. »

**

Ainsi, la prise en charge d'une partie de notre activité alimentaire par des systèmes experts, au travers de phénomènes telles la standardisation, l'offre d'aliments services, la grande distribution et la restauration collective, permet de

---

[1] Femme, 30 ans, étudiante, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 37 ans, secrétaire médicale, mariée, un enfant.
[3] Femme, 46 ans, employée de bureau, célibataire.
[4] Femme, 38 ans, au foyer, mariée, deux enfants.
[5] Femme, 46 ans, au foyer, trois enfants.

répondre aux attentes du mangeur dans leurs dimensions fonctionnelles. Elle facilite et encourage une attitude instrumentale vis-à-vis de la nourriture qui se construit autour de trois pôles : plus grande efficacité dans la gestion du temps accordé aux tâches nécessaires pour se nourrir (en particulier l'approvisionnement, le stockage et la cuisine) ; insistance sur les aspects quantitatifs et calculables tant en termes financier qu'en ce qui concerne l'externalisation des savoir-faire (au travers des modes d'emplois), enfin, une plus grande prévisibilité facilitent la mise en place de comportements routiniers et le développement, pour certains, d'un sentiment de confiance.

1.3 Alimentation fonctionnelle et plaisir gustatif

Avant de conclure sur la logique fonctionnelle, il nous faut aborder le rapport qu'elle entretient avec la dimension hédoniste de l'alimentation. Comme nous venons de le voir, les pratiques du mangeur inspirées par cette dimension sont d'ordre instrumentale. Ce qui est avant tout recherché est la commodité, le gain de temps et parfois d'argent. La notion de plaisir et de convivialité, pour importante qu'elle soit dans le rapport que nous entretenons avec la nourriture, n'y trouve pas une place considérable. La majorité des personnes que nous avons interrogées vivent l'attitude fonctionnelle comme la réduction de l'acte alimentaire à sa réalité biologique : *« Le soir je prends le temps, ouais ! Alors en fait tu vois, je n'aime pas manger, donc quand je dis je prends le temps eh bien c'est pas vraiment ça, c'est… parce qu'il y a là une notion de plaisir, c'est pas du tout ça… Je fais cuire parce que je sais qu'il faut que je mange des pâtes ou du riz. J'ai pas de plaisir particulier à manger. Mon approche par rapport à la nourriture est strictement alimentaire au quotidien. J'avoue très clairement qu'il y a aucun plaisir pour moi à manger au quotidien*[1]. » Nous pourrions parler à ce propos d'un phénomène de « désenchantement culinaire » consciemment perçu par les acteurs. Il s'agit de « manger pour manger » : *« Il y a un côté, où simplement on se nourrit. Euh, c'est souvent ce qui se passe pendant la*

[1] Homme, 41 ans, infographiste, divorcé, deux enfants.

semaine. On prend des repas pour se nourrir[1]*. »*, et cette attitude, si elle est verbalisée car courante au quotidien, est rarement entourée de connotations positives. 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 les fast-foods et, en particulier, le plus célèbre d'entre eux : *« Et 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. Quick je ne connais pas parce que j'y suis jamais allé, mais moi je trouve ça très bien. Mais pas, bien sûr, 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*[2]. » Ensuite, tous les aliments snacking, surtout lorsqu'ils sont sucrés : *« 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 vu 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-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*[3]. » Ainsi toute une frange de l'alimentation « industrielle » joue sur des plaisirs inavouables et régressifs. La douceur, le moelleux, le fondant, la transgression des normes du repas (manger avec ses doigts) et le plaisir purement consumériste, (acheter ce qui fait envie et ce qui est nouveau) autant de caractéristiques exprimant la part hédoniste qui existe dans l'alimentation fonctionnelle.

***

[1] Homme, 33 ans, consultant informatique, marié, un enfant.
[2] Femme, 45 ans, employée de bureau, mariée, un enfant.
[3] Femme, 38 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

Nous venons de décrire le registre fonctionnel qui guide une part des comportements alimentaires des individus que nous avons interviewés. Celui-ci peut être considéré comme une rationalisation, au sens Taylorien, de l'organisation des tâches qui concernent notre nourriture. Il est orienté vers la recherche de la commodité et implique une attitude instrumentale du mangeur (au travers des dimensions d'efficacité, de calculabilité et de prédictibilité). Il est rendu possible par la dé-localisation croissante de l'activité culinaire prise en charge par des systèmes experts. De ce point de vue, la logique fonctionnelle est caractéristique de l'alimentation moderne puisqu'elle est largement conditionnée par le processus d'industrialisation et de consommation de masse. Ainsi cette évolution est sous-tendue par des forces considérables liées au système (l'industrie agroalimentaire et la grande distribution).

Pour autant, comme nous allons le voir dans le prochain chapitre, les mangeurs, tout en baignant dans cet environnement, font preuve d'une défiance non négligeable à l'égard de la sphère industrielle. La distance croissante entre les individus et leurs aliments, induite par le processus d'externalisation, est l'objet d'un discours critique mêlant nostalgie pour un passé mythifié et dénonciation des risques de la modernité culinaire. Or, comme nous le décrirons dans le chapitre trois et quatre de cette partie, ce décalage va devenir le terreau de nouvelles logiques (authentiques et diététiques) qui se construisent en opposition à la logique fonctionnelle.

2. LES RISQUES ALIMENTAIRES : DEFIANCE FACE A L'INDUSTRIALISATION

Comme nous venons de le voir, l'activité du mangeur est guidée par une logique fonctionnelle qui est dans une large mesure associée au processus d'externalisation et d'industrialisation de notre alimentation. Cette attitude suppose une forme de « désenchantement ». Celle-ci se traduit schématiquement par une « prolétarisation » des savoir-faire culinaires et, sous une apparente diversité, par une offre de plus en plus homogène et standardisée. Elle implique l'adoption par les individus d'une rationalité alimentaire dirigée autour de trois critères : l'efficacité, la calculabilité et la prédictibilité. Ces critères sont censés être la réponse la plus adaptée de nos contemporains tant du point de vue des changements du mode de vie que de celui de l'offre de l'agroalimentaire. Pourtant, les acteurs ne cessent de critiquer et de mettre en doute la modernité alimentaire industrielle. Au fond, si l'adoption de comportements fonctionnels paraît une solution pratique aux yeux des personnes interrogées, dans le même temps, elle leur semble manquer singulièrement de sens, voire d'être potentiellement dangereuse.

Les médias se font l'écho des craintes que nous entretenons à l'égard du système alimentaire industriel. Comme dans bien d'autres domaines de la vie sociale, nous sommes passés d'une vision positive du progrès, identifiée à une évolution technique libérant progressivement l'humanité des contraintes matérielles, à une vision pessimiste, où les avancées techniques sont synonymes de risque et de destruction. En terme de représentations collectives, nous pouvons distinguer plusieurs niveaux de critiques. D'abord, la recherche du profit, via la productivité, se ferait au détriment de la qualité. Non seulement les aliments perdraient leurs saveurs (parce que produits en masse) mais la sélection des espèces les plus rentables provoquerait la disparition de la diversité. Sans parler des plats industriellement préparés, pauvres ersatz des originaux. Un représentant célèbre de ce type de

discours est l'animateur de radio et de télévision Jean-Pierre Coffe[1] qui s'érige en défenseur de la gastronomie face au risque de la modernité alimentaire. Il existe une autre critique, qui accuse la filière agroalimentaire de sacrifier la santé des consommateurs ou encore de prendre des risques écologiques au nom de l'efficacité. La crise de la vache folle, les débats autour des OGM et, plus récemment, la dénonciation de l'implication de la « mal-bouffe » dans l'épidémie d'obésité, constituent autant d'affaires où les pratiques industrielles ont été mises sur le banc des accusés. Morgan Spurlock[2] aux Etats-Unis et José Bové en France se sont faits les porte-parole de ce discours. Ce dernier ne se contente pas de dénoncer l'insalubrité de ce type de nourriture. L'homogénéisation des pratiques, via l'invasion des fast-foods, serait porteuse d'une crise identitaire culturelle et nationale sans précédent : « C'est une nourriture complètement standardisée, avec les mêmes formes et les mêmes compositions de hamburgers partout dans le monde ; en fait, c'est une bouffe de nulle part, pas même issue de la culture américaine (…). C'est à la fois une perte des racines familiales et des racines liées à un terroir ou à un lieu de vie. Cette façon de vivre ne correspond pas à un ancrage, à un territoire, à une culture[1]. »

Que ce soit en terme identitaire, gastronomique, écologique ou sanitaire, le moins que l'on puisse dire est que l'alimentation industrielle et les comportements guidés par la logique fonctionnelle ne jouissent pas d'une bonne presse. L'agenda culturel, politique et médiatique nous rappelle sans cesse que la modernité culinaire est porteuse de risques. Mais qu'en est-il du point de vue du mangeur lambda ? Nous allons voir que pour eux aussi plane un doute généralisé. La prise en charge d'une grande partie de la sphère culinaire par des systèmes experts ne va pas de soi. Cette distance entre le mangeur et son aliment est source de méfiance. Cette perte de confiance se traduit, dans le discours des interviewés, par une mise en accusation de la filière agroalimentaire. Nous nous demanderons jusqu'à quel point

[1] Voilà, par exemple, en quels termes il dénonce la mécanisation de la fabrication du pain : « Le pétrissage d'antan, celui qu'on appelle classique et qu'on devrait appeler normal, donnait au pain une belle densité, une mie de couleur crème et un bon goût. (…) Le pain de seigle est généralement médiocre alors qu'il devrait dégager d'exquis parfums et une grande fraîcheur en bouche. Ces pains devraient êtres fabriqués à la main car la machine ne sait pas les faire ». Il continue, sur un ton quasi-mystique, « A pétrir soi-même, on ressent des vibrations, des satisfactions qui nous viennent du plus lointain de nos souvenirs, peut-être même de nos vies antérieures. », *Au secours le goût*, Le Pré au Clerc, Paris, 1992 p 54 et 75.

[2] Réalisateur du film « Super size me », 2004, dénonçant le rôle de McDonald dans l'épidémie d'obésité qui frappe les Etats-Unis.

cette accusation demeure une attitude déclarative ou bien si elle se traduit par des comportements concrets. Enfin, dans les deux derniers points de ce chapitre, nous aborderons la question de savoir si cette sensibilité accrue au risque doit être interprétée en lien avec une idéologie que l'on pourrait qualifier de passéiste ou plutôt comme la conséquence de la modernité poussée à son terme.

2.1 « Dé-localisation » de la filière alimentaire et perte de confiance[2]

La principale crainte partagée par l'humanité concernant son alimentation est celle du manque. Actuellement, il semble que l'angoisse du mangeur se reporte sur des dimensions plus qualitatives (gustatives mais surtout sanitaires)[3]. Si l'abondance alimentaire nous donne une base explicative sommaire pour comprendre ce mécanisme, il faut avancer plus avant dans l'analyse. Un des traits spécifiques du système alimentaire moderne met en jeu la notion d'espace. En effet, le circuit contemporain des nourritures, de la production à la consommation, introduit une distance de plus en plus grande entre les individus et ce qu'ils ont dans leurs assiettes. De manière plus générale, ce phénomène rejoint un trait important des sociétés industrielles. Anthony Giddens le définit comme un processus de dé-localisation, d'après lui inhérent au développement des institutions sociales modernes[4]. En ce qui concerne notre objet, ce mécanisme est bien résumé dans ce

---

[1] Bové J. et Dufour F., *Le monde n'est pas une marchandise*, La Découverte, Paris, 2000, p.97.

[2] Voilà un chiffre issu d'une enquête du CREDOC qui illustre bien la progression et l'ampleur de la perte de confiance de la population dans les systèmes experts alimentaires. A la question « les produits alimentaires présentent-ils des risques pour la santé ? » si en 1997 55% des personnes interrogées répondaient par l'affirmative (oui, des risques importants ou oui, des risques légers), ils étaient 70% en 2000 (source : CREDOC, Enquêtes conditions de vie et aspirations 1997, CAF 2000), « Les Français, la qualité de l'alimentation et l'information » Jean Pierre Loisel et Agathe Couvreur, CREDOC, Journée du droit des consommateurs, 15 mars 2001.

[3] Madeleine Ferrières dans *Histoire des peurs alimentaires : du Moyen Age à l'aube du XXème siècle*, Seuil, Paris, 2002, montre comment ces deux anxiétés ont coexisté « dans une configuration qui est symétrique ». Elle veut souligner que lorsque l'une s'exprime l'autre s'efface. Elle note que l'angoisse de la pénurie a été prépondérante jusqu'au XXème siècle mais que celle-ci ne disparaît pas totalement avec la société d'abondance : « Mais qu'une crise s'annonce, qu'une guerre se profile (Suez, le Golfe) et on voit ressurgir les files d'attentes pour l'approvisionnement (…). Le "syndrome de la gondole vide" observé dans ces cas est l'expression la plus contemporaine du vieux stress alimentaire » p. 435.

[4] Giddens isole deux mécanismes de dé-localisation que sont la création de « gages symboliques » (il donne l'exemple de l'argent) et l'établissement de systèmes experts. De ce dernier il nous dit : « Les systèmes experts

que dit Jean-Pierre Poulain des mutations de la filière alimentaire : « L'aliment clairement identifié et valorisé est là présent et se donne à voir aux différents stades de la filière, du champ de blé au four du boulanger, du pré à l'étal du boucher, du jardin ou du marché à la cuisine, de la vigne à la bouteille […]. L'urbanisation, en déconnectant l'aliment de son univers de production, l'installe dans un statut de marchandise et gomme en partie son enracinement naturel »[1]. Il faut bien comprendre que la confiance des acteurs à l'égard des systèmes experts est nécessaire pour que cela fonctionne.

Or il s'avère que pour les personnes interrogées le sentiment le plus souvent partagé est celui d'une méfiance vis-à-vis de l'industrie agroalimentaire[2] : *« Ils nous cachent tout le temps quelque chose, ils ne disent pas la vérité. C'est seulement quand il y a des gros problèmes comme la vache folle, la dioxine… qu'on se rend compte qu'ils nous ont fait manger des choses pas très catholiques*[3]. » Cela est perceptible à plusieurs niveaux. Tout d'abord, en ce qui concerne les modes de productions et d'élevages des aliments : *« Bon maintenant on ne sait pas très bien comment ça a été produit ou quoi, par exemple si j'ai le choix entre un maïs trans-génique et un maïs… bon je préfèrerais l'autre parce que, on sait pas trop comment ça a été trafiqué, comment… tu vois*[4]. » Cette distance cognitive avec la manière dont sont confectionnées les nourritures, source de crainte, est d'autant plus forte lorsqu'il s'agit de plats précuisinés : *« On aime bien acheter nous-mêmes, voir d'où ça vient. Parce que dans les produits "tout fait" on ne sait pas d'où viennent les produits, comment ça a été emballé etc.… ça fait douter quoi*[5] *! »*. Ensuite, les indications fournies par la grande distribution (via l'étiquetage) sont accusées d'être peu fiables : *« Mais tu vois là par exemple au niveau de l'information où je n'y crois pas forcément c'est quand tu vas dans les grandes surfaces, que tu peux quasiment*

---

sont comme les gages symboliques des mécanismes de dé-localisation, leur point commun étant de distancier les relations sociales de leur contexte immédiat. » Anthony Giddens, *Les conséquences de la modernité*, L'Harmattan, Paris, 1994, p. 36.

[1] Jean-Pierre Poulain, " Mutations et modes alimentaires ", *Le mangeur et l'animal : mutation de l'élevage et de la consommation*, édition Autrement, juin 1997, p. 104-105.

[2] Nous verrons plus loin, que, malgré les critiques virulentes dont fait l'objet l'industrie agroalimentaire de la part du mangeur, la confiance est loin d'être totalement rompue. D'une part parce que le mangeur est pris dans une certaine routine qui atténue, voir élimine la sensation de peur, d'autre part parce que les systèmes experts mettent en place de nombreuses stratégies pour restaurer la confiance ou, autrement dit, donner un sentiment de proximité entre le mangeur et l'aliment (label, « traçabilité », mise en scène des espaces commerciaux).

[3] Homme, 47 ans, architecte, marié, trois enfants.

[4] Femme, 56 ans, assistante sociale, mariée, deux enfants.

[5] Homme, 30 ans, marié, directeur de cinéma, sans enfant.

savoir si tu achètes un rôti de bœuf, dans quelle ferme il a été élevé et là je n'y crois qu'à moitié, si tu veux, je pense qu'ils peuvent écouler des stocks dans tous les sens[1]. » Plus globalement les interviewés expriment une perte de confiance dans les systèmes experts alimentaires, qu'ils considèrent comme abstraits et dont l'étendue et la complexité rendent difficilement identifiables à la fois les responsables et les sources d'informations : *« Je suis vachement sensible aux produits trans-géniques et ce qui m'embête, chaque fois que je vais dans un supermarché j'ai envie d'attraper un vendeur, mais bon c'est pas sa faute non plus, c'est que sur la viande, enfin bon la viande c'est un autre problème, mais en tout cas sur le soja ou les trucs comme ça il n'y a rien d'écrit on ne sait pas d'où ça vient*[2]. » Ainsi, nous avons noté une suspicion grandissante vis-à-vis de la production de l'industrie agroalimentaire[3]. Celle-ci s'exprime par la dénonciation à la fois du danger qu'elle fait courir à la gastronomie[4] mais aussi de l'entreprise de destruction et de falsification dont serait coupable la filière alimentaire.

---

[1] Femme, 43ans, ergothérapeute, célibataire.

[2] Femme, 23 ans, étudiante, célibataire.

[3] Anthony Giddens insiste sur le fait que le risque et la confiance sont des éléments essentiels de la modernité. En s'appuyant sur l'exemple de l'alimentation il montre comment le risque est de plus en plus présent dans le quotidien des acteurs et qu'il ne facilite pas les choix des individus : « Il est pourtant évident que même les risques majeurs ne sont pas de simples contingences lointaines, qu'il est possible d'ignorer au quotidien à condition d'en payer le prix psychologique. Certains de ces risques, comme beaucoup d'autres menaçant la vie des individus, ou les affectant de manière significative, s'imposent dans la vie quotidienne. C'est le cas, par exemple, de la pollution qui influe sur la santé des adultes et des enfants, ou de tout facteur introduisant des substances toxiques dans la nourriture, ou affectant ses propriétés nutritives. (…) Risques et avantages sont tellement mêlés qu'il est souvent très difficile, pour les individus, de prendre la décision de faire confiance à telle prescription ou tel système, ou au contraire de se méfier. Par exemple, comment manger "sainement" lorsqu'on attribue à toutes sortes d'aliments des propriétés toxiques, et lorsque "ce qui est bon pour vous" varie au gré des découvertes scientifiques ? », *Les conséquences de la modernité*, p153-154.

[4] Le goût est considéré comme le premier critère de qualité pour les aliments (40% des personnes interrogées) après les apports nutritionnels (17%) et absence de risques sanitaires (15%), « Les Français, la qualité de l'alimentation et l'information » Jean Pierre Loisel et Agathe Couvreur, CREDOC, Journée du droit des consommateurs, 15 mars 2001.

2.2 Le déclaratif : la filière agroalimentaire sur le banc des accusés

- *Perte de la qualité gustative*

Le premier reproche que les personnes interrogées font aux aliments industriellement produits est leur manque de qualité en terme gustatif. Tout comme le discours médiatique récurrent mettant en avant la perte des saveurs et de la bonne cuisine. Une majorité des personnes interviewées dénoncent les menaces qui pèsent sur notre assiette : l'industrie est en train de détruire le goût. Nous subirions une « américanisation » culinaire se traduisant par une aseptisation des aliments. Les « vrais » légumes et les « vrais » fruits n'existent plus : *« je mange des fruits quand je peux en trouver de bons, malheureusement dans les supermarchés les fruits n'ont plus de saveur*[1]*. »*, la viande, sortie des élevages en batterie et bourrée d'hormones, n'a plus aucun goût : *« y a qu'à voir les poulets… rien ne tient plus à l'os*[1]*. »* et les conserves détruisent tous les éléments vitaux que contiennent les aliments… Bref la mondialisation et l'industrialisation seraient en train de saccager notre « belle tradition culinaire ». Bien sûr, la nourriture industrielle n'est pas rejetée en bloc (et pour cause : tout le monde l'utilise et la trouve bien pratique) mais sa qualité est sérieusement mise en doute.

- Destruction de la nature

Le second reproche fait à l'industrie alimentaire n'est autre que l'impact négatif qu'elle aurait sur l'environnement. Si jusqu'au XVIIIème siècle, c'est la nature hostile qui représentait la principale source de danger, le XIXème siècle voit apparaître une sensibilité différente. Le risque est maintenant identifié à l'action de l'homme sur son environnement. La filière agroalimentaire est dénoncée pour les multiples destructions écologiques qu'elle est censée engendrer : *« C'est l'être humain qui détruit sa planète, tout ça pour des rentabilités financières, c'est pas dans l'intérêt de l'homme, c'est dans l'intérêt des industriels… enfin non même pas l'industriel, c'est*

[1] Homme, 65 ans, marié, fonctionnaire à la retraite, marié, quatre enfants.

un homme, l'industriel, c'est dans l'intérêt de… de faire tourner le fric… que ce soit en alimentation, dans le monde chimique ou la pollution des eaux, ces choses là, ça dessert les grosses boîtes industrielles qui veulent se faire du fric, bon l'homme n'est plus rien, lui il a besoin de manger bah ! il va au super marché parce qu'on lui offre de la viande, c'est là qu'il peut en avoir, bon parce qu'il prend pas le plaisir d'avoir trois poules chez lui, ou il est complètement assisté[2]*… »*. D'autre part en « dénaturalisant » les aliments, l'industrie est perçue comme un apprenti sorcier se jouant des règles de la nature et produisant une alimentation artificielle. De ce fait, nous voyons apparaître une opposition entre, d'un coté, une nourriture authentique et saine, et de l'autre un pur artefact commercial pouvant comporter des dangers pour notre santé. La manière dont on se représente la production industrielle de viande est exemplaire de la crainte inspirée par ces modes d'élevages transformant le vivant en marchandise : *« Bon il nous ont fait le coup, bon ça a commencé par la volaille, je pense que ça a été la volaille puis après le cochon qui ont été élevés en batterie peut-être en premier, le bœuf on savait pas trop enfin bon on sait maintenant qu'il y a de gros problèmes et maintenant ils en sont arrivés au poisson parce que c'est le saumon, t'as le bar d'élevage et puis on sait très bien qu'il y a tout un tas de poissons qui viennent des fermes aquacoles, bon c'est très bien leur truc, bon on les élève, c'est contrôlé et tout mais je suis certaine que la nourriture si on approfondit le problème on va s'apercevoir qu'il y a des choses qui ne vont pas*[3]. » Ces manipulations sont d'autant plus mal perçues qu'elles semblent repousser la nature du risque la rendant plus diffuse et plus cachée : *« En plus la majorité des produits qu'ils injectent dans la nourriture ne font pas de mal tout de suite, il y en a qui n'agissent qu'à long terme*[4]*. »*

- *Falsification des aliments*

Le troisième reproche que font les interviewés à l'industrie est son entreprise de falsification. Celle-ci brouillerait le lien familier que nous entretenons avec la nourriture. Par les modifications qu'elle lui fait subir, la filière agroalimentaire rompt

[1] Homme, 36 ans, magasinier, célibataire.
[2] Femme, 48 ans, architecte, mariée, trois enfants.
[3] Femme, 50 ans, institutrice, mariée, deux enfants.
[4] Homme, 47 ans, architecte, marié, trois enfants.

les représentations cognitives qui permettaient aux interviewés de penser leur alimentation avec confiance. Cette critique est particulièrement présente dans le discours de la génération des « baby boomers » : *« Alors eux ils sont… Xavier adore un truc qui vient de sortir qui est le sirop de thé de Tessère, alors j'ai regardé la compo c'est une vraie catastrophe parce qu'il y a zéro virgule trois pour cent de thé dedans et c'est du thé à la pêche*[1]*. »* ; mais nous la retrouvons aussi dans la bouche de leurs enfants : *« Ce que je peux regarder, tu vois c'est style aussi quand t'achètes des trucs en boîte, style couscous, style… si tu vois que le premier aliment c'est même pas de la viande ou du couscous, tu sais des fois y'a des trucs où tu vois la plus grosse composante c'est de l'eau ou des trucs comme ça… là tu dis non*[2]*. »*. Une majorité de nos informateurs s'accordent à penser que la consommation de masse s'apparente de plus en plus à une entreprise de dissimulation nous donnant à manger des « choses » qui ne sont pas ce qu'elles sont. Il est d'ailleurs remarquable que cette accusation, qui au XIXème siècle concernait surtout la grande cuisine, se soit reportée au cours du XXème siècle sur l'industrie agroalimentaire[3]. Si la cuisine du XIXème siècle était un art de l'accommodement et de la transformation des aliments, dénoncée par les médecins à cause de sa sophistication trompeuse, aujourd'hui, c'est bien la filière alimentaire sur laquelle s'instaure le doute. Plus elle éloignerait l'aliment de son origine naturelle plus elle porterait atteinte à ses qualités intrinsèques : *« Quand on achète des produits d'origine paysanne et d'origine naturelle, on limite évidemment les risques de trafic du produit premier. C'est à dire qu'on obtient des produits bruts, non trafiqués. Plus on va vers les produits conditionnés, emballés et où l'homme intervient, et forcément plus on s'éloigne du produit d'origine et donc du produit qui va nous apporter le maximum de bonnes choses*[4]*. »* Les aliments industriels dissimuleraient pesticides, additifs, graisses et sucres sous de fausses apparences et seraient donc, de ce fait, nuisibles à notre santé : *« Quand ils vous proposent ces espèces de Mac Kain, je sais pas quoi, ces pizzas épaisses avec du fromage comme ça ou tous ces produits américains moi je trouve que… On devrait pas quoi imaginer des trucs comme ça parce que c'est très néfaste*[5]*… »*. La nourriture industrielle est donc une source d'angoisse en raison des

[1] Femme, 48 ans, professeur de lycée, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 26 ans, étudiante, célibataire.
[3] Claude Fischler, *L'homnivore*, Odile Jacob, Paris, 1990, p. 238.
[4] Homme, 41 ans, commercial, célibataire.
[5] Femme, 75 ans, secrétaire (à la retraite), mariée, cinq enfants.

transformations qu'elle applique aux aliments. Les interviewés se demandent à quelles étranges préparations se prêtent les apprentis sorciers de l'agroalimentaire. Additifs portant des noms obscurs, conservateurs et autres syndromes de la vache folle ne sont pas pour rassurer les consommateurs.

2.3 Discours ou pratiques alimentaires anti-industriels ?

Nous pouvons nous demander dans quelle mesure ce point de vue sur la nourriture industrielle n'est pas une simple posture qui masque une pratique largement orientée vers une logique fonctionnelle. Il est vrai que, pour une part, ce discours tient à un processus déclaratif. En France, et en particulier dans le Sud-Ouest, il est de bon ton de se présenter comme un gastronome rejetant les facilités de la modernité culinaire. De plus, l'ensemble des personnes interrogées a recours, à des degrés divers, à des formes d'alimentation fonctionnelle. A moins de vivre en autarcie complète, les systèmes experts alimentaires sont une composante inévitable de l'expérience du mangeur. Nous allons voir, au travers de l'exemple de la réaction à une crise médiatique (la vache folle), que la confiance n'est pas totalement rompue. Que ce soit pour des raisons pratiques, par routine ou encore par fatalisme, nous sommes tous des consommateurs de nourriture industriellement produite, cuisinée et distribuée. Malgré notre discours, nous ne changeons pas facilement nos comportements. Ceci dit, cette atmosphère critique entourant la filière agroalimentaire ne se limite pas à de simples paroles. Nous montrerons, dans un deuxième temps, comment elle implique des conséquences concrètes.

- *Réactions à une crise alimentaire : entre confirmation, fatalisme et habitude*

Afin de mieux cerner la part de discours convenu (ayant pour thème la décadence alimentaire) d'une véritable expression en acte, il est intéressant de se pencher sur une crise récente et fortement médiatique : « l'affaire de la vache

folle »[1]. Celle-ci est un concentré de tous les reproches que les mangeurs ont à l'encontre de la modernité culinaire. Pour des raisons de profit, la filière bovine a manipulé la nature (transformant de paisibles herbivores en cannibales) ce qui a mis en danger la santé des consommateurs. Nous retrouvons là deux des principaux thèmes évoqués ci-dessus (le reproche de destruction de la nature et de falsification des aliments). Nous sommes donc en présence d'un événement qui vient confirmer de manière forte le discours ambiant sur les dangers de la modernité alimentaire. De ce point de vue, nous aurions pu nous attendre à ce que cette superposition dramatique entre représentation et « réalité », amplifiée par la caisse de résonance médiatique, ait des conséquences radicales sur les comportements des mangeurs. Or, si au cœur de la crise, l'impact sur la consommation est évident, (sans parler de la filière)[2], à plus long terme les choses paraissent plus ambivalentes. En fait, les réactions que nous avons recueillies sont très variées.

Une petite minorité déclare avoir modifié ses pratiques dans la durée : *« Depuis cette histoire de vache folle, nous achetons, je n'achète plus de viande au supermarché, exceptée la viande bio. Nous, nous faisons travailler un éleveur des Pyrénées Atlantiques, à Tarbes le week-end dernier, j'ai fais des achats dans une boucherie d'éleveurs… Qui garantissent leurs produits… Donc côté vache folle je suis vigilante*[3]*. »*. Toutefois, la plupart de nos informateurs ont suivi d'autres logiques. D'abord, parce que l'attention à cette question a été temporaire : *« Je suis pas spécialement parano, mais c'est vrai que quand on a parlé de l'ESB je t'avoue très sincèrement que j'ai arrêté d'acheter des steaks hachés, par exemple, euh… sous*

[1] Cette crise débute, pour les consommateurs français, le 20 mars 1996 lorsque le ministre anglais de la santé admet publiquement l'hypothèse (non prouvée scientifiquement à ce moment précis) d'une transmission de l'encéphalopathie spongiforme bovine (ESB) à l'homme sous la forme d'une variante de la maladie de Creutzfeldt-Jakob. Dans les mois qui suivent, une succession de rebondissements alimenteront ce feuilleton scientifico-politique : embargo et mesure d'abattages préconisés par Bruxelles, publications scientifiques en série (aboutissant en octobre à la preuve d'une possible transmission à l'homme), abattages massifs des bovins suspects, produits retirés de la vente, nouvelles législations pour la préparation des farines animales et développement des labels de qualités.

[2] Deux semaines seulement après le 20 mars, la demande de bœuf chute d'environ 35% (Jérôme Adda, «Les consommateurs français et la "vache folle" », *Recherches en Economies et Sociologies Rurales*, n°4, Décembre 1999, INRA). Fin mars, un sondage IPSOS indique que 25% des français pensent diminuer leur consommation de viande de bœuf. Mi-avril, selon un nouveau sondage IPSOS, 9% des français auraient totalement cessé de manger du bœuf. Fin avril, la SECODIP publie des résultats concordants : les ventes en volume ont chuté de 28%, un français sur quatre a diminué sa consommation, un sur dix ne mange plus du tout de bœuf (Patrick Peretti-Watel, « La crise de la vache folle : une épidémie fantôme ? », *Sciences Sociales et Santé*, vol.189, n°1, mars 2001, Editions John Libbey Eurotext, p 5-38). On retiendra de cette violente réaction que tout le secteur de la viande bovine s'est retrouvé sinistré.

[3] Femme, 51 ans, institutrice, mariée, trois enfants.

cellophane et que je les prenais chez le boucher parce que je voyais ce qu'il me mettait dans la machine… Je suis revenu à mes steaks hachés sous cellophane parce qu'on parle plus de l'ESB et je suis un peu moins affolée par le truc… j'en suis revenu[1]*. »* et que les mesures prises par la grande distribution (traçabilité, label viande bovine française, retrait de la vente de certaines parties du bœuf, en particulier les abats, et modification de la composition des steaks hachés)[2] ont rassuré : *« Mais bon je suis aussi conscient qu'aujourd'hui ils ont mis en place tout un système de mesure et donc je peux espérer que même un steak haché sous cellophane est aussi bien contrôlé que le steak qui sort du boucher*[3]. »

Ensuite, et c'est une justification que nous avons trouvée de manière récurrente, parce que la crise de la vache folle n'a fait que renforcer des habitudes qui étaient déjà présentes au préalable. C'est le cas de la tendance générale de désaffection vis-à-vis du bœuf. Celle-ci existait avant l'événement qui n'a fait que sanctionner positivement l'attitude de retrait vis-à-vis de cette aliment[4] : *« Ca nous manque pas. Déjà au départ on était pas très très viande rouge on était plutôt volaille viande blanche. Ca a fini de nous conforter de ne plus en manger… on en consomme beaucoup moins qu'avant… et puis je sais quand même aussi… que… avant la crise de la vache folle… j'avais conscience que la viande rouge est beaucoup plus difficile à digérer, à supporter… et euh… beaucoup moins sain que la viande blanche. Ca c'est vrai*[1] *! »*. Nous avons observé le même raisonnement concernant l'approvisionnement. Certaines personnes interrogées ont le sentiment d'avoir été confirmées dans leurs choix par cet épisode. Ce qui est en jeu ici, c'est un processus cognitif qui, au travers du comportement d'achat, réduit la distance symbolique entre l'aliment et le mangeur (on sait d'où il vient). Ainsi, la confiance

---

[1] Homme, 41 ans, infographiste, divorcé, deux enfants.

[2] 70% pour cent des français feraient confiance aux « signes de qualités » apposés sur les produits alimentaires (tout à fait confiance, 20%, plutôt confiance 50%), « Les Français, la qualité de l'alimentation et l'information » Jean Pierre Loisel et Agathe Couvreur, CREDOC, Journée du droit des consommateurs, 15 mars 2001.

[3] Homme, 41 ans, infographiste, divorcé, deux enfants.

[4] Pour un aperçu plus approfondi des modalités de ce déclin, se référer concernant les approches quantitatives à Combris P. et Grignon C., « Qui consomme moins de viande de Bœuf depuis 1980 ? » , *INRA Sciences Sociales*, 3, mai 1996 (mettant en évidence, toutes PCS confondues, la diminution de consommation de bœuf) et Pothérat C. et Mainsant P., « Consommation de viande bovine dans l'union Européenne : une fragilité accrue depuis la rupture des années 1980 ? », *INRA Sciences Sociales*, 3, mai 1996 (qui met en exergue les mécanismes de substitution de la viande de bœuf vers d'autres produits carnés, porc et surtout volaille. Pour une vision plus qualitative, voir Matthieu Duboys de Labarre, «Quand la hiérarchie culinaire est bousculée. Le déclin des carnivores », *La viande un aliment des symboles*, 2004, sous la direction de F. Aubaile, M. Bernard et P. Pasquet, Collection Ecologie Humaine Edisud, Aix-en-Provence.

n'est pas rompue : *« On n'est pas tellement sensibilisé aux problèmes de vache folle, la fièvre aphteuse, etc… ça ne nous a pas vraiment touché parce que nous avons des amis agriculteurs et qu'on sait très bien que sur des filières qui sont contrôlées, comme la Blonde d'Aquitaine, puisque nos amis sont producteurs de Blonde d'Aquitaine, le suivi est quand même assez rigoureux et ce sont des gens qui donnent pas n'importe quoi à manger à leurs animaux…. Quand on achète du bœuf, ce sont des viandes d'origine contrôlée soit parce que c'est indiquée sur l'étiquette, soit parce que, par un certain nombre d'amis, on sait où trouver de la viande qui est à peu près acceptable. Mais bon, c'est pas la vache folle qui nous a fait changer nos habitudes alimentaires, c'est des habitudes qui étaient prises avant*[2]. »

Enfin, le troisième type d'attitude, concerne la perception de la nature du risque. Du fait des transformations complexes que fait subir l'industrie agroalimentaire aux aliments, les mangeurs se retrouvent confrontés à des OANI (objet alimentaire non identifié)[3]. Ils considèrent qu'il est difficile d'établir un lien clair entre un danger potentiel et une catégorie précise de nourriture. Dans le cas de la vache folle, ce n'est pas uniquement le bœuf qui est concerné mais tous les produits dérivés. Le risque est perçu comme étant diffus et il n'est pas évident de s'en prémunir : *« Mais tu vois, pour te dire qu'on est pas très cohérent : j'achetais plus de steak haché en barquette, mais je continuais à acheter les pâtes fraîches chargées en bœuf et on se demande ce qu'ils mettent à l'intérieur. Et puis aussi je ne suis pas plus inquiet que ça, dans le sens où j'adore les pâtes fraîches, j'adore ce plat donc ma peur n'était pas suffisante pour que je m'en prive*[4] *»*. Qui plus est, contrairement à d'autres crises non alimentaires (l'affaire du sang contaminé et l'infection du sida), il est difficile de se rassurer en imaginant que certaines catégories soient plus exposées que d'autres (les homosexuels, les toxicomanes, etc.). De ce point de vue, l'appréhension du risque est conçue comme généralisé et elle entraîne les individus à penser que la solution ne se trouve pas dans un comportement individuel. Ils peuvent réagir avec fatalisme : *« Non je fais pas attention parce que même si c'est pas écrit il peut y'en avoir et je fais pas confiance à tous ces trucs*[5]*. »* ; ou bien par un

---

[1] Homme, 53 ans, professeur d'anglais lycée, marié, deux enfants.
[2] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.
[3] Nous empruntons ce terme, particulièrement parlant, à Claude Fischler, *l'Homnivore*, op. cit.
[4] Homme, 41 ans, infographiste, divorcé, deux enfants.
[5] Homme, 34 ans, livreur, concubinage.

détachement exprimant une certaine impuissance : *« Malgré tout ce qui se passe : vache folle, OGM, maladie des moutons, des poulets, j'ai gardé mes habitudes, je ne fais guère attention à ce que je mange, sinon ça serait "la psychose". Et puis, il faut bien mourir de quelque chose*[1] *! »*, ou encore par une posture de défi : *« Plus on parle de vache folle, plus je mange de la viande. Ca nous effraie pas du tout. De toutes façons nous on adore la viande et ça ne peut faire que nous renforcer d'en manger plus. Non ça nous a pas empêché de manger de la viande*[2]. »

Ainsi, au travers de l'exemple de la crise de la vache folle, il apparaît qu'il existe un décalage entre un déclaratif fortement teinté d'une conception anti-industrielle et des pratiques qui, sur le long terme, n'ont pas été modifiées radicalement. La présence de systèmes experts et les mécanismes de dé-localisation dans notre environnement alimentaire sont suffisamment prégnants pour qu'une sensibilité accrue au risque n'entraîne pas une rupture définitive de la confiance. Pourtant, comme le laisse pressentir certaines des réactions que nous venons de décrire, la défiance vis-à-vis de l'alimentation industrielle ne se limite pas à une posture langagière. Elle a aussi des conséquences concrètes.

- *Comportements anti-industriels*

Le premier impact de l'atmosphère anti-industrielle se situe au niveau de la taxinomie. Une distinction est établie entre aliments authentiques et nourritures fonctionnelles : *« Ketchup bien sûr, on peut pas vivre sans Ketchup… Les enfants, ah oui, moi j'aime pas du tout ça je m'en sers jamais… jamais, jamais ou alors vraiment un truc exceptionnel... non moi j'aime bien la moutarde par contre, moutarde à l'ancienne, moutarde parfumée, des trucs comme ça*[3]*. »* Les aliments trop marqués par leur origine industrielle seront dévalorisés[4] et on leur préférera une

[1] Femme, 55 ans, éducatrice spécialisée, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 45 ans, employée de bureau, mariée, deux enfants.
[3] Femme, secrétaire, mariée, deux enfants.
[4] Il s'agit de représentations liées à la nourriture. Dans cet exemple, la moutarde, même à l'ancienne, est tout aussi industrielle que le ketchup. Mais ce dernier, tant au niveau gustatif (le sucré perturbant l'ordonnancement traditionnel des saveurs du repas) qu'au niveau de son origine (identifié comme une des nourritures étasuniennes par excellence), est perçu comme moins authentique dans un contexte français.

nourriture que l'on pense naturelle et identifiable avec sûreté : *« Parce que Lu*[1]*, si vous saviez, c'est épouvantable, ils ont maintenant un échantillonnage extraordinaire de produits, mais vous avez qu'à regarder les ingrédients… des conservateurs, du soja, tout un tas de choses comme ça… Et je vous en citerais je sais pas combien… Maintenant je ne mange plus que des galettes bretonnes au moins vous voyez ce qu'il y a : du beurre, de la farine, du sucre, enfin bref terminé*[2]. »

Nous avons aussi constaté une propension non négligeable de pratiques orientées autour du maintien du lien entre l'aliment et son origine naturelle. Ces comportements participent de la confiance qu'ont les individus dans leurs nourritures. Ce souci s'exprime, par exemple, au travers d'un approvisionnement sélectif où la fraîcheur est valorisée : *« Et bien disons que si on mange des produits de qualité on a plus de chance d'être euh… enfin je veux dire, je pense que se nourrir exclusivement de surgelés et de conserves ça n'a pas la même garantie, enfin on a beau nous dire que les conserves sont… je reste quand même vieille école, produits frais, j'ai peut-être tort, donc ouais ! ça me semble important de manger des choses non conditionnées, enfin préparées par moi, sans conservateur excessifs*[3]. » Mais aussi par l'importance accordée au respect des saisons naturelles des légumes et des fruits : *« Ben les légumes de saison, on a un tout petit congélateur, donc l'hiver Daniel fait la guerre pour qu'on n'achète pas des légumes sous serre, donc ça va être du chou, du chou-fleur, des endives, enfin bon ce genre de choses, et puis bon dès que le printemps arrive pouf tout… Ouais ! on adore les tomates, les concombres, les aubergines, enfin tout ce qu'on peut*[4]. »

Enfin, comme nous l'avons vu concernant l'approvisionnement en viande bovine, les mangeurs cherchent à s'assurer une maîtrise cognitive de l'origine des

[1] Cet exemple est intéressant car il sort du cadre généralement observé. En effet, la dévalorisation de l'alimentation industrielle touche de manière différenciée les catégories de nourriture. Plus la préparation culinaire est susceptible d'être effectuée par le mangeur, plus sera fort le jugement négatif lié à sa provenance. Les biscuits secs et les laitages, entre autres, qui sont rarement réalisés par les individus, souffrent moins d'un discours anti-industriel. A contrario, les mets précuisinés en conserves ou congelés, surtout les plus simples, seront plus critiqués. A ce propos, nous avons recueilli une anecdote auprès d'un producteur d'alimentation biologique. Il avait connu un échec cuisant en voulant lancer une gamme de plats précuisinés alors que la vente de ses gâteaux secs et de ses aliments bruts, elle, ne posait pas de problème.
[2] Femme, 75 ans, secrétaire (retraite), veuve, quatre enfants.
[3] Femme, 45 ans, secrétaire, mariée, deux enfants.
[4] Femme, 48 ans, professeur de lycée, mariée, deux enfants.

aliments[1] au travers du choix des sources de leurs achats. Cela peut passer aussi bien par une connaissance personnelle du vendeur : *« On va sur les marchés, on achète nos légumes chez le producteur, c'est différent entre le produit de ferme et le marchand qui revend… Et puis on est sûr de ces produits, ça a été ramassé la veille et ça garde leur saveur[2]. »*, que par un contrôle pointilleux : *« Non voilà je fais gaffe, quand j'achète du bœuf je fais vraiment attention, quitte à emmerder les pauvres vendeuses qui sont là, à leur demander d'où ça vient et pourquoi et comment[3]*. »

Ainsi, le doute émis à l'encontre du système alimentaire moderne n'est pas qu'une simple posture. Le processus d'externalisation qui caractérise l'alimentation moderne, du fait de la distance croissante entre le mangeur et l'aliment qu'elle implique, va participer à l'émergence de logiques opposées. Comme nous le verrons dans les chapitres suivants, l'expérience alimentaire de nos contemporains est guidée par d'autres dimensions (diététiques et authentiques) qui, tout en restant indépendante de la logique fonctionnelle, s'érige en partie contre les risques perçus de l'industrialisation alimentaire (pour la santé et pour la gastronomie).

2.4 Une attitude anti-moderne ?

Comment interpréter les critiques adressés par le mangeur à l'encontre de l'industrie agroalimentaire ? Ne doit-on y voir qu'un repli frileux sur un passé mythifié (dont une certaine image de la ruralité serait l'emblème) face à une modernité technique évacuant le sens de nos assiettes. Un retour du « conservatisme » face au danger du changement ? Quelques arguments abondent dans ce sens.

[1] L'apparition récente dans le vocabulaire des spécialistes de sécurité alimentaire du concept de « traçabilité » illustre bien ce phénomène. En effet il s'agit de pouvoir remonter jusqu'au producteur, en passant par tous les échelons intermédiaires, et cela pour chaque catégorie d'aliments.
[2] Femme, 47 ans, fonctionnaire, mariée, trois enfants.
[3] Femme, 27 ans, emploi jeune, célibataire.

- *Terroir et idéologie réactionnaire*

Historiquement, dès les prémices du processus de rationalisation de la production et de la distribution, les abus de la modernité culinaire ont été dénoncés par les tenants du « terroir » et de la « gastronomie » qui se recrutaient, pour une bonne part, à droite voire à l'extrême droite[1]. Les propos tenus en 1924 par Charles Brun, théoricien du régionalisme, sont particulièrement éloquents : « Nos traditions gastronomiques sont en danger […] L'éducation du goût se perd ; on mange vite et mal ». Il entame le procès de la « cuisine uniforme et en série » oublieuse « des ressources du terroir ». Bien souvent cette défense de « l'âme des provinces » face à l'industrialisation passe par la mise en accusation à la fois de l'émancipation des femmes (elles ne s'occupent plus sérieusement de leur tâche « naturelle » : la cuisine) et du cosmopolitisme. Tel est le cas de Louis Forest journaliste et créateur en 1912 du très élitiste Club des Cent dont le projet était de « conserver les traditions culinaires du pays » face « aux hôteliers internationaux, par définition sans patrie ». Au fond, les arguments de nos contemporains ne sont que le prolongement « politiquement correct » de cette conception (en remplaçant le cosmopolitisme par la « mondialisation » ou « l'américanisation ») qui flirte allégrement avec bon nombre d'idéaux réactionnaires (qui trouveront leurs expressions les plus extrêmes dans l'idéologie nationaliste et les slogans identitaires de Vichy). Face à l'artifice de l'industrie il faut retrouver une vérité naturelle qui passe par la conservation des identités territoriales et des traditions (dont, bien sûr, le monde paysan[2] serait le garant). Ces facteurs poussent certains analystes[3] à faire un parallèle étroit entre le

[1] C'est le cas notamment de Léon Daudet et de son épouse, Pampille (dans son ouvrage *Les bons plats de France)*, pour qui défendre le terroir et la tradition culinaire reviennent à réagir au « culte imbécile du progrès et de la science » en consolidant la famille et en préconisant le retour de mœurs paysannes (seul salut face à la décadence et au cosmopolitisme moderne).

[2] Ce mythe d'une activité agricole fondatrice seule capable de faire face à la mondialisation / cosmopolitisme, se retrouve à la fois dans le discours des autorités françaises sous l'Occupation et dans celui tenu par la Confédération Paysanne.

[3] Entre autres l'ouvrage d'Olivier Assouly, *Les nourritures nostalgiques : essai sur le mythe du terroir*, Actes Sud, Paris, 2004 et l'article Julia Csergo, « Nostalgies du terroir », *Mille et une bouches : cuisines et identités culturelles*, série Mutations / Mangeurs, Autrement, Paris, 1995. Si le premier est nettement polémique et déconstruit le mythe du terroir contemporain pour en dévoiler ses origines sulfureuses, le second ne fait qu'effleurer la question. Ces deux auteurs poussent leurs analyses dans d'autres directions, en particulier le lien de ce processus avec une problématique de la mémoire (autour des phénomènes de commémoration et de patrimoine) mais aussi la récupération marchande du terroir par la filière agroalimentaire.

développement que connaît la thématique du terroir[1] depuis les années quatre-vingt[2] et l'apparition d'un sentiment antimoderne, d'une nostalgie alimentaire.

- *Le mythe de l'âge d'or*

Si l'on trouve des correspondances entre le discours réactionnaire de l'entre-deux-guerres et les chantres contemporains de la lutte contre la « mal-bouffe » gardons-nous, d'une part, de les identifier totalement l'un à l'autre[3] et, d'autre part, de le confondre avec celui des acteurs. En effet, les propos que nous avons recueillis sont loin d'être assimilables uniquement à cette idéologie. Bien sûr, il existe une véritable expression de doute quant à la modernité alimentaire et celle-ci emprunte parfois un chemin valorisant le passé. Mais, au-delà du fait qu'une attitude critique face au progès est aussi une composante de la modernité, les versions les plus élaborées de cette forme de discours se limitent à la mise en avant d'un « âge d'or culinaire » : ruralité traditionnelle mythifiée laissant penser à une partie de nos informateurs que « c'était mieux avant ». Dans cet ancien monde idéal, la vraie cuisine existait encore et la nourriture avait du goût. Aujourd'hui, la qualité des aliments ne serait plus la même. Les savoir-faire traditionnels disparaîtraient. Les artisans ne seraient plus faire leurs métiers et la qualité de leurs produits s'en ressentiraient. La transformation industrielle des aliments entraînerait leur aseptisation. Les contraintes liées à l'hygiène et aux problèmes de santé qui obligent les industriels à respecter des normes de conditionnement des aliments leur feraient perdre toute saveur. Bref, la standardisation et les techniques modernes seraient la cause d'une perte de la valeur gustative : *« On a toujours tendance à glorifier l'avant ou l'ancien mais c'est vrai que les goûts d'antan sont plus les goûts d'aujourd'hui euh !… C'est clair que… un poulet même de bonne qualité aujourd'hui n'a pas le goût qu'on en retenait il y a vingt ou trente ans. Les fruits, on en parle même pas à faire des manipulations génétiques pour faire des fruits qui se conservent huit à dix*

[1] Qui est une critique implicite de l'industrialisation de notre alimentation.
[2] Comme nous venons de le voir, ce discours n'est pas nouveau mais il s'est intensifié, soutenu par une importante production éditoriale, Julia Csergo, « Nostalgies du terroir », p.156
[3] Nous verrons plus loin que si la défense des terroirs face à la modernité alimentaire a des racines réactionnaires, elle repose aussi sur des dynamiques en lien fort avec la modernité (expertise scientifique, marketing et perception du risque).

jours sur votre table, ils peuvent pas avoir la saveur d'antan[1]. » Plus grave encore (et contradictoire avec le reproche d'aseptisation lié à l'hygiène), les manipulations de la filière agroalimentaire se traduiraient par des risques sanitaires que ne connaissaient pas nos aînés : *« Ce n'est pas si simple que ça, si cela devait être pareil, mais je crois que ça c'est peut-être lié au progrès dont on parlait, des trucs qui sont bons au goût mais qui sont mauvais, c'est dans le sens de ce que l'on mangeait autrefois, où on dit que les gens mangeaient plus gras, plus sucré, n'étaient pas forcément plus malades. Quand on est en bonne santé on ne devrait pas avoir à mesurer la quantité de sucre, mais le problème c'est que l'on nous offre maintenant de la nourriture qui elle est très chargée en sucre caché, graisse cachée et qui donne un goût, ceci n'existait pas autrefois*[2]. » Cette vision d'un pays de cocagne, qui aurait existé dans un passé plus ou moins proche, ne correspond pas à une réalité historique[3]. Elle traduit une attitude nostalgique reposant sur la quête de « madeleines culinaires » (souvent liées à des souvenirs d'enfance). Elle constitue un des piliers du discours contre l'alimentation industrielle, mais comme nous allons le voir, il n'est pas le seul.

2.5 Risques alimentaires et modernité

Il apparaît relativement réducteur d'analyser le discours anti-industriel du mangeur à la seule lumière d'une attitude nostalgique. Si c'est une composante présente dans les déclarations des personnes interrogées, la perte de confiance dans la filière agroalimentaire est-elle réductible à une défiance « réactionnaire »

[1] Homme, 54 ans, cadre, marié, un enfant.
[2] Femme, 33 ans, aide soignante, mariée, deux enfants.
[3] Avant l'ère de l'industrialisation, l'alimentation d'une majorité de Français (plus spécifiquement en milieu rural) était caractérisée par une plus grande monotonie (les mêmes nourritures revenaient plus souvent), une moindre qualité sanitaire (liée à des questions de conservation), une plus faible diversité, des rations moins importantes en quantité pour certaines denrées (en particulier les protéines animales) qui pouvaient aller dans certaines régions et à certaines périodes de l'année (les soudures entre deux récoltes) jusqu'au manque ou à la disette, Jean-Louis Flandrin et Massimo Montanari, *Histoire de L'Alimentation*, Fayard, Paris, 1996 et Olivier Assouly, *Les nourritures nostalgiques : essai sur le mythe du terroir*, Actes Sud, Paris, 2004, p. 19-28. A propos de la consommation de viande voilà ce que nous rapporte Eugène Weber : « Dans les Côtes-du-Nord, le paysan aisé mangeait du lard une fois par semaine et du pain une fois par jour (…). Dans le Tarn, note un guide pour voyageurs de 1852, les paysans les plus pauvres graissaient leurs légumes avec un peu de lard qu'ils réemployaient aussi longtemps qu'il durait », *La Fin des terroirs, la modernisation de la France rurale, 1870-1914*, Fayard, Paris, 1983, p.202.

face à la modernité ? Un certain nombre d'éléments nous poussent à émettre l'hypothèse inverse : la crise de confiance devrait être comprise comme l'aboutissement de mécanismes propres à la modernité. En cela nous rejoignons l'analyse générale que porte Ulrich Beck sur le développement récent de nos sociétés. En particulier la thèse selon laquelle « le scénario "antimoderniste" qui agite le monde actuellement – critique de la science, de la technique et du progrès – n'entretient pas un rapport d'opposition vis-à-vis de la modernité, mais constitue au contraire l'expression de son évolution logique, au-delà des cadres de la société industrielle »[1]. Comme nous l'avons vu, l'avènement des mécanismes d'industrialisation de la sphère alimentaire s'est accompagné du développement de sa propre critique (largement tenue par une élite réactionnaire). Celle-ci s'est renforcée (en se généralisant) lors du parachèvement de ce processus durant les décennies soixante et soixante-dix (développement de la consommation de masse alimentaire). Mais surtout elle a pris une tournure qui ne peut être confondue avec ses racines idéologiques de l'entre-deux-guerres. Et ce pour au moins trois raisons.

- *Evaluation du risque et expertise*

Les risques induits par l'alimentation industrielle sont considérés par les acteurs comme globaux et diffus. Les manipulations sont pour ainsi dire invisibles. Si certains individus entretiennent l'espoir de les gérer au travers de leurs conduites personnelles (tel un souci particulier quant à la provenance des aliments), le sentiment général est celui d'une impuissance individuelle face à ces menaces « démocratiques ». Par conséquent c'est bien moins un appel au retour à une tradition passéiste qu'une demande d'expertise scientifique renforcée qui se fait jour chez les consommateurs. D'une part, ils estiment que c'est au travers des connaissances théoriques et méthodiques les plus poussées que nous pouvons espérer comprendre la nature du risque. D'autre part, ils en appellent à un contrôle plus rigoureux qui, grâce à des appareils de mesures sophistiqués, permettrait de le détecter. Ainsi, que nous nous inquiétons des OGM, de la vache folle ou des divers produits chimiques contenus dans notre nourriture (via la pollution ou directement

[1] Ulrich Beck, *La société du risque : sur la voie d'une autre modernité*, Aubier, Paris, 2001, p. 23.

ajoutés par l'homme), c'est de la science que nous attendons réponses et réassurance. De ce point de vue, le discours tenu par les acteurs sur le risque alimentaire est bien une critique et, dans une certaine mesure, une perte de confiance dans l'alimentation industrielle mais qui reste inscrite dans un cadre moderne.

- *Désacralisation de la science*

Dans le même temps, nous entretenons un rapport ambigu avec le discours des experts. Après avoir désenchanté le monde, la science s'est désenchantée elle-même. Les individus se méfient et critiquent les expertises relayées par les médias au sujet des risques alimentaires. D'abord, le savoir scientifique accumulé sur ces thèmes, du fait même de sa nature épistémologique, n'est pas stabilisé et définitif. Du coup, il entraîne une impression de « brouillard » et semble se contredire lui-même : *« Mais là, pour des problèmes comme ça pour l'instant nous sommes dans le flou. C'est trop même… y a des gens qui nous disent d'un côté : "attention c'est très dangereux" d'autres qui nous disent "pas du tout, enfin*[1] *!" »*. Bref, la figure de l'expert, si elle est réclamée comme une garantie, n'en est pas moins remise en cause dans son autorité. Ensuite, la science est désacralisée car elle a largement pris part au processus d'industrialisation. Elle est donc dénoncée comme ayant une responsabilité dans l'irrationalité du progrès : *« Mais je reste persuadé qu'il y a des choses que l'on ne sait pas. J'ai discuté avec un médecin. Il disait que pour une pomme au total, elle recevait entre vingt et trente couches de pesticides ; celui contre les insectes… Enfin, c'est pas nécessairement des pesticides, mais des produits chimiques. Il y a le produit contre les maladies, celui pour qu'elles grossissent plus et celui pour que certaines pourrissent, car les branches peuvent se casser. On a rendu l'arbre tellement beau et productif, qu'à la fin on met des produits pour qu'il soit moins productif. C'est du délire*[2] *! »*. Là encore cette mise en doute de la science n'est pas l'expression d'un appel nostalgique au retour à l'âge pré-moderne. Au contraire, il est l'expression la plus aboutie d'une forme d'esprit critique propre à la pensée scientifique. Il est notable que les polémiques qui concernent les risques

[1] Homme, 53 ans, professeur d'anglais lycée, marié, deux enfants.
[2] Homme, 33 ans, consultant informatique, marié, un enfant.

alimentaires se construisent autours d'expertises et de contre-expertises qui se réclament toutes de la même rationalité.

- *Vers une autre modernité*

Enfin, la défiance qu'expriment de nombreux mangeurs vis-à-vis de l'industrialisation de notre alimentation ne se traduit pas uniquement par une attitude nostalgique, tournée vers le passé. Au fond la production de masse et ses avatars sont parfois considérés comme un stade qui peut être dépassé (ou est en train de l'être) : *«L'industrie, j'ai un problème contre. Il faut réussir à produire suffisamment de nourriture pour chaque habitant de cette terre. Donc il faut aussi produire des grosses quantités. Mais y a des méthodes ; on a techniquement les moyens de faire les choses. Donc à voir ! A voir comment ça peut évoluer. Mais je pense qu'il est temps pour moi aujourd'hui que ça évolue, en me mettant dans la balance de gens qui choisissent de manger différemment. Puisque économiquement aujourd'hui c'est hyper-analysé au niveau de l'alimentation. Dans tout le secteur bio, y a plein de gens qui y ont vu un intérêt. Aujourd'hui, c'est des groupes de banquiers qui font naître des coopératives bio, parce que c'est un créneau qui commence à porter*[1]*. »* De ce point de vue, une petite partie des personnes interrogées semble attachée à l'idée très moderne de progrès. Celui-ci n'aurait plus comme origine le développement de l'industrie et de la technique mais plutôt une consommation éclairée qui se dirigerait vers des produits respectueux de l'environnement, de la santé, voire d'une certaine éthique (tel est le cas du commerce équitable). Ainsi le point de vue anti-industriel semble compatible avec l'adhésion à la modernité dans sa définition la plus classique (mise en avant du savoir rationnel comme source d'une amélioration de notre qualité de vie). Le combat contre le monde industriel, dans cette conception, pourrait être comparé à celui mené contre les traditions obscurantistes au nom de la raison, au cours du dix neuvième siècle.

[1] Homme, 30 ans, mécanicien, célibataire.

***

Comme nous venons de le décrire dans ces deux premiers chapitres, les mangeurs que nous avons interviewés ont une attitude fonctionnelle vis-à-vis de leur activité alimentaire et participent d'un univers culinaire largement pris en charge par des systèmes experts tout en ne cessant pas de le dénigrer et d'y percevoir de nouveaux risques. La distance qui s'est installée entre l'individu et son assiette, à laquelle il ne peut échapper, va affaiblir les mécanismes de confiance et être la source de nombreuses critiques. Celles-ci restent largement à un niveau déclaratif dans le sens ou nul n'échappe à la participation au système alimentaire. L'impression la plus généralement partagée est celle d'une relative impuissance. Les comportements routiniers atténuent largement le sentiment de risque en terme personnel. Pourtant, l'activité du mangeur ne se réduit pas à une organisation taylorienne de ces pratiques encouragées par la consommation de masse et les modes de vie. Le discours anti-industriel n'est pas seulement une posture. Il est un symptôme de l'émergence de mécanismes contraires au processus d'externalisation. Comme nous allons maintenant le voir, l'activité alimentaire n'est pas unidimensionnelle. En dehors de l'aspect fonctionnel, une des logiques qui oriente les pratiques alimentaires des individus est le souci diététique.

3. LE REGISTRE DIETETIQUE

Le deuxième registre dans lequel se développe l'activité du mangeur est celui du souci diététique. Penser le lien entre nourriture et santé, du fait de la nature de l'incorporation, est une constante anthropologique de l'esprit humain. Pour autant, la manière de percevoir cette association, au travers de l'histoire et des différentes cultures, s'est exprimée de façon très diverse. De ce point de vue, la situation contemporaine en Occident est spécifique. Elle est marquée à la fois par le développement de la nutrition au sens moderne et par la situation sans précédent de surabondance alimentaire.

Comme nous l'avons déjà observé en ce qui concerne la logique fonctionnelle, le processus de rationalisation a joué un rôle prépondérant en ce qui concerne l'évolution de notre système alimentaire. S'il a modifié en profondeur l'organisation de la production, de la distribution et du marketing, il a aussi eu un impact, bien que de nature différente, sur la conception que nous nous faisons du lien entre diète et santé. L'importance acquise par la rationalité formelle dans nos sociétés, qui s'exprime au travers du calcul et de la prédictibilité, a évidemment accompagné la naissance de la nutrition telle que nous la concevons aujourd'hui. Bryan S. Turner a mis en évidence que l'émergence de la métaphore cartésienne du corps (conçue comme une machine dont les « entrants » et les « sortants » sont mesurables) est consubstantielle au point de vue médical moderne sur le régime alimentaire[1]. Ainsi, sous l'égide de la science, se met progressivement en place l'idée que l'étude

[1] En vue d'illustrer cette évolution Turner (« the government of the body : medical regimens and the rationalisation of diet », *The British Journal of Sociology*, 1982, n°33, vol 2, p 254-269) étudie la vie et les idées de Georges Cheyne un influent médecin écossais du début du XVIIIème siècle. Si certains concepts de ce praticien, qui eurent un fort succès auprès de l'aristocratie londonienne et dont les œuvres traduites furent diffusées dans toute l'Europe, peuvent sembler farfelus à des yeux contemporains, il est sans doute le précurseur de la diététique moderne. Suite à sa propre expérience (un appétit formidable pour l'alcool et la bonne chair lui ayant fait prendre trop de poids) il va mettre en pratique un traitement basé sur un autocontrôle strict des apports alimentaires (ce qu'il appelle un management diététique) et sur l'exercice physique. Il pointe du doigt, comme principal danger pour la santé, la surabondance de nourriture (qui à l'époque était loin de concerner la majorité de la population) et la sédentarité, en se basant sur une conception du corps / machine (dont il faut surveiller consciencieusement le « carburant »). Ce faisant, ses orientations médicales sont très proches des préoccupations contemporaines.

rationnelle du corps et de ses besoins doit permettre de mettre au jour la manière la plus saine et la plus appropriée de se nourrir pour l'homme. Ces conceptions vont tout d'abord circuler au sein de l'élite aristocratique et bourgeoise. Elles vont se traduire par une volonté de réforme des mœurs alimentaire des populations et plus précisément des masses laborieuses. Que ce soit de la part de groupes apparentés au mouvement philanthropique[1] ou plus tard à l'Etat lui-même, il s'agira de faire adopter aux classes populaires une attitude plus « rationnelle »[2] vis-à-vis de la nourriture. En ce qui concerne ce dernier, c'est particulièrement au cours des deux conflits mondiaux qu'il va exercer un contrôle direct sur les comportements alimentaires des individus (gérant une situation de manque, la diététique a permis d'organiser le plus efficacement possible le rationnement afin de maintenir un niveau nutritionnel acceptable). D'un point de vue sociologique, les conditions d'apparition et de développement de la diététique moderne peuvent être assimilées au concept de bio-pouvoir développé par Michel Foucault. Historiquement, elle a émergé de manière concomitante avec l'entreprise politique de prise en charge de la vie et de la santé des populations[3]. Elle s'apparentait essentiellement à une entreprise de gestion visant à une plus grande efficacité ; tant au niveau de la dimension productive (avoir des ouvriers capables de travailler) que de la capacité guerrière du « corps de la nation ». Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que l'inscription des réformes alimentaires s'est effectuée de manière privilégiée dans les cantines (au niveau des ateliers, des écoles et des casernes). A cela, se rajoute l'aspect mesurable qu'a apporté la nutrition moderne qui permet la mise en place d'une discipline du corps, voire d'un autocontrôle.

---

[1] Par exemple ce que nous rapporte Levenstein (*Revolution at The Table : The Transformation of the American Diet*, Oxford University Press, New York, 1988, p 35- 65) sur les New England Kitchen. Ce groupe voulut modifier les habitudes alimentaires de la classe ouvrière américaine en proposant une sélection de nourritures plus « rationnelle ». D'après Edward Atkinson, son fondateur, l'attitude la plus efficace consistait à choisir les aliments les moins coûteux et les plus rentables en terme énergétique. Concrètement, il s'agissait de supprimer les fruits et les légumes et de privilégier la graisse d'origine animale (à l'époque, l'importance des vitamines n'était pas connue). Heureusement, cette tentative bien intentionnée de réforme alimentaire échouera, se heurtant à la résistance de la culture populaire (en particulier les italo-américains pour qui légumes et fruits étaient d'une importance capitale).

[2] S'il existe un sentiment de charité chez certains précurseurs, les tentatives de réformes visant le mauvais état nutritionnel sont loin d'être purement philanthropiques. C'est le cas en particulier lorsque s'impose une véritable volonté politique de transformation des habitudes alimentaires des catégories les plus défavorisées. Rappelons que les tentatives les plus abouties d'intervention en vue d'améliorer la santé au travers des standards diététiques ont eu comme principale cause les besoins de la guerre de masse (en Angleterre, c'est un rapport alarmant du service médical des armées pendant la guerre des Boers qui précipitera une intervention massive de l'Etat, Burnett, J., *Planty and Want : A Social History of Food in England from 1815 to the present day*, Routlege, Londres, 1989, p. 243).

[3] Michel Foucault, *Histoire de la sexualité t.1 : La volonté de savoir*, Gallimard, Paris, 1976, p. 183-184.

Pour autant le contexte actuel n'est pas totalement assimilable à cette première phase historique de développement de la diététique. Tout d'abord, parce que la principale menace désignée n'est plus la carence mais la surabondance. Depuis les années soixante / soixante-dix c'est la dénonciation des excès de nos sociétés pléthoriques qui est mise en avant. La sensibilité aux maladies dites de civilisation (pathologies cardiovasculaires, cancers, diabète et obésité) devient le principal souci. Ensuite, les experts et les politiques, porteurs du message nutritionnel « légitime », n'agissent pas directement sur les pratiques alimentaires de leurs concitoyens. La distribution de nourriture gratuite et le rationnement n'ont plus cours, il s'agit avant tout, au travers de campagnes d'information, de convaincre le public d'adopter les « bons comportements ». Par ailleurs, c'est aussi durant ces deux décades que nous assistons à un engouement pour la diététique. La presse (en particulier féminine et de santé) en fait un de ses marronniers récurrents. L'industrie agroalimentaire se saisit de ce thème pour promouvoir sa production. Le modèle du corps svelte s'impose. La pratique de régime amincissant se banalise et on observe la diffusion de nouvelles formes alternatives de régulation culinaire (végétarisme, alimentation biologique, crudivorisme et macrobiotique). En somme, si la diététique, au sens de Cheyne (c'est à dire basée sur un contrôle strict des apports alimentaires) était cantonnée à l'élite (la seule à souffrir de la surconsommation), elle devient, durant cette période, un véritable comportement de masse.

Dans ce chapitre, nous nous interrogerons sur les répercussions de cette préoccupation sur l'activité alimentaire des personnes interrogées. En particulier, nous nous demanderons comment les mangeurs réinterprètent en pratique les éléments d'informations qu'ils tirent de l'environnement médiatique qui relaie le discours nutritionnel. En effet, il nous apparaît que le système normatif régissant cet aspect des comportements alimentaires, n'est pas qu'un savoir détenu par les institutions en ayant la charge (médicale et politique) et extérieur aux individus, il devient une attitude culturelle à part entière. La méfiance face à l'alimentation industrielle et l'aura positive de la nourriture « naturelle », évoquées au chapitre précédent, sont parmi les piliers importants de cette « diététique populaire ». Nous allons voir qu'ils ne sont pas les seuls.

En décrivant les caractéristiques engendrées par le souci diététique, nous pourrons évaluer l'impact de cette conception sur les comportements alimentaires et, ce faisant, appréhender la manière dont ce registre structure l'activité culinaire au quotidien. Dans un premier temps nous montrerons que l'influence du modèle diététique se traduit par une transformation de la cuisine et un bouleversement de la hiérarchie des aliments. Puis nous nous intéresserons spécifiquement à deux aliments (le sucre et la graisse) faisant l'objet d'une surveillance toute particulière. Enfin, nous verrons comment le registre diététique traduit une tension entre les dimensions gustatives et saines de notre alimentation. Celle-ci impliquant de la part des individus une autodiscipline.

3.1 Impact du souci diététique sur la cuisine et la consommation des aliments

- *Vers des modes de cuisson plus légers*

En ce qui concerne la pratique de la cuisine par nos informateurs, nous avons constaté, d'une part l'apparition de nouveaux modes de cuisson et d'autre part la valorisation dont ils sont l'objet par les générations les plus jeunes. La cuisson à la vapeur est caractéristique de cette évolution. En effet, celle-ci n'est quasiment pas utilisée par les personnes âgées alors qu'elle est bien présente pour le reste des personnes interviewées. Aussi bien chez les « baby boomers » : « *Oui de plus en plus, ça c'est nouveau pour moi oui, j'ai découvert qu'une pomme de terre euh… au naturel… sans rien, c'est délicieux heu… 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*[1]*… »*, que pour les plus jeunes : *« Mais par contre, chose qu'elle a pu*

[1] Femme, 48 ans, architecte, mariée, trois enfants.

apporter… Elle mange vachement de légumes à la vapeur et c'est vrai que depuis qu'on vit ensemble moi j'ai pris l'habitude de manger des légumes à la vapeur… c'est bien pratique, c'est rapide, c'est bon[1]*… ».* Cette technique culinaire doit être considérée comme une nouveauté. Elle n'a pas été transmise par un processus de socialisation à la cuisine des mères mais correspond à une sensibilité différente. Il s'agit d'adopter un mode de cuisson qui révèle l'aliment plus qu'il ne le transforme[2]. L'apparition de la cuisson à la vapeur semble permettre la réconciliation d'une cuisine saine et du plaisir gustatif. Cependant, il ne faut pas s'y tromper, même si la plupart des interviewés estiment que ce mode de cuisson permet de conserver le goût des aliments, c'est essentiellement en raison de préoccupations diététiques (absence de matières grasses et préservation des qualités nutritives des aliments) que celui-ci est valorisé, comme nous le démontre son utilisation récurrente dans la pratique de régime : *« Pour moi uniquement, pour mon régime, j'ai un cuiseur à vapeur électrique, alors là ce qui est évident, bien sûr quand on fait un régime c'est la qualité…. Que ça conserve tout le goût des légumes, il y a besoin de moins saler donc c'est que ça doit conserver les… C'est vrai que, enfin je l'utilise beaucoup pendant ma période de régime, alors c'est vrai que ça n'a rien à voir avec les légumes cuits à l'eau, c'est quand même beaucoup plus satisfaisant*[3]. » Les motivations invoquées pour expliquer l'adoption de ce type de cuisson sont aussi de l'ordre d'une alimentation plus saine : *« Et c'est venu comme ça ? / Je dirai, bon tu sais, on regarde les émissions de télé, on écoute des trucs, on te dit que c'est la meilleure cuisson, ou à lire des catalogues tu vois, alors je dirais c'est question de mode peut-être mais quand tu le fais tu es persuadé que c'est la meilleure façon de procéder, on se dit c'est vrai, c'est plus sain, c'est plus*[4]*… ».* Enfin, nous avons observé que, même pour ceux qui ne pratiquent pas ce type de cuisson, elle est fortement valorisée et les interviewés affichent la volonté d'avoir une utilisation de la cuisson à la vapeur plus régulière : *« Quelquefois quand j'y pense mais je voudrais que ce soit plus souvent parce que c'est plus sain déjà, c'est déjà plus sain, il faut*

[1] Femme, 26 ans, étudiante, célibataire.
[2] Nous noterons le parallélisme qui existe entre l'apparition de cette pratique culinaire et l'évolution de la « grande » cuisine. Comme le décrit Fischler « Avec Bocuse, Troisgros et Guérard, l'objet de l'art culinaire devient non plus la métamorphose de l'objet alimentaire mais la mise en valeur, la révélation de sa vérité essentielle. »
[3] Femme, 45 ans, secrétaire, mariée, deux enfants.
[4] Femme, 27 ans, chômage, concubinage.

que j'y pense parce que j'ai tout ce qu'il faut mais bon[1]*… »*. Nous constatons l'adoption d'une nouvelle technique culinaire et ceci pour des raisons essentiellement diététiques. De plus, celle-ci s'impose comme une référence incontournable dans la mesure où, que la pratique soit effective ou pas, ce mode de cuisson fait partie de la cuisine idéale qu'il faudrait atteindre.

En ce qui concerne les crudités, le raisonnement n'est pas le même. En effet, il ne s'agit pas d'une apparition au sens strict, mais plutôt de la valorisation d'une technique culinaire qui existait auparavant. Si une grande majorité de nos informateurs en consomment à des degrés divers, le goût pour ce type de préparation semble plus marqué chez les trente / cinquante ans : *« Beaucoup, beaucoup, j'utilise beaucoup la salade en entrée, bon que j'agrémente, mais j'aime beaucoup les salades, on mange beaucoup de tomates toute l'année, des concombres toute l'année et la salade verte… on consomme à peu près dans la semaine trois ou quatre salades entières, ça fait plusieurs repas, pratiquement tous les repas*[2]*. »*, et chez les vingt / trente ans : *« Ah si je m'écoutais j'en mangerais beaucoup plus que ce que j'en mange, j'adore ça… généralement mes repas du soir il y avait salade avec tomate, la tomate par exemple c'est un légume que toute l'année j'en mange*[3]. » L'utilisation de ce type de plat est, là encore, un bon indice de la transformation des pratiques culinaires : si les personnes âgées en confectionnent, elles le perçoivent comme une préparation secondaire qui n'est qu'une séquence d'accompagnement dans la structure générale du repas ; par contre, pour les autres, les crudités peuvent avoir une place centrale, voire pour les plus jeunes constituer le repas dans son entier. Comme nous pouvons le constater, au travers de l'observation des techniques culinaires utilisées par nos informateurs, certaines caractéristiques de la cuisine quotidienne sont sous-tendues par une sensibilité accrue au souci diététique.

[1] Femme, 20 ans, étudiante, célibataire.
[2] Femme, 56 ans, assistante sociale, mariée, deux enfants.
[3] Femme, 23 ans, étudiante, célibataire.

- *Légumes et fruits sur le devant de la scène*

Un autre aspect de notre alimentation nous permet d'évaluer l'évolution qu'elle subit : La manière dont les acteurs distinguent différentes catégories d'aliments et dont ils les classent dans un système hiérarchique. De ce point de vue l'exemple des légumes est particulièrement éclairant. Nos informateurs nous disent les utiliser relativement couramment. Qui plus est, ils les perçoivent comme les aliments les plus essentiels pour une bonne alimentation[1]. C'est en particulier dans leur comparaison avec les féculents, qui constituent une catégorie similaire, que les légumes bénéficient d'une aura positive en terme de santé. Ils possèdent de nombreux avantages qui sont dans l'air du temps culinaire : la diversité tout d'abord (en comparaison le trio pommes de terre, riz et pâtes paraît bien fade) et la saveur ensuite : *« 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./ Pourquoi ce goût ?/ Parce que je trouve ça bon et puis parce que il mangerait que riz et patates et voilà 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*[2]. » L'attrait pour les légumes, aux yeux de nos informateurs, renvoie directement à la dimension diététique. D'abord à cause du parallèle établi avec les féculents accusés de faire grossir. Ensuite, parce qu'un certain nombre de vertus leur sont attribuées en terme de bienfait pour l'organisme (les fibres et les vitamines par exemple) : *« 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 ligne, donc là j'essaye de faire des soupes avec des choses qui soient bonnes et qui ne fassent pas… qui*

[1] Ce constat est confirmé par une enquête quantitative effectuée par l'OCHA (Jean-Pierre Poulain, *Les jeunes seniors et leur alimentation*, Observatoire CIDIL de l'harmonie alimentaire, 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 la 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).
[2] Femme, 47 ans, attachée service culturel, mariée, trois enfants.

ne soient pas trop grasses ni avec trop de féculents, en éliminant les pommes de terre, les carottes, les choses comme ça tu vois[1]. »

En ce qui concerne les fruits, nos observations ne sont pas aussi tranchées. Autant sur le plan de leur consommation que de leur valorisation, ils ne sont pas considérés comme les équivalents des légumes. Cependant, on remarquera que la consommation est déclarée comme étant régulière et s'effectuant toute l'année : *« 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*[2]. *»* Comme pour les légumes, on constate que les interviewés font référence à la notion de diversité et aussi, ce qui est spécifique à cette catégorie, à l'aspect pratique du fruit qui peut être consommé rapidement sans préparation (ainsi il est considéré comme un excellent coupe-faim qui permet de grignoter sans culpabiliser) : *« des fois, quand c'est en pleine saison oui, oui, oui 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*[3]. » Dernier indice permettant de voir dans les motivations poussant à sa consommation un souci lié à la dimension diététique, le fait que les parents surveillent la consommation de leur progéniture, essayant ainsi de leur transmettre une « 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*[4]*… »*.

[1] Femme, 52 ans, institutrice, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 52 ans, institutrice, mariée, deux enfants.
[3] Femme, 47 ans, service culturelle musée, mariée, trois enfants.
[4] Femme, 54 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

- *Le déclin de la viande et la valorisation du poisson*

La viande est un aliment fortement chargé sur le plan symbolique. Incorporer de la chair n'est pas un acte neutre : l'homme étant lui-même constitué de cette matière, on peut l'interpréter métaphoriquement comme l'équivalent du cannibalisme. D'autre part, manger de la viande revient à s'approprier la force du vivant et, de ce fait, elle en est valorisée. D'où l'attitude ambivalente qu'entretiennent toutes les cultures humaines avec cet aliment : à la fois redouté et recherché. Or du XIXème siècle à nos jours, la viande, en Occident, occupait une place centrale dans notre alimentation pour au moins deux raisons. Tout d'abord, parce qu'elle constituait un aliment de distinction entre les classes (la viande était une exception à la table paysanne du siècle dernier), et de ce fait, en consommer plus régulièrement était le signe d'une ascension dans l'échelle sociale[1]. Ensuite, parce que la profession médicale présentait la viande comme principale source d'énergie et de force[2]. Cette représentation perdure jusqu'après la Seconde Guerre mondiale, comme l'illustre l'adage populaire : « il faut gagner son beefsteak »[3]. La généralisation de sa consommation peut expliquer en partie le désintérêt croissant dont elle fait l'objet et que nous avons retrouvé dans les propos de nos informateurs. C'est d'abord sa banalisation qui lui enlève son caractère exceptionnel : *« Et puis la viande j'en mange pas beaucoup en fait, et puis ça peut être assez merdique tu vois, ça peut être du jambon ou des saucisses knaki, ça tu vois c'est un peu le quotidien*[4]*… »*. De plus, le fait d'en manger à chaque repas finit par écœurer et on dénonce sa surconsommation : *« pufff, la viande moi je trouve qu'on en mange énormément, beaucoup trop, les pâtes. "/ Tu trouves que vous mangez trop de viande ?/ Oui… 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*

[1] Voici, par exemple, ce que rapporte un fonctionnaire en 1842 à propos de la consommation de viande des habitants de Bitch (Moselle) : « Les riches mangeaient toutes sortes de viandes fraîches ou fumées, et même du poisson ; les gens des classes moyennes prenaient de la soupe et du ragoût, du lard et des légumes ; les pauvres se nourrissaient presque exclusivement de pommes de terre et de lait caillé », Eugen Weber, *La fin des terroirs*, Fayard, Paris, 1983, p. 211.

[2] L'absence de régime carné était synonyme de faiblesse comme le prouve les diverses expériences tendant à montrer que les ouvriers consommant de la viande étaient plus aptes au travail. D'autre part, la viande est le principal aliment sur lequel porte les réformes de la nourriture aussi bien pour l'armée que pour le milieu scolaire. Vigarello Georges, *Le sain et le malsain*, édition du Seuil, Paris, 1993, p. 236-237.

[3] La désormais classique description que Roland Barthes fait du caractère éminemment national et symbolique du « bifteck frite » (*Mythologies*, Le Seuil, Paris, 1970) participe pleinement de ce type de représentation.

[4] Femme, vingt ans, étudiante, célibataire.

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[1]*. »* Certaines personnes finissent par avoir une attitude restrictive vis-à-vis de cet aliment : *« 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 le soir maintenant, autrefois quand les enfants étaient encore là je prenais de la viande deux fois par jour*[2]*. »* Nous sommes face à un basculement dans la mesure où la viande perd sa place centrale en étant beaucoup moins valorisée. Cela ne veut pas dire qu'elle n'est plus consommée mais que son prestige diminue et les interviewés auront tendance à privilégier son équivalent que représente le poisson.

Il est très intéressant de mettre en parallèle la perception de la consommation de viande et celle de poisson. Nous constatons, tout d'abord, que ce dernier est valorisé pour ses qualités gustatives : *« En fait j'aimais pas, par contre le poisson quand j'étais petite fallait tout le temps batailler pour m'en faire manger et en fait j'ai recommencé un peu avec la brandade parce que c'était mélangé avec des pommes de terre en purée mais après je pouvais juste manger des truites saumonées et en fait je me suis mise aux poissons et maintenant j'adore ça, en ce qui concerne la matière que tu peux avoir dans la bouche, le goût*[3]*. »*. En deuxième lieu, parce qu'il a une connotation plus saine que la viande : *« 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*[4]*. »* La comparaison entre les pratiques qui entourent ces deux catégories, que nous pouvons qualifier d'équivalentes quant à la structure du repas, permet de mieux saisir les motivations diététiques qui sont à l'origine à la fois de la valorisation du poisson et de la perte de prestige de la viande : *« Ah le poisson aussi, très bon pour*

[1] Femme, 48 ans, professeur de lycée, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 56 ans, assistante sociale, mariée, deux enfants.
[3] Femme, 23 ans, étudiante, célibataire.
[4] Femme, 45 ans, secrétaire, mariée, deux enfants.

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[1]*. »*

- *« Lipophobie »*[2]

Les pratiques des interviewés concernant la consommation de gras sont intéressantes à étudier. Cet aliment 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. Nous observons cette « lipophobie » dans les comportements de quasiment toutes les personnes interviewées. Elles s'expriment d'abord, pour un certain nombre d'entre elles, par un écœurement virulent vis-à-vis de tout ce qui a une connotation grasse. Ce qui est l'avis de la génération des quarante / soixante ans : *« 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 zéro pour cent parce que le vingt je le tolère pas et au-delà je trouve que c'est écœurant*[3]*. »*. Les plus jeunes réagissent de même : *« Les gras-double mais j'en ai jamais mangé, j'en ai jamais mangé… la vue et l'odeur… ma grand-mère elle en faisait, j'avais envie de vomir, ça et tout ce qui est couenne, tout ce qui est le gras dans la viande.. le lard tous les trucs comme ça, ça m'écœure… les choses trop grasses, même des frites grasses, enfin des choses huileuses tu sais qui soient oh ! ça, ça m'écœure*[4]*. »* Cependant, ce dégoût profond qu'expriment certaines personnes interrogées ne représente pas l'attitude majoritaire concernant l'utilisation de matières grasses. Ce que nous avons constaté, c'est une évolution des pratiques visant à restreindre la consommation de graisse : *« Oui certainement, 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*

[1] Femme, 50 ans, institutrice, mariée, deux enfants.
[2] Nous empruntons ce terme à Claude Fischler (*L'homnivore*, op. cit.)
[3] Femme, 54 ans, psychologue, mariée, trois enfants.
[4] Femme, 28 ans, emploi jeune, célibataire.

ben on met un peu de margarine dans les pommes de terres et on fait sauter[1]*. »* Part ailleurs, les interviewés essaient de cuisiner avec le minimum d'apport en lipides : *« Mais la saucisse moi je la fais cuire à l'eau, voilà elle est moins… je sais pas dans un restaurant c'est mon père qui m'avait montré et c'est vrai que ça donne une impression de confit à la saucisse et on sent moins le gras, je pense qu'il y est toujours parce qu'il s'est mélangé à l'eau mais comme on va jusqu'à l'évaporation totale, tu vois pour qu'il n'y ait plus d'eau… mais c'est moins écœurant que grillé, enfin grillé ça va mais cuite à la poêle j'aime pas trop c'est gras*[2]*. »* Un autre aspect concernant la traduction pratique des représentations négatives du gras tient à la dimension éducative. Les frites sont un bon exemple de cette attitude : aliment souvent réclamé par les enfants, il est aussi, à cause de son mode de cuisson, le parfait représentant de ce qu'il ne faudrait pas manger : *« Euh… alors les frites d'abord j'ai pas de friteuse et j'en fais pas, je sais pas les faire./ Et c'est pas réclamé ?/ Si c'est réclamé, mais, de temps en temps Daniel en fait mais il utilise une poêle, il y a plein d'huile partout, ça m'énerve et puis bon 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*[3]*. »* L'ensemble de ces comportements met en évidence que la « lipophobie » est une caractéristique importante du souci diététique contemporain. Toutefois, la « diabolisation » de la graisse n'est pas sans comporter une part d'ambivalence. 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*[4]*. »* Nous sommes en présence d'une tension entre deux dimensions qui, dans ce cas précis, sont contradictoires : d'un côté, la dimension diététique qui pousse à la restriction de la consommation de gras, de l'autre la dimension gustative (excepté pour les cas d'écœurement) qui valorise le goût que procurent les cuissons utilisant cet aliment.

[1] Femme, 47 ans, service culturel musée, mariée, trois enfants.
[2] Femme, 54 ans, au foyer, mariée, deux enfants.
[3] Femme, 48 ans, professeur de lycée, mariée, deux enfants.
[4] Femme, 50 ans, institutrice, mariée, deux enfants.

Or, en ce qui concerne la graisse, il est intéressant de remarquer que la dimension hygiéniste semble l'emporter dans les pratiques de la majorité de nos informateurs.

- *«Saccharophobie »*[1]

L'histoire du sucre en Occident est le long récit d'un balancement entre « saccharophilie » et « saccharophobie ». Dès son arrivée au IXème siècle en Europe, le sucre de canne fut considéré comme une épice médicinale rare et précieuse[2]. De ce fait, jusqu'au tournant du XVIIème et du XVIIIème siècle, il sera extrêmement valorisé aussi bien pour ses vertus culinaires que médicinales[3]. Il sera tour à tour angélisé et diabolisé : de l'aliment miracle capable de guérir tous les maux de la terre (au XIXème siècle on ira même jusqu'à en faire de la pâte pour se brosser les dents), à l'aliment tentateur qui, sous une apparente douceur, recèle de graves dangers. En fait, le sucre nous pose un problème moral, celui de la quantité consommée et donc la question de la légitimité de l'excès et de sa principale motivation : la recherche du plaisir. Si sa consommation est complètement déculpabilisée à l'occasion d'une alimentation festive, elle l'est beaucoup moins quand il s'agit d'une pratique solitaire. Or, il est surprenant de constater que la majorité des interviewés ont très rarement évoqué cet aspect positif du sucre (connotations liées à l'enfance, à la douceur, aux desserts des repas de fête). Au contraire, le premier constat fait à propos du sucré est le lien établi entre sa consommation (en particulier la banalisation des sucreries pour les enfants) et les problèmes d'obésité : *« Ah non ça je pense que c'est l'Amérique qui nous a envoyé ces cadeaux, ce sont tous ces espèces de produits les Nuts, les Mars, les Nots là et toutes ces boissons hyper sucrées... c'est pas la peine de les gaver au départ et si il y a autant d'enfants de quatorze, quinze ans qui sont obèses c'est qu'ils mangent beaucoup trop de sucreries et tout ça*[1]. » Cette perception négative du sucre entraîne généralement des pratiques de surveillance de la 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 ai le moins de*

[1] Nous empruntons ce terme à Claude Fischler (*L'homnivore*, op. cit.)
[2] Il sera vendu jusqu'au XVIIIème siècle par les apothicaires qui sont les ancêtres à la fois de nos épiciers et de nos pharmaciens, Claude Fischler, *l'homnivore*, Odile Jacob, Paris, 1990, p. 279
[3] A tel point qu'un proverbe du XVème et XVIème siècle en usage en France et en Italie affirmait que « jamais sucre ne gâta viande » (à cette époque il faut entendre viande au sens de mets).

sucre possible[2]. » Ce souci de régulation est bien entendu fortement dirigé vers les enfants : *« Oui, je surveille aussi, j'essaye de surveiller aussi… euh… essayer, par exemple de pas acheter des sodas, pas des produits enfin, j'essaye oui de surveiller, de dire aux enfants, je, 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*[3]*. »* Mais, ce qui est sans doute plus intéressant, c'est la manière dont nos informateurs, ayant un goût prononcé pour le sucré, vivent cette situation. En effet, à bien des égards leurs attitudes correspondent à celle d'un toxicomane[4]. Il y a d'abord les états de manque où l'individu « accro » au sucre éprouve de grandes difficultés à s'en passer : *« Quand j'en ai pas je prends du sucre parce que je ne peux pas ne pas me passer, si j'en ai plus je prendrais du sucre, donc si j'en ai pas sous la main je prendrais un sucre mais je prendrais pas sans sucre… mais le goût sucré alors que l'on me dit que ce n'est pas important, le goût sucré moi j'ai l'habitude… si j'ai pas le goût sucré j'ai essayé ça me fait une espèce d'appétence, j'ai encore plus envie de manger ce goût sucré*[5]*. »* Ensuite, suivent les tentatives de sevrage où par un effort de volonté on essaye de supprimer sa consommation de sucre : *« Les confitures j'ai supprimées 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*[1]*… »*. Enfin, les plus forts arrivent à triompher définitivement de leur penchant pour la douceur grâce à une autodiscipline fructueuse (pour y parvenir ils ont souvent recours à des produits de substitution ce qui peut nous faire penser à la méthadone des héroïnomanes) : *« Sauf que tu dis les sucres édulcorants c'est une question de ligne, enfin de surcharge pondérale, mais il y a aussi, ça donne des habitudes, à savoir par exemple maintenant même si je suis en période, là je suis bien, je n'ai absolument pas besoin de prendre un édulcorant dans mon café je peux mettre un sucre et bien je n'aime plus, je trouve le sucre trop sucré et je ne supporte plus un sucre dans mon thé, que ce soit édulcorant ou autre d'ailleurs, je n'aime plus le goût, là il y a vraiment*

---

[1] Femme, 75 ans, secrétaire à la retraite, mariée.
[2] Femme, 48 ans, professeur de lycée, mariée, deux enfants.
[3] Femme, 50 ans, institutrice, mariée, deux enfants.
[4] Ainsi en 1975 l'auteur d'un ouvrage dénonçant les effets du sucre le compare à la morphine et à l'héroïne : « So effective is the purification process (…), that sugar ends up as chemically pure as the morphine or the heroin a chemist has on its laboratory shelves ». Dufty W., *Sugar blues*, Warner Books, New York, 1975.
[5] Femme, 20 ans, étudiante, célibataire.

eu un changement. Je me suis forcée au départ mais maintenant le goût a changé[1]*. »* Il est donc clair que le plaisir que procure le goût sucré est condamné car il représente une tentation envers un aliment connoté négativement. Ainsi encore une fois la dimension diététique semble l'emporter sur la dimension gustative.

**

Comme nous venons de le décrire, les pratiques alimentaires, aussi bien en terme de cuisine que de consommation des aliments, sont marquées par une sensibilité accrue à la dimension diététique. Bien sûr, une part des observations que nous avons recueillies est de nature déclarative (il s'agit pour les informateurs de montrer à leur interlocuteur que leur alimentation est bien conforme aux normes diététiques). Pour autant, si nous comparons les propos des « baby boomers » et des plus jeunes avec ceux qui sont plus âgés, il apparaît clairement que les conceptions qui entourent le lien entre nourriture et santé se sont modifiées. De plus, il y a bien répercussion du souci diététique sur les manières de faire. Cela ne sous-entend pas une évolution objective vers une alimentation plus saine, mais que les acteurs orientent une partie de leur activité culinaire vers des comportements qu'ils jugent plus hygiéniques. Nous allons voir comment cette attitude se traduit pour nos informateurs par une tension entre les attentes diététiques et celles orientées vers le plaisir gustatif.

3.2 Tension entre les dimensions gustatives et diététiques de notre activité alimentaire

Les comportements qui se rattachent au registre diététique traduisent une préoccupation concernant la surabondance alimentaire. Le fait que la surveillance s'oriente particulièrement autour d'aliments tels la viande, la graisse et le sucre

[1] Femme, 54 ans, psychologue, mariée, trois enfants.

traduit un véritable retournement dans l'échelle de prestige qu'occupent les nourritures[2]. Avec l'entrée de notre alimentation dans l'ère de la consommation de masse c'est « le trop » qui devient le principal danger. Ce n'est pas un hasard si le souci diététique s'inscrit largement dans la défiance vis-à-vis de la sphère industrielle que nous avons évoquée dans le chapitre précédent (non seulement la nourriture industrielle parce que dénaturée est plus risquée mais elle est aussi le reflet d'une situation pléthorique). De ce point de vue, le registre diététique de l'activité alimentaire est tout à fait intéressant. Comme le souligne Jean Baudrillard, il représente la part sombre de notre monde de consommation[3] mettant en avant la libération du corps. Face aux valeurs hédonistes véhiculées par l'individualisme contemporain, il érige un impératif de surveillance et de renoncement au plaisir. Pourtant, cette contradiction entre alimentation plaisir et alimentation saine est largement masquée tant cette double injonction est vécue comme conciliable par les individus. Au travers de l'analyse du discours de nos informateurs, nous allons voir comment ces deux dimensions qui semblent s'accorder sont en fait disjointes.

- *Une apparente réconciliation du bon et du sain*

Le bon et le sain ne sont pas incompatibles selon les interviewés. Tout fonctionne comme si les impératifs que comporte une attitude hygiéniste vis-à-vis de l'alimentation ne pouvaient entrer en conflit avec les prescriptions de l'individualisme moderne. La dimension gustative et la dimension diététique de nos comportements alimentaires se trouvent donc réconciliées : *« 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*

---

[1] Femme, 56 ans, caissière, mariée.

[2] Le rejet de tels aliments, symboles de la surconsommation de nos sociétés, n'est pas vraiment nouveau. L'élite aristocratique rejetait une forte consommation de gras (apanage du « peuple ») qu'elle jugeait « grossière ». Plus récemment au XIXème et au début du XXème siècle, nous trouvons des condamnations morales de la consommation de ses types de nourritures. Tant de la part de sectes protestantes aux États Unis (dans les années 1830, Sylvester Graham prône l'abandon absolu de l'alcool, du thé, du café, de la viande et des épices, estimant que toutes ces substances étaient de nature à réveiller les appétits et les passions sensuelles et donc à troubler l'ordre social) que de nutritionnistes (voilà ce qu'en disait Paul Carton médecin : « C'est à l'usage des trois aliments meurtriers [alcool, viande, sucre] que nous devons l'empoisonnement de la pensée contemporaine. Ce sont eux qui nous valent les productions littéraires immorales, ces romans délirants, ces musiques contorsionnées, ces peintures inharmonieuses, ces modes saugrenues »). Pour autant, la grande majorité de la population (pour qui l'accès à ces nourritures restait très limité) les valorisait pleinement.

[3] Jean Baudrillard *La société de consommation*, Denoël, Paris, 1970

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[1]*… »*. D'ailleurs il suffit d'observer les messages publicitaires de l'agroalimentaire pour constater que le marketing a tout à fait intégré cette tendance[2]. Ce discours tend à mettre en avant le fait que nous serions enfin parvenus à une alimentation idéale mêlant à la fois le plaisir, la perte de poids et la santé. Nous allons voir, avec l'exemple de l'huile d'olive, comment la réconciliation du bon et du sain s'inscrit dans le discours des interviewés.

La consommation d'huile d'olive et les motivations qui en sont données par beaucoup de personnes interrogées sont tout à fait emblématiques de ce phénomène. C'est depuis la médiatisation du fameux « miracle Crétois »[3] que nous assistons à un engouement de plus en plus fort pour cet aliment. Ainsi, les interviewés mettent en avant, pour expliquer l'apparition de cette nouvelle matière grasse, des motivations d'ordre gustatives : *« Non je crois j'y ai surtout pris goût toute seule, je me suis vite mise à l'huile d'olive, non mais c'est vraiment une saveur que j'adore… alors que j'aime pas les olives, c'est marrant !… Je sais que ça, enfin c'est pas pour ça que je l'utilise c'est pour le goût, mais en plus j'ai entendu que ça avait de bonnes propriétés, je sais pas c'est en Sardaigne je crois qu'ils utilisent beaucoup… je sais pas combien de litres que consomment les habitants par an mais c'est impressionnant, en fait ils sont en super santé*[4]*… »*. Ce qui est surtout frappant à travers l'exemple de l'huile d'olive, c'est qu'il s'agit de graisse. Or, comme nous

[1] Femme, 48 ans, architecte, mariée, trois enfants.
[2] 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 illustre bien ce phénomène.
[3] Il s'agit de plusieurs études épidémiologiques qui tendaient à montrer que l'alimentation crétoise est bénéfique en terme de santé (en particulier pour ce qui concerne les maladies cardiovasculaires). Il est intéressant de noter que la plus célèbre d'entre elle, effectuée à Lyon par un laboratoire de l'INSERM, reposait sur une enquête en double aveugle. Il s'agissait de comparer deux échantillons de malades ayant des problèmes cardiaques. On leur fournissait, pour le premier groupe, un régime classique et, pour le deuxième, un régime qualifié de « crétois ». Ce dernier régime avait une définition pour le moins particulière. En effet, celui-ci était composée d'une margarine à l'huile d'olive spécialement produite pour l'occasion (la plupart des membres de l'échantillon ne supportant pas le vrai goût de l'huile d'olive) et de légumes de la région Lyonnaise (plus facile d'accès que ceux de Crète). Comme on le voit, les données scientifiques qui ont permis d'établir l'existence du « miracle crétois » n'ont pas tenu compte des pratiques alimentaires réelles des habitants de l'île. Annie Hubert, « autour d'un concept : l'alimentation méditerranéenne », *Dynamiques des Pratiques Alimentaires, Techniques et Culture*, n° 31-32, Maison des Sciences de l'Homme, Paris, 1999, p. 153-160.
[4] Femme, 27 ans, emploi jeune, célibataire.

l'avons vu précédemment, les individus interviewés développent une forte sensibilité « lipophobe ». Pourtant, la connotation négative du gras ne semble pas s'appliquer à cet aliment. Les vertus supposées de l'huile d'olive permettent aux individus d'avoir le sentiment d'une réconciliation entre 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*[1]*. »*

La logique hédoniste est mise en avant pour justifier la plupart des comportements ayant une dimension diététique. D'abord en ce qui concerne l'adoption de certaines techniques culinaires : *« Bon la cuisson quand même 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 d'avantage, 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 hein, 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*[2]*. »* Mais aussi la surveillance de la consommation des produits ayant mauvaise réputation : *« Le reste non, je ne prends pas les fromages allégés parce que c'est pas bon, je préfère en prendre moins mais du bon fromage, mais je fais quand même attention à prendre du fromage qui ne dépasse pas les cinquante pour cent et je vois que finalement il y a de très bons fromages, le brebis et tout ça, même le camembert ça ne dépasse pas cinquante pour cent*[3]*. »* Enfin, 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 parce que l'organisme en a besoin*

[1] Femme, 54 ans, au foyer, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 45 ans, secrétaire, mariée, deux enfants.
[3] Femme, 56 ans, caissière, mariée.

c'est quand même vital[1]*… »*. Ainsi, sous l'égide de la conception hédoniste de l'individualisme contemporain, nous assistons à une apparente réconciliation du bon et du sain. Pourtant, comme nous allons le voir, ce phénomène masque des tensions entre la dimension diététique et gustative de notre activité alimentaire.

- *Une « harmonie » qui masque une tension entre le goût et la diététique*

Malgré le discours des interviewés cherchant à lier le plaisir, la santé et la maîtrise du poids, il apparaît bien vite que les choses ne sont pas si idylliques. Au sein même de cette description d'une alimentation idéale on peut déceler des tensions opposant le goût et la diététique. D'abord, parce que l'adoption de nouveaux comportements culinaires ne peut pas se faire à tout prix. Bien sûr nous sommes prêts à transformer notre cuisine afin qu'elle soit plus saine mais il faut qu'elle reste bonne : *« Et c'est vrai que si j'apprends par exemple qu'il vaut mieux tel truc ou tel produit, c'est meilleur pour la santé dans la mesure où ça n'apporterait pas une différence de goût ou quelque chose de très particulier je choisirais plutôt ce qu'on m'indiquerait comme étant bon pour la santé*[2]*. »* Ici, on voit affleurer une tension entre le plaisir et la santé qui sont bien distingués comme n'étant pas forcément toujours compatibles. De plus, même dans les cas où explicitement les dimensions gustatives et diététiques sont étroitement liées, il subsiste toujours une forme de contrainte : *« Ce qu'ils font à Weight Watcher me semble intéressant à ce titre là, pouvoir allier la diététique et le plaisir… bon c'est un peu infantilisant… à savoir des séances en groupe… c'est cher, c'est contraignant, mais y'a ce côté qui je trouve est très positif et astucieux, c'est-à-dire toute une série de recettes, c'est-à-dire allier, là c'est équilibré, il y a jamais de privation, c'est jamais négatif et allier à des recettes attrayantes… ça c'est intelligent… il y a des notions de bonnes choses et d'équilibre*[3]*. »* Dans cet exemple c'est la perte d'autonomie qui est dénoncée.

Toutefois cette tension s'exprime aussi de manière beaucoup plus explicite. Pour la plupart des interviewés, nous observons clairement une contradiction entre

[1] Femme, 52 ans, institutrice, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 21 ans, étudiante, célibataire.
[3] Femme, 56 ans, assistante sociale, mariée, deux enfants.

l'aspect plaisir et hygiénique de l'alimentation. Que ce soit pour des raisons de poids : *« 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*[1]*. »*, ou des raisons de surveillance du taux de cholestérol : *« Entre parenthèse maman est morte à quatre vingt-quatorze ans elle faisait sa cuisine toute seule, elle mangeait tout au beurre cuit, elle n'avait pas de cholestérol… je me disais mon Dieu à son âge elle mange tout frit au beurre… et moi je suis là à m'ennuyer*[2]*. »*, les interviewés vivent le double impératif (plaisir et diététique) comme étant disjoint. Ils ont donc à faire un choix : privilégier une des deux dimensions.

C'est effectivement en étudiant l'arbitrage qui est effectué entre le plaisir d'un côté et la santé et le poids de l'autre que nous nous rendons le mieux compte de la tension entre les deux dimensions de notre activité alimentaire. Lorsque des modifications d'ordre diététique interviennent dans les pratiques alimentaires, elles sont rarement accompagnées par des motivations gustatives. Ainsi, le choix qui est effectué est significatif de la non-compatibilité des deux dimensions. Cela peut s'exprimer au travers d'une décision personnelle : *« 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*[3]*. »*, ou bien par le respect des recommandations du médecin : *« Alors les fruits je les aime pas beaucoup, ça j'ai jamais aimé…alors les fruits, ça je mange une orange tous les matins à mon petit déjeuner… la nutritionniste m'avait dit de prendre une orange tous les matins c'est ce que je fais*[4]*. »* L'orientation de l'attitude culinaire autour de préoccupations diététiques se fait au détriment de la recherche du plaisir. De ce point

[1] Femme, 50 ans, institutrice, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 74 ans, commerçante à la retraite, remariée (décès du premier mari).
[3] Femme, 45 ans, secrétaire, mariée, deux enfants.
[4] Femme, 23 ans, étudiante, célibataire.

de vue, ce registre de l'activité du mangeur est marqué par la surveillance et l'autocontrôle que l'acteur développe vis-à-vis de ses comportements.

3.3 Le souci diététique : une régulation alimentaire

Quel que soit le contenu des pratiques et des représentations rattachées au registre diététique, elles s'apparentent à une activité de régulation. Il va s'agir pour le mangeur de ne pas se laisser aller. Le contexte alimentaire est perçu comme potentiellement dangereux et les individus sont responsables des choix qu'ils vont y effectuer. Evidemment le mangeur n'adopte pas une vigilance de tous les instants et il a souvent l'occasion de dévier des normes hygiénistes (ce qui peut entraîner un sentiment d'échec). Malgré tout, une partie de ses comportements vise bien à être conforme à l'idée qu'il se fait d'une alimentation saine. La manière de penser les risques diététiques qui nécessitent une autodiscipline de la part des acteurs, peut être schématisée par trois figures.

- *Les trois figures de la régulation diététique*

Tout d'abord, la régulation diététique implique une posture d'harmonie avec la nature. La filière agroalimentaire, comme nous l'avons vu précédemment, est accusée de fausser la nature et de détruire l'environnement au nom du profit. De ce point de vue, le principal souci est d'être attentif à l'origine des aliments. A partir des ressources cognitives et contextuelles que le mangeur peut mobiliser, s'effectue un choix permettant d'éviter les nourritures perçues comme trop fortement modifiées par un processus industriel. Cela passe par plusieurs niveaux : le recours à l'étiquetage (le « bio », le label « viande française » ou encore les multiples « preuves » de qualités disponibles sur les étiquettes, de la photographie du producteur en passant par le type de nourriture qu'a reçu l'animal) et l'achat de « proximité » (sur des marchés, auprès d'artisans ou directement chez des petits producteurs) qui permet

de réduire la distance cognitive entre le mangeur et son aliment (engendrant un plus grand sentiment de confiance). Cette posture s'inspire principalement d'un souci pour sa santé (en se préservant des risques de l'alimentation industrielle : pesticide, OGM, vache folle, etc.), plus secondairement de préoccupations écologiques voire, pour une minorité, s'accompagne d'un point de vue éthique (le commerce équitable). La figure que nous pouvons considérer comme un « idéal type » de cette attitude est l'adepte des diététiques alternatives (consommateur « bio » exclusif, végétarien et macrobiote).

Ensuite, la régulation diététique engage une posture liée au concept de prévention. Ici, il ne s'agit plus de se prémunir contre les dangers de l'alimentation industrielle mais d'éviter les maladies dites de civilisation. La « révolution épidémiologique »[1] qui a eu lieu dans le courant des années soixante / soixante-dix a largement été relayée par les médias et, par effet de ricochet, a été réappropriée par les acteurs. Les deux principales pathologies redoutées par nos informateurs sont les maladies cardiovasculaires (avec sa fameuse préoccupation pour le cholestérol) et l'obésité, suivies, de manière plus distanciée, par le cancer et le diabète. De ce point de vue, c'est l'excès qui doit être régulé. Nous pensons particulièrement à celui qui concerne les « mauvais aliments » (le sucre, la graisse et la viande). La maladie, la vieillesse et la mort ne sont plus perçues comme une fatalité mais comme un accident provoqué par négligence : *« Et puis alors à l'âge où l'on est, de prévention quand même, enfin c'est lié au poids mais moi je vois le poids en prévention de problèmes cardiovasculaires ou autres, ça c'est dans ma tête quand même*[2]*. »* Si nous voulons préserver notre santé, il faut adopter une alimentation considérée comme la plus saine possible : c'est en maîtrisant son activité culinaire que nous nous donnons la possibilité de jouir le plus longtemps possible de la vie. D'autant plus que, dans certains cas, le risque est chiffré : *« Un trop fort taux de cholestérol eh bien tu peux avoir un accident cardiaque, c'est ce qui me guette d'ailleurs parce que j'ai trois grammes dix-sept et le taux normal pour des gens comme moi c'est*

[1] Une des tâches principales de l'épidémiologie est, à partir de l'étude statistique de la mortalité et de la morbidité, d'établir des corrélations entre des pathologies et des modes de vie (dont l'alimentation est un des principaux exemples). Ces résultats permettent d'isoler ce qu'on appelle des facteurs de risques, à savoir connaître les pratiques des individus susceptibles d'être favorables à l'apparition de la maladie. Il est remarquable qu'une bonne partie des études épidémiologiques s'attachent à analyser les comportements alimentaires.

[2] Femme, 42 ans, ergothérapeute, célibataire.

deux grammes trente, c'est trop ce que j'ai[1]*… »*. Ce sont justement les personnes qui suivent un régime hypocholestémiant qui sont les figures idéales types de cette posture diététique.

Enfin, le registre hygiéniste passe par une posture de maîtrise de l'image du corps : il s'agit bien sûr de la maîtrise du poids et des préoccupations esthétiques. La figure idéale type, dans ce cas, est la femme qui suit un régime amincissant. Nous consacrerons à cette attitude particulière une longue analyse dans la troisième partie de notre thèse.

Le registre diététique des mangeurs interrogés combine ces trois postures (harmonie avec la nature, prévention et maîtrise de l'image du corps). D'autant plus qu'elles peuvent facilement se renforcer entre elles (par exemple le souci autour de l'obésité se marie très bien avec des préoccupations plus esthétiques). Ainsi une partie de l'activité alimentaire est orientée par les acteurs en fonction de ces conceptions hygiénistes.

- *Le souci diététique : entre intériorisation d'une discipline et souci de soi*

Nous sommes dans un monde de communication. L'environnement des mangeurs est envahi de messages et d'images qui concernent le registre diététique : diffusion d'un discours médical légitime (les recommandations du plan national nutrition santé[2], la question de l'obésité et du cholestérol), dénonciation des risques alimentaires (OGM et « vache folle »), saturation de l'espace publique et médiatique par l'image idéale du corps (essentiellement féminin et, dans une moindre mesure, masculin) : autant de mécanismes qui participent à la construction d'un modèle normatif extérieur à l'acteur. Or celui-ci ne s'impose pas de manière coercitive et directe aux individus (il n'existe pas une « police alimentaire » qui viendrait contrôler le dépassement du nombre de calories autorisées… ou que vous avez bien mangé vos cinq légumes quotidiens). Au contraire, c'est au nom de leur responsabilité personnelle que les mangeurs tentent, tant bien que mal, de mettre en œuvre les

[1] Femme, 54 ans, au foyer, mariée, deux enfants.
[2] Qui recommande, entre autres, la consommation quotidienne de cinq légumes ou fruits frais différents.

préceptes hygiénistes. De ce point de vue, nous serions face à un processus de pouvoir tel que l'a défini Foucault. Il n'aurait pas de centre et se traduirait par l'intériorisation de la discipline par les sujets (en particulier au travers de la diffusion d'un faisceau de « savoir-pouvoir »). Si cette analyse du registre diététique comporte une part de réalité, elle amène deux objections. La première est qu'il subsiste toujours dans la mise « en partition » de la dimension diététique une part de réinterprétation par les individus. Les comportements observés, s'ils sont largement inspirés des recommandations médicales ou médiatiques, ne s'y confondent jamais. Cela est particulièrement clair pour les adeptes des diététiques dites alternatives qui y opposent explicitement des contre-modèles. La deuxième, que nous développerons de manière approfondie dans la troisième partie de notre thèse, est que l'intériorisation d'une discipline s'accompagne paradoxalement d'une plus forte capacité de subjectivation des acteurs. Si le registre diététique doit être compris comme l'expression d'une « micro-physique du pouvoir », il constitue aussi pour le sujet l'opportunité d'un rapport de soi à soi.

4. LE REGISTRE AUTHENTIQUE

Le troisième registre dans lequel s'exprime l'activité du mangeur est celui que nous qualifions d'authentique. Ce terme, qui peut sembler galvaudé tant il est utilisé par le marketing, correspond bien à une sensibilité des mangeurs que nous avons interrogés. Si l'activité alimentaire est pour une part orientée vers la commodité au travers du registre fonctionnel et par la « régulation du trop » en ce qui concerne le registre diététique, elle est aussi guidée par une recherche de sens, par son inscription dans un horizon culturel. Comme nous l'avons noté dans le chapitre consacré aux risques, le processus d'industrialisation de la sphère alimentaire s'est accompagné d'une forte critique de la part de certaines « élites gastronomiques ». Accusé de détruire traditions et savoir-faire ancestraux, il a du coup été concomitant à la construction de références et d'un patrimoine culinaire considéré comme authentique. Soulignons que les notions de terroir et de cuisine régionale, désormais familières, sont apparues au XIXème siècle[1]. Mais c'est dans la seconde partie du XXème siècle que cette sensibilité particulière vis-à-vis de notre alimentation va prendre toute son ampleur. Par effet de contrecoup, notre monde urbain « déraciné » va se mettre en quête de repères culinaires. Nous cherchons dans nos assiettes des aliments ancrés dans un terroir et issus de savoir-faire « traditionnels ». Il va s'agir de retrouver les vrais « valeurs alimentaires » aussi bien en terme gustatif qu'identitaire. Le succès et la multiplication d'émissions (radio et télévision, avec des animateurs tels Maïté, Jean Pierre Coffe, Jean Luc Petit Renaud) et de livres fleurant bon la « cuisine de chez nous » sont emblématiques de cette tendance. De ce point de vue, l'alimentation peut-être assimilée en partie à une pratique « culturelle ». Nous allons de plus en plus souvent au restaurant comme nous irions au cinéma ou au théâtre, pour découvrir et apprécier en amateur une cuisine traditionnelle, exotique, moderne, voire un métissage « postmoderne ». Les temps de loisir peuvent être consacrés à cette activité. Tel est le cas du tourisme vert, orienté vers la

[1] C'est après la Révolution française qu'émerge une valorisation du patrimoine culinaire régional. Jusque là, la « cuisine de cour » n'était nullement rattachée à un terroir. Au contraire, elle tenait en piètre estime les mœurs alimentaires locales reflets de la frugalité et de la pauvreté des populations paysannes.

découverte gastronomique d'un territoire ou, dans un autre registre, vers les stages de cuisines organisés aussi bien pour des adultes que pour des enfants. La forte utilisation par le marketing de cet imaginaire (la publicité et le packaging jouent énormément sur cette dimension)[1] peut nous laisser penser que la mise en avant de ce type de valeur n'est qu'une façon de manipuler les individus. Au fond, face à la froideur et au décalage entre le mangeur et l'alimentation industrielle la soi-disant authenticité de l'aliment ne serait qu'un signe, déconnecté de la réalité de sa production, permettant de satisfaire la subjectivité des consommateurs. Evidemment, c'est en partie le cas. La filière agroalimentaire ne se prive pas d'élaborer des imaginaires propices à influencer les goûts des acteurs. Pourtant, nous allons voir que nous ne pouvons réduire ce registre uniquement à de la manipulation de signes par l'industrie. D'une part, parce que les acteurs ne sont pas dupes. Ils ont une capacité critique face aux techniques utilisées par le marketing. Mais surtout, est c'est le plus important, parce que le processus de réenchantement culinaire, qui est le propre de ce registre, ne peut être compris comme uniquement extérieur aux individus. Face aux systèmes alimentaires globaux, rationnels et obéissant à une logique de profit, les mangeurs réintroduisent « par la bande » la possibilité de se réapproprier l'activité alimentaire par des manières de faire et de penser qui ont du sens pour eux. Ils insistent et valorisent l'importance d'une alimentation qui a une histoire et une identité. Nous allons analyser comment ce registre s'inscrit dans l'activité des personnes interviewées. Nous commencerons par décrire comment il se traduit dans les différents stades des pratiques culinaires. En particulier, comment les mangeurs se tournent vers des sources d'approvisionnement à « taille humaine » et s'engagent dans le « faire soi- même » et « le faire-ensemble ». Puis nous examinerons les justifications que les acteurs donnent à cette dimension de leurs comportements. Nous verrons qu'elles reposent sur des notions opposées au registre fonctionnel : à la fois prendre son temps et se faire plaisir. Enfin, nous mettrons en évidence que les logiques qui sous-tendent l'authenticité se basent à la fois sur des mécanismes de construction identitaire et de singularisation : tentatives pour les mangeurs d'échapper au monde de la consommation de masse au travers de leur pratique.

[1] De l'emballage vichy blanc et rouge du camembert, en passant par le fromage blanc moulé à la louche (qui n'est évidemment pas manipulé par une crémière mais par un bras mécanique) aux nombreuses publicit.s mettant en scène l'aliment dans un cadre rural et bucolique, notre environnement est saturé de ce type de représentation.

4.1 L'activité alimentaire orientée vers le registre authentique

- *Un approvisionnement à taille humaine*

Le premier trait de l'activité alimentaire orientée vers le registre authentique concerne la question du ravitaillement. En effet, bien que la majorité des achats alimentaires soient réalisés dans la grande et la moyenne distribution, nous avons constaté qu'une part de ceux-ci s'effectuait ailleurs. Commençons par examiner de quel type de commerce il s'agit. Nous pouvons distinguer trois grandes catégories : les magasins spécialisés de proximité (boulangeries, boucheries, charcuteries, poissonneries, épiceries, maraîchers et caves), les marchés[1] et les petits producteurs. Tous nos informateurs n'en ont pas le même usage (en terme de fréquence des visites et de catégories de nourritures achetées). Nous avons pu observer une variation des pratiques : d'une routine systématisée à une attitude ponctuelle et anecdotique. De plus, la fréquentation de ces sources d'approvisionnement ne concerne pas la totalité des aliments. Elle vise surtout les aliments bruts (fruits, légumes, poissons et viandes) et ceux qui sont transformés selon des savoir-faire artisanaux (fromages, alcools, charcuteries ainsi que des plats cuisinés considérés comme des spécialités locales). Toutefois l'ensemble des personnes interrogées y a recours à des degrés divers et les perçoivent positivement (au regard de la grande distribution).

L'intérêt de se pencher sur cette attitude provient des facteurs en jeu dans la valorisation et l'usage qui est réalisé de ces types de négoce. Ils renvoient à la recherche d'une alimentation qui a du sens et qui s'oppose au déracinement et à l'impersonnalité qui caractérise la grande distribution. Les justifications mises en

[1] Selon une enquête de l'INSEE 29% des ménages fréquente 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.

avant concernent avant tout l'aspect gustatif et la confiance. De ce point de vue, ces modes d'approvisionnement cumulent une série de caractéristiques attractives aux yeux des interviewés. Tout d'abord, ils permettent de réduire la distance cognitive entre l'aliment et le mangeur. Dans l'imaginaire des acteurs, ils passent directement du champ à l'étal. Il est donc plus clairement identifié : *« Je préfère aller au marché acheter les fruits et les légumes chez les petits cultivateurs…, les pommes de terres où il y a encore de la terre dessus… Le rapport avec le commerçant est différent… sa provenance est… je crois plus en sa provenance*[1]*. »* Ensuite, parce que les commerçants sont des spécialistes (contrairement aux grandes surfaces généralistes). C'est « leur métier » et ils possèdent un savoir-faire gage de qualité : *« J'achète toujours ma viande chez le boucher, 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*[2]*. »* Enfin, dernier aspect, qui est particulièrement présent pour les achats directs chez le producteur, l'aliment s'enracine dans un terroir et dans une tradition. Pour le dire autrement, il est chargé d'une identité qui lui donne du sens. Cela permet au mangeur de re-localiser symboliquement sa nourriture. Si l'étiquette « Sud-Ouest » n'est pas la seule ressource en terme identitaire, elle en constitue une des principales : *« 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 qui, à Saint-Jean-Pied-de-Port et donc 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*[3]*. »*

Au-delà de l'inscription identitaire et du sentiment de confiance dans la qualité, une autre caractéristique renforce la différence que les interviewés établissent avec la grande distribution. C'est la notion de « réseau de fournisseur ». Comme l'indique

[1] Homme, 34 ans, livreur, concubinage.
[2] Femme, 30 ans, étudiante, Célibataire, deux enfants.
[3] Femme, 46 ans, secrétaire, mariée, un enfant.

bien la citation précédente, avoir accès à des producteurs ou des artisans de qualité n'est pas aussi facile que de se rendre dans un supermarché. Il faut « capitaliser » des connaissances et des rencontres. Au fil du temps, les mangeurs accumulent les « bons plans » transmis par les amis, la famille ou bien découverts par eux-mêmes. De ce point de vue, avoir accès à « de bonnes sources » est considéré comme une compétence culinaire en soi, dont on est fier et qu'on n'hésitera pas à afficher à l'occasion. Ainsi, la constitution de ces réseaux de fournisseurs donne un sentiment de singularisation aux individus (la provenance n'est pas banale, tout le monde ne connaît pas). 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. De plus, ce mode d'approvisionnement s'accompagne d'un certain « effort ». Ici, ce n'est pas la commodité, le gain de temps qui est recherché mais un produit de qualité. Dans une certaine mesure, il faut le 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*[1]*. »*

- *Faire soi-même*

La deuxième caractéristique de l'activité alimentaire qui se rattache au registre authentique concerne le « faire soi-même ». Comme nous l'avons vu dans le premier chapitre, le système alimentaire moderne est caractérisé par un processus d'externalisation. De plus en plus, des tâches réservées jusque là à la famille ou à la communauté proche, sont prises en charge par des systèmes experts. Cette dimension du registre authentique marque la volonté des mangeurs de se réapproprier une part de leur activité culinaire. La froideur et le désenchantement

[1] Femme, 46 ans, employée de bureau, mariée, deux enfants.

associés à l'industrialisation et à la consommation de masse sont ainsi contrebalancés par les « manières de faire » propres aux acteurs. Nous allons voir que cette valorisation des compétences et des savoir-faire individuels, qui s'opposent au monde du « ready made », est présente à tous les stades de l'activité alimentaire.

Premièrement, en ce qui concerne l'autoproduction. Si l'ensemble des personnes interrogées n'a pas un jardin potager ou des animaux, la présence de formes d'autoconsommation est loin d'être négligeable. La pratique la plus forte est le fait des personnes vivant en milieu rural, en particulier chez les agriculteurs, ouvriers agricoles et leurs enfants. Pour ces catégories, cette activité couvre la quasi-totalité des besoins en produits bruts comme les légumes : *« De la salade, carottes, oignons, tomates, poireaux, choux, haricots verts c'est tout. Les pommes de terre on les fait dans le champ, les haricots en grain aussi. Des asperges et des melons aussi… courgettes et aubergines... Oh l'hiver j'ai du chou-fleur, des endives*[1]*. »* ou encore la viande et ses dérivés (graisse et charcuterie) : *« La viande?/ Nous avons nos cochons. / Vous en tuez beaucoup / Maintenant non, mais quand on avait les gosses on en tuait quatre ou cinq de cent kilogrammes. Les poulets et les lapins on les fait venir. / Et la graisse?/ On récupère la graisse d'oie ou de canard et on cuisine tout à la graisse d'oie ou de canard. Pas la graisse de cochon jamais. Avec le cochon on fait les saucisses, nos jambons, nos pâtés*[2]*. »* Les ruraux qui ne sont pas directement impliqués dans une activité agricole pratiquent une autoproduction qui n'est pas de même nature mais qui est tout aussi présente. La différence est notable dans le fait qu'elle couvre une part plus modeste de la nourriture consommée (essentiellement, les légumes, fruits et condiments) et que c'est une pratique saisonnière (surtout estivale) : *« Vous me parliez d'un potager que vous avez et qui fonctionne apparemment que l'été ? / Oui / Vous pouvez me dire quels légumes ? / 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*[3]*. »* L'attitude des urbains, plus particulièrement ceux qui sont à la retraite et / ou qui possèdent un jardin, est similaire. Cependant, l'autoconsommation est plus souvent d'ordre symbolique et

[1] Femme, 70 ans, exploitante agricole à la retraite, mariée.
[2] Femme, 67 ans, exploitante agricole à la retraite, mariée.
[3] Femme, 44 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

concerne les herbes fraîches et les condiments (un pot de basilic ou de ciboulette sur le balcon ou encore un buisson de thym ou un arbuste de laurier dans la cour). Par contre, nous avons constaté que les jeunes urbains bénéficient d'une autoconsommation indirecte grâce aux dons de leurs aînés qui, eux, ont du temps et de l'espace à consacrer à cette activité. Si ces échanges familiaux peuvent avoir un caractère anecdotique, dans la majorité des cas ils représentent 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 … donc canard, gésiers, tout ce qui est confit, gésiers. Ca peut être le 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, tout ce qui est canard oui, 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*[1]*. »* Au-delà des dons alimentaires, nous avons constaté que certains urbains pratiquaient une autoproduction « de loisir », une façon de se « ressourcer » dans la nature ou de partager des moments conviviaux. C'est le cas par exemple des excursions / cueillettes (champignons, châtaignes et mûres) : *« 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*[2]*. »* ou encore de la confection en commun de conserves de foie gras, de confits et la 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 la dépositaire d'une tradition qui se perd, parce qu'on fait la cuisine du cochon comme on a toujours fait…*

[1] Femme, 30 ans, mariée, assistante sociale, un enfant.
[2] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.

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[1]*. »*

Deuxièmement, nous retrouvons un schéma relativement similaire en ce qui concerne la confection de conserves domestiques. Premièrement, parce qu'il y a un lien fort entre l'autoproduction et ce type de stockage. Durant la récolte ou la « tuaille » les individus doivent faire face à des périodes de surabondance où la seule consommation ne suffit pas à absorber la production. Il est donc nécessaire de conserver. Ainsi, ce sont les ruraux les plus proches du monde agricole 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), par la graisse (les confits) et par le vinaigre. Nous noterons tout de même que la pénibilité et le temps nécessaire à ces méthodes leur font préférer de plus en plus la congélation : *« Oui je fais des tomates farcies, je fais de la frita, des courgettes, des poivrons, de la ratatouille, je fais des tomates dans le vinaigre, je mets des poivrons doux dans le vinaigre, des petits oignons dans le vinaigre et de la confiture de tomate, de la confiture de pomme, la confiture de fraise, lorsqu'il y avait la ferme tout ce qui y a je fais des haricots, je nettoie mes haricots je les lave, je les fais bouillir cinq minutes, je les mets dans la passoire, je les passe à l'eau froide, je les laisse refroidir, je les mets dans les poches, je mets au congélateur et quand j'en ai besoin… c'est mieux avant je mettais dans les bocaux mais mes enfants ils aiment pas les bocaux, j'en ai fait, j'en ai fait, j'avais des trente, des quarante, je préfère le congélateur, j'ai fait des haricots blancs, j'ai fait des dindes, j'avais vingt-quatre ou trente dindons alors deux jours à faire les confits, alors ça c'était bien. Je fais les confits de lapin, de poulet, de dinde, maintenant on en a pas, j'achète des dindes petites, je les fais élever moi-même et elles grandissent et on les tue et j'ai du travail, je fais un bocaux, j'ai un stérilisateur et y en a quand on a besoin on l'ouvre et c'est bon*[2]*. »* Concernant les autres catégories, moins touchées par l'autoconsommation, ce type de conservation n'est pas toujours présent et quand il l'est, les quantités sont bien moins importantes. Elles concernent essentiellement les viandes nobles (foie gras, canard gras et confit) et les confitures faites maisons : *« Nous sommes de gros consommateurs de confiture aussi puisque nous faisons*

[1] Femme, 47 ans, secrétaire, mariée, un enfant.
[2] Femme, 68 ans, ouvrière agricole, mariée, trois enfants.

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. Nous faisons nos confitures avec les fruits du jardin, ça fait de la très bonne confiture[1]*. »* Si la part de ces produits dans la consommation globale du ménage reste faible, leur portée symbolique est importante. Ils sont valorisés et mis en avant dans le discours de nos informateurs.

Nous nous devons, sur ces deux points (autoproduction et conserves domestiques), de faire une remarque sur les différences entre les personnes appartenant au monde agricole et le reste des personnes interrogées. Plus précisément, nous voulons parler des agriculteurs âgés (très souvent à la retraite). Il est clair que sur le plan de l'autoconsommation cette catégorie se distingue de l'ensemble de nos informateurs. Qu'ils aient été exploitant ou ouvrier, cette activité a participé d'une stratégie de subsistance (ce qui n'était pas dépensé à l'extérieur était économisé). Elle représentait une extension du travail dans la sphère domestique (ou plus exactement la frontière entre temps privé / temps public n'était pas clairement établie). Pour ces personnes, la dimension authentique est présente (en particulier au travers de la valorisation du don à leur proche et la revendication de la qualité gustative de ce qu'ils produisent), mais elle est loin d'avoir le sens que lui donnent les autres catégories. Si, pour ces dernières, cultiver soi-même ses légumes et faire sa propre confiture, sont perçus comme une manière d'échapper à la société de consommation, pour un agriculteur à la retraite cela reste avant tout le résultat d'un processus de socialisation et une réponse adaptée aux contraintes d'un mode de vie spécifique.

Le troisième point concerne les compétences culinaires ou, autrement dit, la cuisine. Une fois encore, la capacité de faire par soi-même est mise en avant par nos informateurs. Par opposition aux plats industriellement préparés, le « fait maison » jouit d'une aura positive[2]. Confectionner soi-même les mets permet d'avoir le

[1] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.
[2] 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%,

sentiment d'une plus grande maîtrise de l'activité culinaire. Contrairement aux plats précuisinés qui imposent des saveurs et des produits à l'acteur, la cuisine « faite maison » représente un espace de liberté. 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 précuisinés, 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*[1]*. »* 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 que elle, elle fait… C'est-à-dire qu'elle prend, 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 »*[2]. Au-delà d'une revendication gustative (« c'est meilleur parce que nous l'avons fait nous-mêmes »), il apparaît que ces «arts de faire » constituent une réappropriation de la nourriture par le geste et, par-là, lui donnent du sens pour les acteurs. Deux attitudes sont symptomatiques de la valorisation accordée aux techniques culinaires orientées vers ce registre. Tout d'abord, l'importance accordée à la décoration : *« 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 tomate j'aime bien y mettre un peu de persil pour faire jolie 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*[3]*. »* Le souci de la finition et du détail rendent compte de cette recherche d'un caractère personnel, d'une esthétisation du quotidien. Ensuite, la tendance à apprécier les techniques culinaires caractérisées par la notion de « mijotage ». Parmi lesquelles nous retrouvons les soupes : *« En hiver j'en fais, la soupe normale je mets*

---

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.

[1] Femme, 47 ans, comptable, mariée, un enfant.

[2] Homme, 38 ans, ouvrier du bâtiment, divorcé, un enfant.

[3] Femme, 53 ans, commerçante, mariée, un enfant.

des carottes, des navets quand j'en ai, des poivrons, du céleri, du persil et de la tomate… Il y a la harira ! Je fais dedans, couper la viande, mettre les œufs, persil marocain, poivre, 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 boite 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[1]*. »*, les plats en sauces : *« Je mets mon lapin à macérer avec du vin rouge, plein d'aromates, c'est-à-dire du thym, du laurier, de l'ail, de l'oignon et je laisse mariner une nuit et puis le lendemain matin j'enlève ma viande, je l'égoutte, je la fais revenir et là je mets une cuillère de graisse de canard et je la fais revenir, je mets mon lapin, je mets un oignon, le foie du lapin et en tuant le lapin j'ai gardé le sang, j'y mets un peu de vinaigre pour qu'il ne coagule pas et puis ce sang je le délaie avec tout ça qui me fait la liaison de la sauce, elle est noire après et puis je mets des carottes, je mets mon vin, je fais cuire, je le fais cuire à feu doux trois heures dans une cocotte en fonte et à la fin je fais fondre un ou deux carrés de chocolat noir qui enlève l'acidité du vin un peu et qui fait une liaison avec la sauce, qui l'épaissit un peu et c'est bon. Et on le mange avec des pommes-vapeur ou avec du riz cuit à l'eau ou avec des grosses nouilles*[2]*. »* et les ragoûts de légumes : *« ratatouille ou des aubergines coupées en carré, vite revenues à la poêle avec de l'huile d'olive ou dans ma cocotte et après je coupe de la tomate dedans et de l'ail, c'est excellent. Je fais beaucoup de ragoûts de légumes et je fais cuire des céréales à part, par exemple je vais faire un riz ou du sarrasin ou un millet à l'eau, après je fais cuire mes légumes à la poêle ou dans ma cocotte en fonte et j'essore mes céréales et je mélange après avec mes légumes, c'est bon, des fois je gratine au four, c'est complet il y a tout ce qu'il faut*[3]*. »* Tous ces types de plats sont caractérisés par un temps de cuisson relativement long, par le fait qu'ils nécessitent le mélange de nombreuses catégories d'aliments (plusieurs sortes de légumes, de la viande, de la graisse et surtout des éléments au goût prononcé tels les condiments, herbes et épices) et, bien souvent, une préparation préalable des ingrédients (essentiellement par trempage ou marinade). De ce point de vue, ces plats semblent être l'antithèse d'un comportement fonctionnel dont l'objectif serait une plus grande commodité.

[1] Femme, 42 ans, au foyer, mariée, cinq enfants.
[2] Femme, 60 ans, exploitant agricole, mariée, trois enfants.
[3] Femme, 34 ans, aide soignante, mariée.

- *Faire ensemble et pour les autres*

Un autre aspect du registre authentique est son orientation vers autrui. D'une part, parce que la préparation du repas est perçue comme un moment partagé. D'autre part, parce que c'est lorsque nous « faisons pour les autres » que s'exprime le plus cette dimension de l'activité alimentaire.

Faire la cuisine est, bien souvent, une occasion d'être ensemble. Cette activité va permettre de se retrouver autour d'une tâche commune. Moment privilégié où l'on se raconte, où l'on est entre soi. D'autant que les participants à la préparation ne sont pas aussi nombreux que les convives qui partageront le repas. C'est donc un temps plus intime que celui de la table : les confidences y sont plus fréquentes. Les modalités de ce « faire ensemble » varient suivant les occasions. C'est le cas du rituel dominical du couple qui élabore à l'avance ses menus de la semaine : *« On prépare des trucs pour la semaine. Alors elle se met au bout de la table, elle fait un truc, moi à l'autre bout je fais un autre truc. On s'engueule parce qu'on n'a pas assez de place pour les plats ou j'ai déplacé le livre de cuisine ou elle m'a retiré la cuillère Enfin des trucs comme ça et euh… mais sinon non. Donc elle est dans la cuisine dans son coin, moi dans le mien et ce qui est marrant c'est que l'autre va aller jeter un œil sur ce que fait l'autre : "c'est pas assez fort, "moi je mettrais le sel maintenant". Voilà quoi*[1]*. »* Ajoutons aussi la confection, entre femmes, d'un plat de fête à connotation identitaire (dans ce cas, portugais). Moment important où se joue 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*[2]*… »*.

[1] Homme, 30 ans, directeur de cinéma, marié.
[2] Femme, 38 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

Le registre authentique de l'activité alimentaire est aussi un formidable vecteur de sociabilité. Comme l'a démontré Mary Douglas, le partage de nourriture crée des frontières permettant de définir un « nous » et un « eux » (par le biais de phénomènes d'inclusion / exclusion, par la forme du repas et des nourritures servies). Ainsi, les réunions familiales, avec des amis ou encore les fêtes communautaires sont l'occasion d'une activité culinaire intense servant à médiatiser un « être ensemble ». Les repas permettent à la famille de se réunir. Et ce, de façon quotidienne, car le dîner est bien souvent le seul moment où le groupe familial est au complet. Chacun étant pris par ses activités scolaires ou professionnelles durant la journée, c'est au cours de celui-ci que tous les membres de la famille vont se retrouver et pouvoir communiquer. Au-delà de la famille, c'est aussi le groupe de pairs qui est concerné par ces moments de partage alimentaire. Recevoir des amis, passe, bien souvent, par le partage d'un repas[1]. Par ailleurs, 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*[1]*. »*

La relation étroite qu'entretiennent alimentation et convivialité se traduit par la confection d'une cuisine de qualité. Lorsque nos informateurs se retrouvent ensemble autour d'un repas, ils mettent généralement les « petits plats dans les grands » : *« Parfois je fais des coquilles Saint-Jacques en salade… C'est… C'est une salade avec des noix de Saint-Jacques… et je peux aussi faire des aubergines : vous prenez les aubergines, vous les coupez en lamelle, vous faites bouillir dans l'eau, ça donne un genre de légume à la vapeur et donc après, vous faites une crème fraîche avec du vin blanc, vous faites la sauce et une fois que c'est bouilli,*

[1] Si notre travail n'insiste pas trop sur cette dimension (pour se concentrer sur l'activité ordinaire du mangeur), l'importance de la convivialité culinaire est un trait important, souvent négligé de la modernité alimentaire. Loin d'être en diminution (ce qu'une vision simpliste de « l'individualisme contemporain » pourrait laisser croire) ce type de sociabilité, selon une enquête récente de l'INSEE menée par Gwénaël Larmet (« La sociabilité alimentaire s'accroit », INSEE, *Economie et statistique*, n°352-353, p. 191 211.), serait en progression. 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.

vous le gardez au chaud comme ça à la vapeur…ça fait comme une décoration. Vous mettez ça dans l'assiette avec les noix de Saint-Jacques dessus[2]*. »* Les aliments et les préparations qui sont servis à ces occasions sont caractérisés par leur opposition à une alimentation industrielle. Les interviewés s'investissent beaucoup plus dans l'activité culinaire. Ils passeront du temps à préparer les aliments : *« Oh oui ça prend deux heures, voilà, déjà le temps de la préparation, le temps de cuisson, c'est vrai que c'est plus bon. Si tu veux moi il m'est arrivé d'inviter des amis même pas d'origine maghrébine, africaine, antillaise et tout ça pour qu'ils goûtent au couscous que je fais de temps en temps mais je le ferais pas tous les dimanches*[3]*. »* 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*[4]*. »* Si les mangeurs s'investissent autant dans ces repas, c'est aussi parce que nous avons à faire à une forme de don tel qu'à pu l'analyser Marcel Mauss : *« 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 lequel vous lui serez reconnaissant*[5]*… »*. 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*

---

[1] Femme, 37 ans, au foyer, mariée, cinq enfants.
[2] Homme, 36 ans, magasinier, célibataire.
[3] Femme, 26 ans, étudiante, célibataire.
[4] Homme, 47 ans, CPE, marié, un enfant.
[5] Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.

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[1]*. »*

Pour toutes ces raisons, préparer la cuisine pour les autres, dans un cadre convivial, constitue un moment privilégié du registre authentique. Si ce partage est bien relié à un mécanisme de dons, à une mise en avant de ses savoir-faire permettant de se distinguer, il est aussi un temps d'expression relationnelle et culinaire, vecteur d'un « être ensemble ».

4.2 Prendre le temps de se faire plaisir : la justification du réenchantement culinaire

Le registre authentique se traduit par la recherche d'un approvisionnement « à taille humaine » ainsi qu'un engagement des individus dans un « faire soi-même » et un « faire ensemble ». Au travers de cette attitude l'acteur va donner un sens personnel à cette pratique quotidienne. C'est une manière pour lui d'échapper en partie à la froideur et à la distance de la sphère alimentaire en tant que phénomène dépendant de la consommation de masse. Les justifications que les mangeurs donnent à cette conduite renforcent l'idée d'une tension entre registre authentique et registre fonctionnel. En effet, la philosophie mise en avant est antagoniste à l'alimentation industrielle pour ces deux principales caractéristiques. D'abord en ce qui concerne le temps. Ici ce n'est plus question de commodité et de rapidité, au contraire l'activité alimentaire devient un moyen d'échapper au rythme effréné de nos modes de vie moderne, une parenthèse à laquelle nous tenons et que nous

[1] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.

savourons. Ensuite, au niveau du plaisir, la dimension authentique de nos comportements culinaires est largement liée à ce dernier. Non pas dans le sens d'un hédonisme consumériste mais, comme nous allons le voir, au travers du partage, de la sensualité et des émotions.

- *La « slow food »[1] attitude*

Un point essentiel sur lequel insistent les mangeurs lorsqu'ils évoquent leur activité alimentaire orientée vers le registre authentique est un éloge de la lenteur. Que nous fassions les courses, que nous cuisinions ou que nous dégustions des aliments, apprécier ces moments, les vivre pleinement, c'est prendre son temps. Nous sommes ici dans une logique inverse de l'efficacité qui présidait au registre fonctionnel. C'est, bien sûr, particulièrement vrai pour le repas festif où nos informateurs reçoivent des invités : *« Dans tous les cas se sera un repas où l'on prendra son temps, ça c'est la première des choses. Ca peut pas être un repas rapide, rapide ne rime jamais avec qualité. En tout cas pour un repas. Donc pour moi un repas de qualité est un repas où l'on prendra son temps[2]. »* Mais cela concerne aussi des tâches plus routinières : *« 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 âges on doit passer du temps avec eux et ne pas bâcler le moment du repas[3]. »* Manger est une façon essentielle de médiatiser « l'être ensemble » pour la famille. De ce point de vue, 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. Au fond, cette attitude va correspondre à un investissement plus fort sur la sphère privée, sur l'intimité familiale. Plus généralement, ce comportement est conçu comme un aparté dans le

[1] Nous nous permettons d'emprunter abusivement le nom d'un mouvement associatif, « slow food » par opposition à « fast food », né en Italie et revendiquant la défense de la spécificit. et de la qualité de l'alimentation locale.
[2] Homme, 41 ans, commerciale, célibataire.
[3] Femme, 35 ans, bibliothécaire (temps partiel), mariée, trois enfants.

rythme trépidant censé caractériser notre mode de vie. Ici l'activité alimentaire est un temps de loisir qui s'oppose à la recherche du rendement marquant le temps professionnel ou encore l'accomplissement de tâches domestiques pénibles : *« Et puis le marché, on le fait tous les deux, tout le temps donc soit le samedi soit le dimanche. Et puis le marché c'est bien. Même si on n'y achète pas grand chose. On y passe du temps, on se promène… c'est un lieu convivial… Ca gueule de partout, y a des odeurs de partout. Ca avance à trois à l'heure. Y a une sorte de rituel par rapport à ça… donc… d'ailleurs Philippe Delerme dans "La première gorgée de bière" aurait pu parler du marché des Capucins*[1]*. »* Ce dernier exemple met bien en évidence l'expérience différente au temps que peut avoir le mangeur en fonction de la situation. De la ballade / flânerie sur un marché à la déambulation efficace dans une grande surface nous sommes dans deux rapports distincts de l'acte d'achat.

- *Le plaisir culinaire*

La deuxième caractéristique attachée à la sphère authentique est d'insister sur une certaine « douceur de vivre » qui entoure l'activité alimentaire. Pour bon nombre de nos informateurs, une part de celle-ci est vécue sous l'égide du plaisir. Bien sûr ce n'est pas le cas en permanence, mais tous 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 n'a pas grand chose à voir avec un hédonisme consumériste et individuel. Il ne s'agit pas de rechercher un contentement immédiat au travers de la consommation d'aliments (dimension qui, comme nous l'avons vu, est aussi présente dans l'attitude du mangeur). Dans le cadre du registre authentique, cela commence par le plaisir de faire. Dés le premier stade, 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 tient 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*

[1] Homme, 30 ans, directeur cinéma, marié.

là[1] *! »*. Ensuite, vient la délectation de créer quelque chose de ses propres mains. Nous pourrions comparer ce sentiment à celui du bricoleur. D'ailleurs, tout comme lui, le cuisinier aime avoir de bons outils. Il dispose sur son plan de travail les ustensiles et les ingrédients avant de se lancer dans l'action. Il se servira de son « intuition » et de ses savoir-faire, acquis par l'expérience, pour contourner les difficultés : *« 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*[2]*. »* 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 attèle à vider un lapin, 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*[3]. » 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*[4]*. »* 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 gigue de chevreuil avec des cèpes et avec ça un bon Médoc… la vie est belle après, pendant et après*[5]*. »* 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*

[1] Homme, 32 ans, ingénieur, marié.
[2] Homme, 34 ans, livreur, concubinage.
[3] Femme, 51 ans, institutrice, mariée, deux enfants.
[4] Homme, 32 ans, ingénieur, marié.
[5] Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.

on n'en mange pas suffisamment pour tout écouler ce que je fais[1]*. »* La satisfaction que le cuisinier peut lire sur les visages de ses hôtes participe autant, si ce n'est plus, que les délices purement gustatifs à la réussite de son repas. En fin de compte, ce qui est central dans la notion de plaisir alimentaire, pour ce registre, tient au fait que les mangeurs ont le sentiment d'être les acteurs de leurs pratiques. Au travers du geste et de la sensualité culinaire ils réenchantent 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'avons 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 accompagné 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-onde" non, non y a une vraie recherche, un vrai plaisir derrière par rapport à ça, quoi*[1]*. »*

4.3 Ressources et mécanismes du registre authentique

Les formes et les représentations qui accompagnent le registre authentique se caractérisent par des pratiques qui vont conférer du sens au rapport à la nourriture. D'une part en « re-localisant » l'aliment dans une histoire et un territoire. Pour le dire autrement en l'enracinant dans une identité. D'autre part en mettant en avant les « arts de faire » (l'autoproduction, la cuisine et la décoration) qui placent les individus dans une situation de création culinaire (ce qui est particulièrement vrai lorsqu'elle est orientée vers autrui). Cette attitude est justifiée, aux yeux des acteurs, parce

[1] Femme, 43 ans, infirmière, divorcée, trois enfants.

qu'elle met au cœur de ses valeurs le plaisir et une certaine idée de la lenteur. Cette part de nos comportements alimentaires ne se construit pas dans le vide. Elle s'arc-boute sur des références « culturelles ». Il nous faut analyser les processus qui conduisent à l'expression de ce registre. Nous allons voir, dans un premier temps, qu'ils reposent sur un jeu identitaire : entre socialisation classique et construction réflexive. Puis, nous montrerons comment la dimension authentique de notre alimentation traduit la volonté des mangeurs d'échapper au désenchantement culinaire lié à la consommation de masse. Et ce, au travers de mécanismes de singularisation liés à ce que Charles Taylor définit comme « l'individualisme expressif[2]. »

- *Ressources identitaires : socialisation ou réflexivité ?*

Le registre authentique, tel que nous l'avons observé, peut être défini comme une tentative d'inscrire l'activité alimentaire dans un univers qui a du sens pour les acteurs. Il repose sur la mobilisation par les mangeurs d'éléments identitaires et culturels familiers. Mais comment caractériser ce processus ? Est-on en présence de références intériorisées fruit d'une socialisation ou bien d'une construction consciente de la part des individus ?

La première remarque que nous pouvons faire est le rôle prépondérant de la transmission familiale. La plupart de nos goûts et de nos pratiques culinaires sont le fruit d'une socialisation primaire au sein de la famille. Il est donc logique que ce modèle serve de trame aux individus. C'est, tout du moins, ce que laisseraient penser les observations recueillies sur les groupes ayant des identités culinaires plus marquées que la moyenne (les ruraux et les populations issues de la migration, marocaine et portugaise). De ce point de vue, les aînés ont des attitudes spécifiques aussi bien vis-à-vis des techniques culinaires (« doues » et « lben »[3] pour les personnes d'origine marocaine, ragoûts et soupes pour les ruraux et les personnes d'origine portugaise), des aliments consommés (viande halal et épices, porc et

[1] Homme, 30 ans, directeur cinéma, marié.
[2] Charles Taylor, *Les sources du moi : la formation de l'identité moderne*, Seuil, 1998 et *Le malaise de la modernité*, Cerf, 1999.
[3] Les doues sont la dénomination marocaine pour des catégories de plats en sauces et le lben est un lait fermenté.

graisse d'origine animale) que de l'approvisionnement (autoproduction et commerces « ethniques »). Or nous avons retrouvé des références et des pratiques similaires chez les générations des plus jeunes. Celles-ci servant de support identitaire au registre authentique de leur activité alimentaire. « L'héritage familial » semble donc avoir une force explicative non négligeable. Mais s'agit-il pour autant d'une socialisation au sens que lui donne la sociologie classique ? Rien n'est moins sûr. Tout d'abord parce que nous avons constaté des phénomènes de rupture avec le modèle des aînés. Particulièrement pour les enfants de la première vague de migration (marocaine et portugaise). Ceux-ci se démarquent en faisant adopter par les mères une cuisine qualifiée de « française » : *« J'achète des escalopes de dindes, Mourad il aime beaucoup ça, il aime pas le mouton, même Kader il aime pas le mouton. Il aime pas le gras-double… il est très difficile depuis tout petit il aime le blanc, il aime l'escalope de dindes, il aime le veau… Il aime pas trop la sauce, il aime grillé, brochettes voilà, à la poêle, les frites ça… salades, frites, ça bon, la soupe, le couscous pas tellement*[1]*… »*. Le récit le plus couramment rapporté est celui de l'introduction de préceptes diététiques par les jeunes filles (pour des préoccupations liées à l'esthétique) en opposition avec « la cuisine en sauce » de leurs pères (obligeant, bien souvent, les mères à un double menu)[2]. Nous retrouvons un processus similaire pour les jeunes ruraux enfants d'agriculteurs qui, par leurs références à une alimentation dite alternative (sensibilité accrue aux produits biologiques), adoptent des attitudes spécifiques (en particulier en ce qui concerne la viande dont la consommation n'est pas autant valorisée que par leurs parents). Nous ne pouvons donc pas nous contenter d'analyser la transmission d'une génération à l'autre comme un simple processus de reproduction.

La deuxième remarque est que le caractère identitaire de ce registre n'est pas intériorisé. Il est une ressource utilisée consciemment par le mangeur. Cela apparaît lorsque nous mettons en regard le discours que tiennent les parents et leurs enfants quant à leur définition de « l'alimentation traditionnelle » (pour les catégories évoquées ci-dessus). Les générations les plus âgées, qui de façon paradoxale sont

[1] Femme, 68 ans, ouvrière agricole, mariée, trois enfants.

[2] Pour une présentation détaillée des jeux et des enjeux entre les jeunes filles d'origine marocaine et leur familles autour de l'alimentation voir, l'article de Chantal Crenn, « les recettes de Shéhérazade au pays du vin : corps de rêve ou rêves de femmes entre le Maroc et la France », *Corps de femmes sous influence : questionner les normes*, Cahiers de l'OCHA n°10, sous la direction d'Annie hubert, 2004.

celles qui ont une activité culinaire la plus proche du schéma rural, marocain ou portugais, sont celles qui la décrivent le moins bien : *« Pensez vous qu'il y a une alimentation typique du Tarn?/ Il y a le cassoulet mais c'est de Castelnaudary. Sinon je ne vois pas*[1]. » Par contre, les plus jeunes ont une représentation claire des spécificités du modèle traditionnel (que cette vision soit juste ou fausse importe peu) : *« Est-ce qu'il y a une alimentation typique du Tarn?/ Oui je le vois chez les gens, il y a une alimentation typique du Tarn, notamment avec les légumes qu'ils produisent eux-mêmes, avec les canards qu'ils font eux-mêmes et le cochon aussi qui sont moins gras maintenant. Par contre les gens ont gagné par rapport au congélateur, ils font beaucoup de conserves par exemple le cochon au lieu de tout cuisiner dans la graisse; ils mettent une partie au congélateur, ils font des cochons moins gras et moins gros parce qu'ils n'utilisent plus la graisse pour la cuisson des aliments, ils font toujours de la charcuterie parce qu'ici le déjeuner vers neuf heures c'est toujours de la charcuterie*[2]*. »*, ou encore dans un autre registre : *« Mais non sinon, en fait, moi j'ai réalisé en fait, un changement en venant vivre ici seule à Bordeaux, bon j'ai changé… pas ma manière de cuisiner parce que comme elle disait la fille, elle disait que bon c'est les épices quoi qui font tout, en fait c'est ça, en fait même si je cuisine un plat ou je fais des pâtes ou du riz ou n'importe quoi, j'épice beaucoup quoi. J'ai appris ça en regardant faire la cuisine de ma grand-mère ou ma mère donc si tu veux j'ai gardé ça en moi et même en faisant une pizza je mettrais beaucoup d'épices tu vois, c'est quand même quelque chose*[3]*… »*. La distance entre le mangeur et le schéma alimentaire de son groupe de référence lui permet d'en avoir une représentation réflexive et consciente. Cela est d'autant plus vrai que dans la majorité des cas le « réenchantement identitaire » n'a rien à voir avec un héritage familial. Tel est le cas, par exemple, de cette dame qui dans son enfance a été habituée à une cuisine peu marquée : *« La cuisine c'est mon père et, comment dirais-je… c'était quelque chose de très simple et très répétitif, ce que j'ai comme souvenir en tout cas… c'était systématiquement des soupes de légumes, tous les jours, tous les jours… mais dire que c'était des produits du Sud-Ouest, non, non pas du tout*[4]*. »* et qui s'est construit un registre « authentique » en allant puiser son inspiration du côté du pays basque (où elle va régulièrement passer ses vacances) :

[1] Femme, 70 ans, exploitante agricole à la retraite, mariée.
[2] Femme, 43 ans, infirmière, divorcée, trois enfants.
[3] Femme, 27 ans, étudiante, célibataire.
[4] Femme, 50 ans, professeur, mariée, trois enfants.

« Oui, les produits basques j'achète par exemple le piment d'Espelette je l'utilise beaucoup dans la cuisine quand je fait la soupe… bon… les piperades… c'est vrai que y'a une influence de là bas… j'ai sorti, par exemple, hier je voulais faire mais j'ai pas pu avoir la morue suffisamment tôt… je voulais faire des petits piments farcies à la morue, bon c'est une recette du pays basque aussi[1]*. »* En somme, le modèle culturel est une ressource pour l'acteur qui s'en servira pour donner du sens à ses pratiques. Les individus se construisent une identité culinaire qui servira de repère dans un monde où la sphère fonctionnelle semble de plus en plus déracinée. Les mangeurs cherchent par différents moyens à retrouver une unité entre pratique et subjectivité. Le modèle culturel est le principal outil dont ils disposent pour combler ce vide. De ce point de vue, les différences que nous avons observées entre les catégories ayant un « bagage » identitaire fort (monde agricole et personnes issues de vagues migratoires) et les autres ne sont pas à comprendre comme le résultat d'un mécanisme de socialisation. Ce différentiel correspond à une plus grande proximité de référent que le mangeur aura la possibilité d'investir pour donner un sens personnel à son action.

- *Le registre authentique : une singularisation alimentaire*

Comment interpréter le registre authentique ? Le besoin qu'éprouvent les mangeurs de re-localiser leurs aliments et de « faire » eux-mêmes. Cette mise en avant du plaisir culinaire et la revendication du bonheur de ralentir. Ne serait-ce pas une préoccupation de nantis qui ne souffrent pas de la faim et qui peuvent donc s'offrir ce luxe ? Ou bien un des multiples avatars de la société de consommation qui comblent le vide en créant du signe ? Ces deux questions fixent certaines limites. Effectivement, en situation de famine, telle que certaine partie de l'humanité en connaît trop souvent, cette recherche paraît dérisoire. Pourtant, cette dimension de l'activité alimentaire est loin de se cantonner aux catégories moyennes et supérieures que nous avons interrogées. La quête d'un « sens alimentaire » n'est pas réservée à une élite et, comme nous l'avons vu, certaines personnes appartenant aux couches populaires possèdent comparativement plus de ressources

[1] Femme, 50 ans, professeur, mariée, trois enfants

pour développer ce registre. La deuxième objection, l'authenticité un produit de la manipulation de nos imaginaires par l'industrie agroalimentaire, paraît plus sérieuse. De la publicité à l'emballage en passant par les étiquettes, notre environnement est surchargé de signes renvoyant à cette dimension. Cette stratégie commerciale est loin d'être inefficace, mais pouvons-nous en déduire pour autant que le désir de ré-enchantement culinaire soit le fruit d'un processus unilatéral ? S'il faut prendre au sérieux la puissance de « l'économie du signe », il faut être tout aussi attentif aux « tactiques » des acteurs qui cherchent à donner un sens personnel à leurs pratiques.

Les individus ne sont pas totalement dupes des systèmes[1]. Ils conservent, en partie, une capacité critique : *« Mais on commence à trouver des produits qui ont le goût d'autrefois même si pour certains on peut penser qu'il y a une démarche marketing forte où on vous met un emballage qui évoque effectivement… le camembert, le lait d'antan donc il y a une démarche marketing*[2]*. »* Mais surtout, « les manières de faire » que nous avons observées ne sont pas réductibles à une manipulation des individus par le « système capitaliste ». Elles participent à ce que de Certeau appelle « l'invention du quotidien ». Une façon pour les acteurs de « braconner », de s'approprier des éléments de la société de consommation en leur donnant un sens nouveau qui est plus celui des individus que celui des systèmes : *« Oui, bon les boîtes de conserves déjà ça dépanne, c'est souvent à la fin du mois, avant d'aller refaire les grandes courses, qu'on les mange. Et là bon, on va rajouter entre autres des épices parce qu'on en met partout et puis bon oignons, ail, échalotes, pour enrichir le plat en question on va le faire au four, gratiné au four. Je vais prendre un exemple : le petit salé aux lentilles, si on a quelques carottes de côté, on va les faire revenir en petits morceaux, faire caraméliser les oignons… voilà. Dans le cassoulet rajouter un jaune d'œuf, des épices euh… sans suivre forcément comment dire euh… une recette traditionnelle. On va aller mettre des produits*

[1] A titre d'exemple seulement 14% des français (dont 5% en première réponse) feraient confiance aux publicit.s télévisées en ce qui concerne la qualité des produits alimentaires. Source Enquête CREDOC-INC février 2001, « Les Français, la qualité de l'alimentation et l'information » Jean Pierre Loisel et Agathe Couvreur, CREDOC, Journée du droit des consommateurs, 15 mars 2001.
[2] Homme, 54 ans, cadre, marié.

exotiques sur un cassoulet, ça se fait peut-être pas mais ça va donner un petit plus[1]*. »*

Les ressorts de cette dimension de l'activité sont liés au développement d'une des faces de la modernité : l'individualisme expressif. Nous nous vivons et nous nous voulons comme des individus de plus en plus singuliers. Si le monde de la consommation joue sur cette dimension, elle comporte aussi une part qui s'y oppose. De ce point de vue, le registre authentique est un moyen pour le mangeur de revendiquer dans le quotidien son « exceptionnalité », sa différence. Il permet, de manière limitée, d'avoir le sentiment d'échapper au non-sens de la masse. Non seulement il y a acte de création aux travers de la cuisine mais aussi une personnalisation du rapport à la nourriture qui échappe aux modes de distribution habituelle : *« Là encore des produits du terroir même si les terroirs peuvent être très différents : ça peut être du rhum en provenance directe via des voies amicales des Antilles, du Porto qui lui aussi est en provenance directe et amicale du Portugal, des alcools forts qui sont des cognacs en provenance directe et amicale, de l'alcool de pruneau venant du Calvados puisque nous avons habité la Normandie pendant quelques années. Donc que des produits qu'on trouve assez rarement dans le commerce, même certains qui ne se trouvent pas comme le Poiret qui est une sorte de Calvados fait à base de cidre mais pas de cidre de pomme, du cidre de poire et c'est introuvable, ça n'a pas d'existence légale*[2] *! »*

[1] Homme, 34 ans, livreur, concubinage.
[2] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.

5. GESTION DES TENSIONS ENTRE LES REGISTRES : L'EXPERIENCE DU MANGEUR

Nous voici parvenus à la fin de notre première partie. Il est temps de faire le point et de dégager les principales conclusions auxquelles nous conduisent l'analyse de l'activité alimentaire de nos informateurs. Nous avons observé que les pratiques et les représentations des personnes interrogées s'inscrivent dans trois registres. Nous les avons qualifiés de fonctionnel, de diététique et d'authentique.

Le premier d'entre eux repose sur l'externalisation des tâches et la recherche d'une certaine commodité de la part du mangeur. Métaphoriquement nous pourrions le décrire comme une « organisation taylorienne » de l'activité alimentaire. Dans le sens où il se base sur une rationalité instrumentale visant une simplification des gestes, un gain de temps maximum et, dans une moindre mesure, un bénéfice financier (ou plus exactement, d'en donner le sentiment au consommateur). Nous avons vu comment il répondait à des attentes et s'exprimait dans les pratiques quotidiennes des individus et ce à toutes les étapes du schéma culinaire (approvisionnement, cuisine, repas hors foyer et manières de table) mais aussi en fonction des dimensions d'efficacité, de calculabilité et de prédictibilité. Enfin, il a pour corollaire le développement d'une consommation de masse. Ce registre ne peut trouver son expression pleine et entière qu'en se fondant sur l'offre de l'industrie agroalimentaire et de la grande distribution.

Le second est orienté par la conception contemporaine du lien entre l'alimentation et le corps (dans ses dimensions sanitaires et esthétiques). Il correspond à une autorégulation de la part du mangeur « du trop » et de la mauvaise « incorporation ». Ses caractéristiques essentielles se traduisent dans l'attitude des acteurs par des modifications de leurs cuisines (adoption de modes de cuisson « plus léger ») et de la manière dont ils hiérarchisent les aliments (valorisation des légumes, des fruits et des poissons, « diabolisation » du sucre et de la graisse). Plus

fondamentalement, cette dimension de l'activité alimentaire se traduit par une tension entre recherche « hédonisto-gustative » d'une part et préceptes esthético-hygiénistes d'autre part, le mangeur se devant de faire le « bon choix ». Ainsi, le registre diététique peut être compris comme l'intériorisation d'une discipline où la responsabilité et la maîtrise de soi sont centrales. Si celui-ci renvoie, en terme contextuel, à la fois à un discours médical normatif et à une représentation idéale du corps médiatiquement construite, nous devons souligner que ce sont bien les acteurs qui « interprètent », en acte, cette partition.

Enfin, le troisième coïncide avec la quête de sens que le mangeur exprime face au « vide » de la consommation de masse. Ce dernier est une mobilisation de ressources identitaires à des fins de re-localisation de la nourriture et de réenchantement de l'activité alimentaire. Il passe par des pratiques mettant en avant la proximité, le « faire soi-même » et la convivialité. Aux yeux des acteurs il est justifié parce que porteur de valeurs (prendre son temps et du plaisir) qui s'opposent à la sphère fonctionnelle et au rythme de vie contemporain. Les mécanismes du registre authentique repose sur une « logique culinaire culturelle » qui est construite réflexivement par le mangeur et non pas intériorisée au sens d'un processus de socialisation ou d'un habitus. Ils sont la traduction, au travers de comportements quotidiens, d'un individualisme expressif qui pousse les acteurs à se singulariser. Cette dimension peut être résumée, de notre point de vue, comme une tentative des individus de mettre du sens là où la filière agroalimentaire impose du signe.

Cette « mise en bouche » avait pour but de mettre en exergue le caractère pluridimensionnel de l'activité alimentaire. Les registres dans lesquels elle s'inscrit se différencient tant dans leur traduction pratique que dans les logiques qui les sous-tendent. Mais il nous faut pousser plus loin le raisonnement. D'abord s'interroger sur la présence des trois registres chez tous les acteurs. N'y a-t-il pas des « types de mangeurs » fonctionnant exclusivement sur une seule dimension ? Et si les registres cohabitent, quelles sont leurs relations / interactions ? Nous allons voir que non seulement tous nos informateurs « jouent » des trois partitions mais aussi que celles-ci sont hétérogènes. S'il n'y a pas agrégation entre les différentes logiques de l'activité alimentaire, comment les individus passent-ils de l'une à l'autre ? Comment gèrent-ils les tensions inhérentes aux interactions entre les registres ? Nous

montrerons que les mangeurs résolvent cette question par une attitude inspirée à la fois par des procédures largement routinières et par une certaine réflexivité. Enfin, nous nous demanderons quelles conséquences a l'activité alimentaire en tant que constituée de registres hétérogènes qui sont directement gérés par l'acteur. Aboutit-elle à un sentiment d'éclatement du fait alimentaire tel qu'il est appréhendé par les individus ? Pour le dire autrement, sommes-nous face au développement de la gastro-anomie, d'une perte de repère normatif qui toucherait notre rapport à la nourriture ? Ou bien le mangeur, entrelaçant les fils des différents registres, re-bricole-t-il une unité à son action ? Et dans ce cas ne peut-on pas parler d'expérience du mangeur ?

5.1 Hétérogénéité et tension entre les registres

- *Une « non-typologie » du mangeur*

L'analyse que nous venons de présenter ne se veut pas une tentative de construction d'une typologie. La présentation des trois registres n'avait pas pour objectif d'isoler des catégories dans lesquelles nous pourrions ranger nos informateurs. Au contraire, chacune des dimensions est présente dans les discours que nous avons recueillis. Nous pouvons parler à leur propos de grilles d'appréhension du fait alimentaire. C'est-à-dire des trames par le biais desquelles « nous pensons » et « nous agissons » cette pratique quotidienne. Ces schèmes de comportements et de perceptions étant actualisés en fonction des contextes. En somme, chacun d'entre nous joue sur les trois « partitions ». Nous sommes tous des consommateurs participant et appréciant différents aspects de ce que George Ritzer qualifie de processus de « Mcdonaldization »[1]. Nous mettons tous en œuvre, peu ou prou, une autorégulation de nos comportements face au « trop plein » alimentaire. Enfin, nous sommes tous en quête de sens dans nos assiettes. Cette affirmation, l'activité culinaire peut être décomposée en trois registres qui sont présents chez

[1] George Ritzer, *The Mcdonaldization of society*, op.cit.

tous les acteurs, est fondamentale dans notre raisonnement, mais elle se doit d'être approfondie. Tout d'abord, le poids relatif de chaque registre varie d'un individu à l'autre. Si généralement nos observations nous amènent à constater une répartition « équitable », certains individus semblent avoir une attitude plus fortement marquée par une des dimensions. C'est ce que nous avons commencé à évoquer en ce qui concerne « l'authenticité ». Nous avons signalé que des catégories ayant une identité culturelle plus solide sur le plan alimentaire (population issue de vague migratoire et / ou d'origine rurale) bénéficiaient de plus de ressources pour mettre en œuvre ce registre. Il nous faudra nous interroger pour savoir dans quelle mesure cette « géométrie à configuration variable » n'est pas à mettre en lien avec les caractéristiques sociologiques des mangeurs (milieu de vie, origine sociale, appartenance de genre, configuration familiale, parcours biographique et identité culturelle). Nous apporterons des éléments de réponses à cette question dans notre seconde partie. Ensuite, si nous acceptons de considérer l'activité du mangeur comme pluridimensionnelle, il nous faut examiner les liens et les interactions qui existent entre les différents registres.

- *Des registres hétérogènes*

Ne pouvons-nous pas établir une hiérarchie ou un principe d'intégration entre les trois registres ? Plus exactement ne doit-on pas voir les logiques authentiques et diététiques comme des sous-produits d'une logique fonctionnelle dominante ? Ces deux registres ne représentant que le « supplément d'âme » nécessaire pour faire passer la pilule d'une alimentation de plus en plus « marchandisée ». Cela est probablement vrai en ce qui concerne les stratégies marketing de la filière agroalimentaire et de la grande distribution. Leur objectif est de tenir « la quadrature du cercle » et donc de jouer sur la diversité des sensibilités en tentant de les intégrer. Du point de vue de l'acteur, il paraît plus délicat de répondre par l'affirmative. Si nous avons placé le chapitre sur les risques à la césure entre la dimension fonctionnelle et les deux autres, c'est pour mettre en exergue l'opposition nette qui existe entre la sphère industrielle d'une part et le souci diététique et d'authenticité d'autre part. Très clairement la consommation de masse alimentaire est perçue par nos informateurs comme porteuse de risques tant pour la santé que pour le goût. Ce sentiment étant

largement relayé par les médias. Plus généralement, les logiques qui sous-tendent les trois registres (« commodification », responsabilisation et « singularisation ») ne sont pas assimilables les unes aux autres. Elles correspondent à une appréhension du fait alimentaire qui n'est pas unifiée. Chacune oriente le mangeur dans des directions relativement différentes voire opposées. Nous allons maintenant examiner les interactions et les décalages qui existent entre les trois registres de l'activité alimentaire.

- *Interaction, décalage et tension entre les registres*

Comment les mangeurs vivent-ils les connexions entre les trois « partitions » sur lesquels ils « jouent » leur rapport à l'alimentation ? Nous allons voir que ce qui caractérise ces relations est de l'ordre du décalage et de la tension. Pour le dire autrement, les individus sont face à des principes d'actions non intégrés et contradictoires. Mais n'allons pas trop vite, il nous faut commencer par examiner les cas où il existe des points de rencontre : des situations d'interaction où les schèmes de comportements se renforcent et se complètent.

Si les trois registres sont bien hétérogènes, cela ne sous-entend pas qu'ils sont totalement hermétiques entre eux. Les acteurs ont l'occasion d'expérimenter des situations où ils se combinent et se rapprochent. Prenons l'exemple de la dimension fonctionnelle. Comme nous l'avons vu, elle est celle qui s'oppose le plus clairement aux deux autres. L'accès à une palette de nourritures de plus en plus diversifiée et commode a pour corollaire une consommation alimentaire de masse. Trop souvent les sociologues ont pensé ce processus, traduisant le poids de la rationalité instrumentale (via l'industrie, le commerce et la technique), comme aboutissant uniquement à de la subordination et de la manipulation des individus (nous pensons en particulier, d'un point de vue général, à l'école de Francfort et, en ce qui concerne l'alimentation, à un auteur comme Paul Ariès[1]). Or si ce constat recouvre une partie de la réalité (forme de « désenchantement culinaire » et d'« externalisation » des pratiques), il n'en reste pas moins que les stratégies de la

[1] Paul Ariés, *La fin des mangeurs : les métamorphoses de la table à l'âge de la modernisation alimentaire*, Desclée de Brouwer, Paris, 1997

filière agroalimentaire contribuent à accompagner des tendances en lien avec les deux autres registres. Le marketing avec ses techniques de segmentation des marchés de plus en plus complexes conduit à une offre diversifiée et re-localisée (même McDonald's, symbole par excellence de la « mal-bouffe », s'adapte aux marchés locaux[1]). La filière agroalimentaire (valorisation des produits par la mise en avant de leur « enracinement dans un terroir » et de leurs qualités pour la santé et le poids) comme la grande distribution (apparition de rayon « bio » et mise en scène de l'espace pour reproduire les formes du marché traditionnel) accompagnent, ou plus exactement suivent, la recherche de singularité et de responsabilité du mangeur. La consommation alimentaire de masse est ambivalente. Elle est d'abord une entreprise de gestion extérieure à l'acteur (au travers des systèmes experts) qui applique une rationalité instrumentale et technique. Mais elle est aussi le domaine par excellence de la liberté individuelle. Dans le sens où, agissant par le biais de la séduction et non de la contrainte, elle permet l'expression des sensibilités du mangeur contemporain (authenticité et diététique)[2]. De même, avec l'exemple de l'huile d'olive, nous avons vu qu'identité culinaire et « pratiques saines » peuvent se renforcer l'une l'autre. Sans doute beaucoup plus facilement du fait de leur opposition commune à la nourriture industrielle. L'alimentation « naturelle » et les méthodes « ancestrales » semblent être un bon moyen de se protéger des risques que fait peser le système alimentaire moderne sur notre 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… et au point de vue gustatif c'est meilleur, c'est incomparable*[3]. » De ce point de vue, il existe de nombreux points de rencontre entre schèmes comportementaux diététiques et authentiques[4].

---

[1]George Ritzer, *The McDonaldization of Society*, Pine Forge press, Thousand Oaks, 2000, p . 172-174.

[2] C'est le sens de l'analyse de la consommation et de son lien avec la quête de l'individualisme moderne que fait Zygmunt Bauman dans son ouvrage *Freedom*, University of Minnesota Press, 1988. De même sur le paradoxe de la consommation, entre « clés de voûte du pouvoir et lieu des manifestations […] de l'initiative des dominés », voir Danilo Martuccelli, *Dominations ordinaires : Explorations de la condition moderne*, Balland, Paris, 2001, p. 136-140.

[3] Femme, 47 ans, secrétaire, mariée, un enfant.

[4] De nombreux exemples rendent compte du croisements de ces deux registres. C'est le cas pour la notion de « french paradox » (moindre prévalence des problèmes cardiovasculaires en France malgrès une moyenne pour le taux de cholestérol équivalente à celle de la population des Etats Unis) qui laisserait penser que consommer des « bonnes » graisses (canard, oie) et boire du « bon » vin serait protecteur. De même, les diététiques

Pour autant, s'il existe des articulations possibles entre les trois dimensions, ce sont davantage les tensions et les décalages qui prédominent. Tout d'abord, parce que, sur un plan analytique, elles ne renvoient pas aux mêmes logiques. Du point de vue de l'acteur, « taylorisation » des pratiques, contrôle et expression de soi reposent sur des principes qui sont autonomes les uns des autres. Comme nous l'avons exposé précédemment, les motivations qui sous-tendent les différents registres sont de nature distincte, voire opposée. Au-delà de cette séparation « artificielle » (dans le sens où elle correspond à la construction d'un modèle par le chercheur), ces oppositions sont repérables dans les propos des mangeurs. Les tensions et les décalages, s'ils ne sont pas vécus comme une donnée permanente, affleurent de manière intermittente dans le discours, et donc dans la conscience des individus. Nous avons pu en observer un certain nombre de traces.

D'abord, en ce qui concerne le registre diététique, nous avons vu qu'il se structurait 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 et de ses corollaires ainsi que certaines recettes « traditionnelles » d'origine rurale ou ethnique) : *« Beaucoup de sauces, beaucoup de plats en sauce, beaucoup, 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, 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*[1]*. »* 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*[1]*. »* Concernant le rapport entre la sphère diététique et le pôle fonctionnel nous retrouvons aussi

alternatives (végétarisme, macrobiotique et crudivorisme) qui mêlent registre diététique (toutes se considèrent comme étant des manières de manger meilleures pour la santé) et authentique (alimentation naturelle reposant sur des traditions « ancestrales » et exotiques et le respect des équilibres et harmonies « internes ») illustrent l'enchevêtrement de ces deux logiques.

[1] Femme, 35 ans, aide soignante, divorcée, deux enfants.

l'expression de difficultés à résister à ses envies (en particulier au travers du grignotage de produits de type snacking) : *« Là en ce moment j'ai pris du poids bon beh même si j'en fais pas tout un plat des fois je le sens dans mes fringues, l'été arrive enfin je le vois… mais je fais rien pour aussi et ça je me dis il faudrait… mais tu vois j'aurais envie de chocolat bon beh je mange du chocolat*[2]. » Au-delà des mauvaises incorporations, le comportement déstructuré qui accompagne ce registre entre lui aussi en conflit avec le souci d'une alimentation équilibrée : *« J'évite parce que je sais que c'est le genre de truc qui fait le plus grossir de manger entre les repas, donc j'évite de le faire parce que je sais que ça me réussit pas… ça dépend du rapport que t'entretiens avec l'alimentation, moi j'ai des périodes où vraiment j'ai pas envie de faire d'efforts, alors là c'est clair que tu vois je bouffe tout et n'importe comment*[3]*. »* Enfin, plus généralement, les mangeurs ont 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*[4]*… »*.

Les relations entre la dimension fonctionnelle et authentique sont, elles aussi, ressenties comme contradictoires par les acteurs. Bien sûr, les informateurs interrogés tentent de maintenir une relative unité dans leurs discours. Ils mettent en avant plusieurs types de justifications permettant d'atténuer la tension entre les deux registres. Par exemple, en soulignant qu'une nourriture pratique n'est pas incompatible avec l'identification à un terroir ou une culture : *« Bien qu'il y a des conserves qui sont très bonnes déjà, je parle pas de la conserve en boîte métallique mais de certaines conserves en verre qui sont excellentes, y'a des supers trucs, et puis y'a souvent des campagnes de promotion en bout de rayon. Un coq au vin à des prix vraiment intéressants, ça peut faire plusieurs repas et c'est vrai que c'est pratique, c'est aussi la facilité*[5]*. »* Ou encore en signalant le caractère exceptionnel

---

[1] Femme, 54 ans, au foyer, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 20 ans, étudiante, célibataire.
[3] Femme, 56 ans, caissière, mariée.
[4] Femme, 48 ans, architecte, mariée, trois enfants.
[5] Homme, 34 ans, livreur, concubinage.

de leur attitude et leur capacité à faire la part des choses : *« Alors, évidemment, je vais pas mentir en disant que j'y vais jamais, ça m'arrive d'y aller en dépannage parce que je suis pressée ou parce que je vais à un spectacle et que j'ai pas trop de temps. Bon, dans ces cas-là, je veux bien faire une entorse. Mais moi je considère qu'on peut faire cette entorse quand on est capable de faire la différence entre un bon plat et ce genre de restauration là, ce que je veux dire, moi ça ne m'altérera pas la qualité de la nourriture que je consomme, alors que pour les jeunes générations justement, un magret de canard, ils savent pas ce que c'est, une entrecôte à la bordelaise, ils savent pas ce que c'est, et tous ces plats qui font les traditions, ils ne les connaîtront pas ou peu c'est dommage*[1]*. »* Mais ces acrobaties rhétoriques, visant à atténuer le décalage, constituent en fait des indices du rapport contradictoire entre ces deux principes de l'activité alimentaire. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire que l'opposition soit consciemment mise au jour par les individus. Elle apparaît la plupart du temps au détour du dialogue. Les acteurs passant d'un registre à l'autre en décrivant, presque malgré eux, les différences les caractérisant : *«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 j'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*[2]*… ».* Enfin, l'adoption d'une attitude fonctionnelle est vécue comme un relâchement un peu coupable. Nous devrions « faire nous-mêmes » et nous investir dans la préparation des repas. Mais parfois la volonté n'y est pas et nous conduit à des solutions de facilité : *« 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… c'est pareil… 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 dent de scie. On peut pas être au top de la cuisine tous les jours*[3]*… »*.

[1] Homme, 41 ans, commercial, célibataire.
[2] Femme, 49 ans, employée, divorcée, deux enfants.
[3] Femme, 53 ans, commerçante, mariée, trois enfants.

Ainsi, les trois « partitions », au travers desquelles le mangeur perçoit et agit ses pratiques alimentaires, forment un système en tension structuré, certes par des points de rencontre, mais bien plus essentiellement par des décalages et des oppositions. Faut-il en conclure à une vision schizophrénique de l'activité alimentaire ? Les individus passant d'un registre à l'autre sans qu'il n'y ai aucun principe d'unité. Ou, pour le moins, ne peut-on parler de « gastro-anomie » dans le sens où nous somme face à des logiques d'actions non intégrées ? Nous allons maintenant examiner comment le mangeur gère les articulations entre les différents schèmes comportementaux.

5.2 Gestion des tensions par le mangeur : entre habitude et réflexivité

Nous venons de souligner que les relations entre les dimensions qui guident l'activité du mangeur sont principalement régies par des tensions et des décalages. Cela signifie que nous sommes non seulement en présence de principes hétérogènes mais aussi contradictoires. Pour autant, il ne faudrait pas interpréter les pratiques alimentaires comme un élément hautement problématique pour les acteurs. Nous ne sommes pas face à des individus pour qui chaque geste culinaire (de l'achat à la mise en bouche) mettrait en branle une intense activité réflexive provoquée par le conflit entre les trois axes. Bien au contraire, Il s'agit d'une attitude quotidienne fortement routinisée. Nos informateurs gèrent les décalages entre les registres au travers d'une adaptation spécifique à chaque contexte. En particulier, par une inscription temporelle différenciée, par un approvisionnement sélectif et par une attention aux personnes qui vont partager la nourriture. Cette régulation doit être comprise à la fois comme un système d'habitudes permettant de faire l'économie des contradictions entre les trois « partitions » et comme source d'une « réflexivité alimentaire ».

- *La gestion au quotidien*

Le fait que les registres soient en tension ne semble pas perturber l'activité alimentaire dans son déroulement journalier. La plupart du temps les attitudes du mangeur correspondent à un ballet bien réglé qui offre peu de place à l'imprévu. Cela est lié au fait que les pratiques des individus répondent à un contexte et sont prises dans des systèmes d'habitudes. A une situation particulière les individus vont faire correspondre une seule des dimensions. Evitant ainsi d'être confrontés à des logiques inverses. Le passage d'une « partition » à l'autre en fonction des circonstances restant relativement fluide car encadré par des routines (les modalités se répétant à l'identique dans des cycles quotidiens, hebdomadaires ou annuels). Nous avons décelé trois formes principales autour desquelles les acteurs vont gérer les décalages et atténuer les dissonances pouvant en découler.

Le premier facteur est la structuration temporelle des différentes dimensions de l'activité alimentaire. Celle-ci touche en particulier la manière dont les registres vont se répartir sur les différentes prises alimentaires de la journée. Certaines vont jouir d'un investissement culinaire important, d'autres d'une surveillance quant à leur qualité diététique supposée, d'autres encore seront rapidement réalisées et vite mangées. Un exemple caractéristique de ce balancement d'un schème à l'autre est la différence entre le déjeuner et le dîner. Si au premier correspond souvent une attitude fonctionnelle, pour le second en revanche l'importance de l'élaboration culinaire est plus marquée : *« Parce que le midi j'ai pas le temps de manger autre chose. Soit des sandwichs, soit des salades froides que je prépare la veille ou le matin même…. Par contre le soir, oui, j'ai toujours besoin de faire le vrai repas avec une entrée, un plat, un dessert et tant qu'à faire… des pâtes, c'est bien beau mais j'en mange déjà en salade le midi, donc je vais pas remanger des pâtes le soir ! Et bon, les pizzas ça va un peu… mais bon, c'est plutôt des plats préparés par moi*[1]*. »* Cette variation dans le temps d'une partition à l'autre concerne aussi des cycles plus longs, hebdomadaires ou annuels. C'est le cas de la place particulière qu'occupe le week-end au regard du reste de la semaine. Il constitue un moment privilégié à la fois parce qu'il est le cadre de repas plus ritualisés qu'à l'ordinaire mais aussi parce qu'il est l'occasion de passer du temps en cuisine : *« Donc quand on peut, le week-*

end on cuisine et la cuisine que l'on fait le week-end bien souvent, on arrive à préparer le week-end au moins ce que l'on va manger pendant la moitié de la semaine. Souvent on en congèle une partie, ce qui fait que si de toute façon ce que je prépare là, je vais en congeler un tiers, donc peut-être que dans quinze jours ou trois semaines, j'en remangerai[2]*. »* De même les alternances entre les périodes festives de notre calendrier, où faire bombance est légitime, et celles qui suivent, caractérisées par un souci plus prononcé pour la légèreté. Dans le même registre d'une variation saisonnière, nous pouvons évoquer ce jeûne moderne que constitue le fameux « syndrome du maillot de bain »[3] (le régime printanier). Ainsi, une des formes qui permet au mangeur d'atténuer les tensions est une inscription temporelle différenciée des registres. Chaque moment alimentaire va se caractériser par une coloration plus prononcée autour d'une des trois dimensions.

Le deuxième aspect de cette régulation tient à ce que nous qualifions d'approvisionnement sélectif. Une des premières activités de classement symbolique de la nourriture est constituée par l'achat, voir l'autoproduction. Les mangeurs vont établir une « hiérarchie personnelle de provenance » en fonction de l'importance accordée aux aliments dans les différents registres. Au travers de leurs courses, les acteurs ordonnent la répartition entre les trois axes en établissant des distinctions relativement étanches. D'abord en opposant les catégories qui sont plus marquées « culturellement » (modulables en fonction des références des individus) à celles qui constituent la base du « panier de la ménagère » (les pâtes, le riz, les desserts lactés et les huiles végétales entre autres). Ces dernières, les plus basses dans l'échelle des valeurs culinaires, étant achetées là où c'est le plus pratique, dans les grandes surfaces : *« Non mais c'est vrai que de toute façon on achète tout ce qu'on peut acheter en grande surface. Après comme je te dis, la viande c'est chez le boucher et les fruits et les légumes au maraîcher ou au marché. Alors bon si j'achète de la moutarde ou du poivre à Carrefour, tu vois ça c'est pas bien grave je m'en fous. Et puis bon il y a des produits industriels qu'on aime bien aussi. Le Coca sera pas*

---

[1] Homme, 37 ans, kinésithérapeute, concubinage.
[2] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.
[3] Pynson P. « Le syndrome du maillot de bain », *Nourritures, plaisirs et angoisse de la fourchette*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n° 108, 1989.

meilleur chez l'épicier du coin[1] *! »*. Par contre une attention particulière sera accordée, pour les nourritures bénéficiant d'un « rang » élevé dans la « grille d'appréhension authentique » de nos informateurs. Cette classification est éminemment variable d'un individu à l'autre. Par exemple, les jeunes ruraux interviewés, du fait de leur sensibilité aux diététiques alternatives, vont se fournir en légumes dans des coopératives ou chez des producteurs « bio », les personnes d'origine marocaine achètent leur viande, leurs épices et la semoule dans des commerces ethniques, et, dans une moindre mesure, les urbains vont privilégier les légumes frais qu'on trouve sur les marchés ou encore un pain ou une viande achetés dans des commerces spécialisés plutôt qu'au supermarché : *« Donc pour tout ce qui est, j'ai envie de dire, premiers produits. Tout ce qui est les bases : sel, poivre, farine etc., huile vinaigre, on va plutôt chez les enseignes du style Leader Price, Lidl, des petites marques, des trucs comme ça. Mais par contre, quand on veut vraiment commencer à acheter des produits un peu plus frais ou des marques, on va soit à Auchan ou à Carrefour soit… Mais sinon dans les trois-quart du temps, c'est le primeur en bas parce qu'il a vraiment des trucs qu'arrivent… on les voit arriver le matin : la laitue, la carotte, les légumes quoi. Euh… le boucher un petit peu en bas de temps en temps, sinon le poissonnier quoi… c'est pour ça qu'on essaie de bien différencier bon ça c'est par exemple pour Leader Price, ça c'est pour Auchan, ça c'est le boucher ou le marché*[2]*. »* Dans le même ordre d'idée, les habitudes d'achats de plats tout prêts sont considérées comme « des réserves de secours » (à utiliser en fin de cycle du stock et lors de situations imprévues) ou encore comme participant de moments de relâchement ritualisés (la pizza / télé du vendredi soir). Concernant les produits qui s'inscrivent dans le souci diététique, la sélection va s'organiser autour des qualités supposées des aliments. Une part des courses sera orientée vers cette dimension. C'est particulièrement vrai pour les produits rangés dans les familles « diabolisées » (le gras et le sucre) auxquelles on préférera leurs équivalents « light » ou allégés (laitage, sucre et sodas). D'autres types de nourritures sont concernés par cette attention hygiéniste. D'abord celles valorisées pour leur importance dans la notion « d'équilibre » ou de l'idée que nous nous faisons de leur apport nutritionnel (vitamines, fibres et minéraux) : légumes, fruits, poissons, eaux en bouteille. Mais aussi toutes celles qui tiennent compte de la question du « risque

[1] Homme, 32 ans, ingénieur, marié.
[2] Homme, 30 ans, directeur cinéma, marié.

industriel » : viandes certifiées (viandes d'origine française et / ou dont les animaux ont reçu une alimentation cent pour cent origine végétal) et aliments biologiques (exempts d'engrais et de pesticides). Une part des provisions sera constituée autour de préoccupations touchant à la santé et au poids. L'activité de classement et de sélection qu'instaure l'approvisionnement va permettre au mangeur de répartir les aliments en fonction de l'importance qu'ils possèdent dans les différents registres. De ce point de vue, cette forme de régulation permet de réduire les décalages.

Le troisième facteur jouant sur la configuration des registres tient à la présence et à la qualité de convives. Etre seul, en famille ou avec des amis va avoir un impact sur le schème d'action qui sera privilégié. Une nette différence existe entre la cuisine conviviale de réception et celle du quotidien : *« Dans la vie de tous les jours c'est expédié, personnellement j'ai l'impression de perdre mon temps quand je suis à table, maintenant quand il y a des amis ou les enfants ça reste une fête*[1]*. »* Si dans un cas, c'est le plaisir du « faire pour les autres » qui domine, dans l'autre, c'est un sentiment de pénibilité auquel le mangeur tâche de remédier par une attitude fonctionnelle : *« c'est mon côté contradictoire, c'est vrai que j'ai été baigné dans tout ça… mais autant je prends plaisir, j'ai du monde à faire la bouffe et tout ça, autant pour le quotidien ça me barbe*[2]*. »* Soyons précis, il ne s'agit pas de la présence de l'autre généralisé qui va orienter la pratique culinaire du côté de l'authentique mais bien de celle du proche, du familier. Il existe de nombreux contextes où nous mangeons à plusieurs (cantine et restauration rapide) qui pourtant correspondent à une attitude fonctionnelle (les postures corporelles y traduisent souvent un art d'être seul(e) en collectivité). De ce point de vue, s'opère une savante alchimie. Pour le groupe le plus proche (le conjoint et les enfants) un investissement sera consenti, spécialement pour le dîner, moment où se retrouve l'ensemble du groupe familial, tout en restant dans les bornes du raisonnable. Alors que les individus consacreront une véritable attention pour une réception s'adressant à un cercle plus élargi (famille et amis). L'importance du groupe, quant à l'orientation vers telle ou telle partition, est aussi valable pour le souci diététique. Quoique à certains égards relevant d'un rapport à soi plus personnel, cette dimension touche évidemment à la responsabilité et aux aspects éducatifs qu'expriment les parents vis-à-vis de leurs enfants. Leur

[1] Femme, 64 ans, contrôleur du trésor, mariée, quatre enfants.
[2] Femme, 35 ans, aide soignante, divorcée, deux enfants.

présence entraînant une vigilance accrue tant pour la composition du menu (les habituer aux « bons aliments ») qu'à la structure équilibrée du repas : *« Alors le midi quand y'a pas les enfants je grignote, on ne mange que le soir, c'est très mal, mais on mange bien le soir… c'est le seul moment où on se retrouve tous les quatre et euh… bon sinon quand les petites sont là le midi je fais un peu plus… je leur cuisine… je leur fais un repas équilibré mais si elles sont pas là je vais me sortir une saucisse de Strasbourg, un morceau de jambon, une tranche de fromage, des restes de la veille*[1]*… »*. Ainsi, la présence ou non d'enfants, de la famille ou d'amis va présider à un basculement d'un registre à l'autre. Les personnes pour lesquelles nous préparons et avec qui nous partageons la nourriture définissent un contexte favorable à tel ou tel schème comportemental.

- *L'activité alimentaire entre habitude et réflexivité*

Malgré les relations contradictoires des trois registres la régulation de l'action n'est pas problématique pour l'acteur. Celle-ci est encadrée par un système d'habitudes, propre à chaque individu ou famille, permettant une répartition fluide et réglée entre les trois « partitions ». La répétition de situations quasiment identiques[2] va permettre d'établir des routines opératoires (structure temporelle, achat sélectif et impact des participants au repas). La plupart du temps, « chaque chose est à sa place » et le mangeur n'a pas à gérer consciemment les tensions. La régularité des contextes auxquels il est confronté lui permet l'économie de devoir faire preuve d'initiative. Les habitudes jouent le rôle d'un « lubrifiant » de l'action dans le sens où elles permettent une distribution relativement étanche des différents registres en fonction de circonstances clairement établies. Pour autant, si en termes quantitatifs, la réflexivité est loin de caractériser l'activité alimentaire (nos pratiques s'apparentent la plupart du temps à un « long fleuve tranquille » réglées comme du papier à musique), d'un point de vue qualitatif, le fait qu'elle repose sur un système de dimensions hétérogènes en tension est loin d'être négligeable. C'est ce rapport

[1] Femme, 36 ans, chômeuse, remariée, deux enfants.

[2] Comme le note justement Jean-Claude Kaufmann aucune activité n'est au sens strict totalement répétitive, *Ego : Pour une sociologie de l'individu*, Nathan, Paris, 2001, p. 158. C'est particulièrement vrai pour l'alimentation car, de la cuisine aux achats, les pratiques nécessitent un minimum de conscience de la part des

conflictuel qui va être le moteur d'une dynamique des habitudes[1]. Ce processus va se jouer en deux temps. D'abord, comme le signale Jean-Claude Kaufmann, c'est la multiplicité de schèmes non intégrés, susceptibles par leur confrontation de provoquer des discordances, qui est à l'origine de l'activité réflexive. Les habitudes alimentaires offrent de multiples exemples de ce type de manifestation. Un événement particulier (une prise de poids, un changement dans la trajectoire biographique, comme une mise en couple ou un déménagement, la médiatisation d'une crise alimentaire, etc.) va être le support d'une prise de conscience des tensions qui travaillent les pratiques du mangeur. Cette irruption d'une problématisation de ce qui apparaissait comme routinier va entraîner des mécanismes réflexifs de réajustement. L'individu va réorienter ses pratiques autour de nouveaux équilibres. Cette évolution de l'attitude culinaire peut prendre un caractère temporaire ou plus définitif. En ce qui concerne la première catégorie, c'est, entre autres, le cas des régimes amincissants ou encore de la baisse subite de la consommation de bœuf lors de la crise de la vache folle (suivie d'une reprise progressive). Par contre les changements liés à l'évolution de la configuration familiale (mise en couple, arrivée puis départ des enfants) ou à la conversion à des diètes alternatives (végétarisme et macrobiotique) s'inscrivent dans une durée plus longue. Dans tous les cas, le processus est lié à l'émergence dans la conscience individuelle d'une dissonance entre les registres. L'extraordinaire sensibilité de nos contemporains aux « crises alimentaires » (tremblante du mouton, dioxine du poulet, salmonellose, vache folle, grippe aviaire et OGM) est l'idéal type de ce phénomène sur un plan collectif. Elle est le produit d'une mise à nu violente des oppositions entre les trois schèmes de l'activité alimentaire. Les médias, en braquant leur projecteur sur l'industrialisation sans précédent du vivant (nous avons transformé de paisibles herbivores en cannibales), mettent le mangeur en porte-à-faux. Les acteurs réalisent que la logique de la consommation de masse se heurte frontalement à leurs sensibilités diététiques et authentiques. Le deuxième temps de la dynamique est constitué par l'institution des manières de faire inédites en habitudes. Après avoir rompu la routine (en supprimant l'achat de steaks en grande surface pour leur

---

acteurs. Pour autant la régularité et la relative redondance dans lesquelles elles s'insèrent offrent au mangeur une sécurité suffisante pour éviter de se poser trop de questions.

[1] Dans la suite de ce chapitre, nous nous référons à la réflexion sur le concept d'habitude tel que le définit Jean-Claude Kaufmann dans *Ego : Pour une sociologie de l'individu*, Nathan, Paris, 2001, plus particulièrement le chapitre « La dynamique des habitudes » p. 155-183.

préférer ceux du boucher par exemple) l'action novatrice va être patinée par le quotidien pour devenir un schème d'action intériorisé. Telle est la force des habitudes. Elles « ne se contentent pas de reproduire l'ancien, elles enregistrent aussi le nouveau »[1]. De ce point de vue, il n'y a pas de contradiction analytique entre une activité alimentaire qui dans le flux journalier est expérimentée sur le mode d'un automatisme ou, tout du moins, d'une régularité peu problématique, et le fait que les décalages entre les trois « partitions » soient à l'origine d'une « réflexivité alimentaire » composante inhérente à l'activité du mangeur.

5.3 Le bricolage alimentaire ou l'expérience du mangeur

L'activité alimentaire, telle que nous avons pu l'analyser, doit être comprise comme renvoyant simultanément à des logiques hétérogènes en tension et à un système d'habitudes ouvert à la réflexivité. Ce qui permet de comprendre qu'à des facteurs non unifiés de régulation de l'action ne correspond pas un sentiment d'éclatement du « vécu alimentaire ». Pourtant la présence de dimensions contradictoires dans les schèmes comportementaux peut nous pousser à un diagnostic légèrement différent. Pour certains commentateurs, nous assisterions à la décomposition de « l'unité culturelle alimentaire ». Pour le dire autrement, sous les coups de boutoir de la consommation de masse, de l'individualisme et de la « cacophonie diététique », les normes encadrant l'activité alimentaire disparaîtraient, conduisant à une « gastro-anomie ». Ce qui expliquerait le « triomphe simultané et apparemment paradoxal de la cuisine et du régime » qui n'est « rien d'autre que le produit d'un mécanisme de résolution de la crise de l'alimentation moderne, la réponse contemporaine au vide (ou au trop-plein) anomique du régime alimentaire »[1]. Devons-nous interpréter l'existence de registres non intégrés comme un processus de dérégulation pathologique ? L'omniprésence de la question alimentaire dans les agendas médiatiques, politiques et culturels en est-elle le symptôme ? Nous ne le pensons pas et comme François Dubet et Danilo Martuccelli

[1] Jean-Claude Kaufmann, *Ego : Pour une sociologie de l'individu*, Nathan, Paris, 2001, p. 158

nous émettons l'hypothèse que « ce que l'on interprète trop souvent comme une crise est cependant l'état normal, ce qui ne veut pas dire désirable, de la vie sociale »[2]. De manière générale, le modèle de l'action sociale comme produit de l'unité entre l'acteur et le système[3], au travers d'un processus de socialisation, se défait : les pratiques et les représentations du mangeur sont le résultat de processus indépendants et conflictuels non intégrés. Cela ne signifie pas pour autant que systèmes sociaux et acteurs doivent être conçus comme des entités totalement autonomes. De ce point de vue, il apparaît pertinent de se saisir du concept d'expérience tel que l'a développé François Dubet[4] et de le rapprocher de nos observations. Plus précisément, c'est la définition de l'expérience en tant que procédant d'un double mécanisme : « D'une part elle est une manière d'éprouver le monde social, de le recevoir, de le définir à travers un ensemble de situations, d'images et de contraintes déjà là. […] D'autre part, et parce que ce monde n'a ni unité ni cohérence, l'expérience sociale est une manière de construire le monde social et de se construire soi-même »[5], dont nous allons nous servir comme cadre interprétatif.

- *Eprouver la pluridimensionnalité du fait alimentaire*

Le premier aspect de l'expérience du mangeur concerne le rapport entre le fait alimentaire, en tant que construction sociale et collective, et les acteurs. Les trois registres que nous avons mis au jour sont des schèmes d'interprétations qui correspondent aux manières dont les individus appréhendent trois dimensions centrales du système alimentaire moderne. Le registre fonctionnel coïncide avec le développement de la rationalité technique et de la consommation de masse tel qu'ont pu l'exposer les auteurs de l'école de Francfort[6]. Le registre diététique a pour

---

[1] Claude Fischler, *L'homnivore*, Odile Jacob, Paris, 1990, p. 240.
[2] François Dubet et Danilo Martuccelli, *Dans quelle société vivons-nous ?*, Seuil, Paris, 1998, p. 57
[3] Nous pouvons comprendre les diverses approches de la sociologie classique comme une tentative pour parvenir à une théorie unifiant l'acteur et le système (unité qui serait au fondement de l'action sociale). Cette volonté de construire des modèles stables permettant de comprendre la modernité se heurte à l'expérience des acteurs produits de désajustement entre des logiques autonomes, Danilo Martuccelli, *Sociologie de la modernité*, p. 9-25
[4] François Dubet, *Sociologie de l'expérience*, Seuil, Paris, 1994 et François Dubet et Danilo Martuccelli, *Dans quelle société vivons-nous ?*, Seuil, Paris, 1998
[5] François Dubet et Danilo Martuccelli, *Dans quelle société vivons-nous ?*, Seuil, Paris, 1998, p. 57
[6] Herbert Marcuse, «Industrialisation et capitalisme chez Max Weber » (1964), in *Culture et société*, Paris, Minuit, 1970 et *L'homme unidimensionnel*, Paris, Minuit, 1968. Walter Benjamin, « The work of Art in the Age

corollaire l'intériorisation de la discipline en tant qu'élément constitutif de l'individualisme moderne comme l'a défini Norbert Elias[1] ou, sur un autre plan, Michel Foucault[2]. Enfin, le registre authentique renvoie à l'émergence d'un individualisme expressif, d'une construction de soi subjective comme le mettent en avant Charles Taylor[3] ou Alain Touraine[1]. Chacune des partitions est une traduction pour l'acteur d'une des dimensions du système alimentaire. Elles sont, pour le mangeur, des grilles de perception et d'action par lesquelles il expérimente des contraintes, des systèmes normatifs ou culturels déjà présents dans le monde social. Mais comme nous l'avons pressenti à plusieurs reprises, cela ne se résume pas à un processus d'incorporation. D'une part, parce que les dimensions sont hétérogènes et contradictoires (qui sont donc susceptibles de s'opposer entre elles et de se révéler comme telles à la conscience des individus) et d'autre part parce qu'il existe une distance incompressible entre l'acteur et le système. Le mangeur est de plus en plus éloigné des « institutions alimentaires » (la sphère économique avec la filière agroalimentaire, le système normatif de la diététique qui s'accompagne d'une conception de l'individu responsable et maître de lui-même et le système culturel définissant à la fois des modes de subjectivation et des identités). Elles font parties de son environnement mais leurs principes ne sont pas intériorisés par les acteurs. Ceux-ci « naviguent » entre les différentes formes de régulation comme autant de ressources et de contraintes qu'ils vont devoir utiliser ou gérer. Bien sûr, comme nous l'avons vu, elles sont prises dans des systèmes d'habitudes mais celles-ci sont dynamiques et ne correspondent pas à un mécanisme de reproduction au sens d'un « habitus alimentaire ».

---

of mechanical reproduction », *Illuminations*, 1973. Théodor Adorno, « On the fetish Character in Music and Regression of Listening », dans A.arato et E Gebhardt, *The Essential Frankfurt School Reader*, Blackwell, 1978, p. 270-299.

[1] Norbert Elias, *La civilisation des mœurs*, Calmann-lévy, Paris, 1973 et *La dynamique de l'Occident*, Calmann-lévy, Paris, 1975, *La société des individus*, Fayard, paris, 1991.

[2] Michel Foucault, *Surveiller et punir*, Gallimard, Paris, 1975.

[3] Charles Taylor, *Les sources du moi : la formation de l'identité moderne*, Seuil, 1998 et *Le malaise de la modernité*, Cerf, 1999.

- *Bricoler une unité*

Le deuxième aspect de l'expérience du mangeur tient au fait que l'unité de l'action ne s'impose pas de l'extérieur aux acteurs. Il n'existe pas à proprement parler de cohérence sociale du fait alimentaire au niveau collectif. Ce qui explique qu'une analyse se basant essentiellement sur l'observation de la production de discours institutionnels (médiatiques, politiques, médicaux, culturels et commerciaux) puisse conclure à un phénomène anomique. De ce point de vue, le sentiment d'unité est le produit d'un « bricolage alimentaire » des individus et non pas de l'intériorisation de règles et de normes ou d'une manipulation. C'est l'acteur qui va renouer les fils disparates des registres au sein de ce qui constitue « l'expérience alimentaire ». Si nous avons usé du terme de « partition », c'est à dessein. Il nous semble que la métaphore musicale peut nous permettre de mieux cerner cette idée. Tout comme le jazzman s'amusant à mélanger trois morceaux différents pour n'en faire qu'un, le mangeur va « interpréter » les dimensions de l'activité alimentaire en les combinant dans une configuration qui lui est personnelle. Cela ne sous-entend pas que la cohésion est entièrement et toujours stabilisée. Elle est le fruit d'une improvisation toujours incertaine pouvant conduire à des « fausses notes ». C'est-à-dire l'émergence d'une tension problématique dans l'univers serein des habitudes conduisant à des réajustements réflexifs. Qui plus est, les partitions ne sont pas jouées de manière autonome par les acteurs, elles sont issues de cadres sociaux et culturels et, dans ce sens, largement déterminées. Pour autant, le sentiment de consistance qui découle de l'activité alimentaire quotidienne a pour cœur la tentative d'agrégation des différents registres par le mangeur lui-même. Le mangeur n'est pas un schizophrène qui compartimente dans des cases ses pratiques alimentaires. Il va combiner une pluralité de modalités d'appréhension et ainsi construire son expérience alimentaire.

***

[1] Alain Touraine, *Critique de la modernité*, Fayard, Paris, 1992, *La recherche de soi : dialogue sur le sujet*, 2000

L'activité du mangeur peut donc être interprétée comme une expérience dans le sens où elle renvoie à ses deux versants. D'une part, elle est une manière pour l'acteur d'éprouver la réalité sociale du fait alimentaire. D'autre part, elle est une tentative inachevée de combinaison des registres au sein d'une unité. Nous l'avons caractérisée comme la configuration de trois « partitions » (fonctionnelle, diététique et authentique) hétérogènes et contradictoires. Les tensions entre les différentes dimensions étant gérées par l'acteur au travers un système d'habitudes ouvert à la réflexivité. La définition que nous avons donnée de l'expérience alimentaire insiste sur deux points fondamentaux : d'abord, une distance croissante entre le mangeur et les « institutions alimentaires » qui ne se confondent pas, ensuite, le fait qu'elle repose sur la combinaison de trois registres présents chez tous les acteurs. Ce sont ces caractéristiques qui ont guidé notre présentation. L'expérience ne se construit pas dans le vide. Au contraire, elle a pour horizon une culture commune qui détermine nos conduites et nos représentations alimentaires. Pour le dire autrement, l'expérience alimentaire est située dans des cadres sociaux qui structurent son expression.

Maintenant que nous avons décrit les principaux mécanismes en jeu dans l'activité du mangeur, nous allons nous attacher à évaluer le rôle d'un certain nombre de variables dans sa mise en forme (la culture, le milieu de vie, la trajectoire biographique, la configuration familiale, l'appartenance de classe et de genre). Nous avons conscience d'avoir plus décrit qu'analyser les différents registres et leurs interactions. Nous tenterons, en conclusion, de les mettre en perspective avec certaines caractéristiques de la condition moderne.

---

et *Un nouveau paradigme. Pour comprendre le monde d'aujourd'hui*, Fayard, Paris, 2005.

DEUXIEME PARTIE

LES CADRES DE L'EXPERIENCE DU MANGEUR

L’activité alimentaire peut être envisagée comme une expérience. Celle-ci est caractérisée comme la gestion, par le mangeur, d’une pluralité de registres hétérogènes au travers de systèmes d’habitudes ouverts à la réflexivité. Cette analyse laisse en suspend un certain nombre de questions sur les liens entre l’expression de l’expérience alimentaire et les caractéristiques sociales et culturelles des interviewés. Au fond, si les registres sont bien présents chez tout un chacun, ne seraient-ils pas, en dernière instance, déterminés par la culture, l’origine sociale, le sexe ou d’autres facteurs jouant un rôle sur les comportements culinaires ? En tout état de cause, il nous faut examiner l’impact de ces différentes variables sur les pratiques des individus. Ce sera l’objet de cette partie où nous nous attacherons à analyser les cadres qui président à l’activité alimentaire quotidienne de nos informateurs. Il s’agira de mettre en évidence la manière dont ceux-ci structurent les différences de « vécu alimentaire » en fonction de positions, de trajectoires, de caractéristiques sociales et d’appartenances culturelles.

Puis, en conclusion, nous nous attacherons à pousser l’analyse de l’expérience alimentaire autour de dimensions que nous nous sommes contentés, jusqu’à présent, d’effleurer. Nous avons décrit comment l’activité alimentaire s’inscrivait dans trois logiques autonomes. Nous avons commencé à montrer comment celles-ci correspondaient à des principes généraux de l’évolution des sociétés modernes et, plus encore, de la transition d’un modèle industriel à un modèle postindustriel. Si jusqu’à présent nous nous sommes surtout intéressés au mangeur, à ses pratiques et ses représentations, nous essaierons de replacer cette analyse dans un ensemble plus vaste. Nous examinerons comment l’expérience alimentaire se situe dans une évolution plus générale des configurations sociales contemporaines.

Ces premiers chapitres vont être consacrés aux cadres de l'activité culinaire. Ce que nous définissons comme tels composent le contexte dans lequel s'exprime l'expérience du mangeur. Il s'agit d'un certain nombre de caractéristiques culturelles, environnementales et sociales qui constituent un « horizon » de potentialités et de contraintes dans lesquelles se déroulent les actions touchant à l'alimentation. Celles-ci relèvent de divers facteurs qui ne sont pas assimilables les uns aux autres et rejoignent dans une large mesure (sans pourtant y être limités) les variables classiquement utilisées dans l'approche quantitative de cet objet.

Afin de clarifier notre analyse nous isolerons cinq grands cadres présidant à l'expérience du mangeur (dans la réalité ceux-ci se chevauchent et ne sont pas aussi clairement délimités).

En premier lieu, nous verrons comment l'ensemble de l'échantillon partage « un fond de sauce culturel commun ». A savoir une grille taxinomique de perception et de pratique s'appliquant à son activité alimentaire et relevant de la culture dans son acception la plus structurante.

Puis, nous examinerons l'impact de l'environnement (tant en ce qui concerne le milieu de vie : rural ou urbain, que l'aspect matériel : le monde des objets).

Dans un troisième temps nous nous pencherons sur le rôle des trajectoires de vie et des configurations familiales.

Ensuite, nous aborderons la question de l'inscription des individus dans des positions sociales : en fonction de l'origine sociale et de l'appartenance de genre.

Puis, à la lumière de ce dernier point, nous discuterons du concept de socialisation alimentaire en examinant les processus de transmission et de rupture entre les générations.

1. UN « FOND DE SAUCE CULTUREL COMMUN » : LE CADRE STRUCTUREL

A l'instar d'une langue, l'activité alimentaire repose sur des normes culturelles collectivement partagées. Celle-ci s'effectue à partir d'une infrastructure qui constitue un patrimoine commun, la référence à partir de laquelle vont se dessiner des différences au sein d'un groupe humain. La description de ce socle peut sembler être une liste de banalités sur nos comportements alimentaires dans la mesure où celui-ci tombe « sous le sens ». Pourtant, ces règles qui ne s'expriment pas, tant elles paraissent aller de soi, sont les premières révélatrices de l'importance de la dimension socioculturelle de notre rapport à la nourriture. Elles sont à l'origine d'une intense activité taxinomique de la part des mangeurs. Que ce soit en ce qui concerne la structure temporelle des prises alimentaires ou celle du repas, de la définition de catégories alimentaires (comestible / non comestible et type d'aliment), de la distinction des saveurs et de leur place dans un menu ou encore du classement des différentes techniques culinaires, toutes relèvent d'un horizon culturel dans lequel s'inscrit notre activité alimentaire. C'est bien évidemment en allant observer « l'autre » que l'importance de ces normes non pensées est tout d'abord apparue. Le courant structuraliste est sans doute celui qui a poussé le plus loin l'analyse dans cette perspective. En particulier deux auteurs[1], Claude Lévi Strauss et Mary Douglas, se sont attachés à dégager les structures profondes qui gouvernent nos manières de manger.

[1] Ils ne sont bien évidemment pas les seuls qui se sont attachés à développer une pensée structuraliste concernant cet objet. Notre but n'étant pas de réaliser un catalogue répertoriant l'ensemble des auteurs traitant de ce thème (ce qui serait le rôle d'un manuel) nous avons choisi d'évoquer ceux d'entre eux qui avaient poussé le plus loin dans ce sens le raisonnement et qui sont les plus pertinents pour notre propre analyse. Dans les « grands oubliés » nous tenons à mentionner Roland Barthes qui dans son ouvrage *Mythologies*, Le Seuil, Paris, 1957 et dans son article « Pour une psychosociologie de l'alimentation contemporaine », *Annales ESC*, n°16, 1961, tente, à partir d'exemples français et américains, de dégager une grammaire alimentaire propre à chaque pays et susceptible d'être comparée.

1.1 Structuralisme et alimentation

Le premier rencontre le fait alimentaire dès ses premiers écrits puisqu'il l'évoque dans *les structures élémentaires de la parenté* à propos des règles de réciprocité concernant le vin dans les restaurants ouvriers du midi de la France[1]. Pourtant, c'est essentiellement dans son ouvrage *Anthropologie structurale*[2] et dans son fameux article « Le triangle culinaire »[3] qu'il va s'intéresser de manière plus approfondie à ce thème. S'inspirant de la linguistique, il transpose le concept de « phonème » en celui de « gustème » et il l'applique à la comparaison des cuisines françaises et anglaises : « Comme la langue, il me semble que la cuisine d'une société est analysable en éléments constitutifs que l'on pourrait appeler dans ce cas des "gustèmes", lesquels sont organisés selon certaines structures d'opposition et de corrélation. On pourrait alors distinguer la cuisine française de la cuisine anglaise au moyen de trois oppositions : endogène / exogène (c'est-à-dire matières premières nationales ou exotiques) ; central / périphérique (base du repas et environnement) ; marqué / non marqué (c'est-à-dire savoureux ou insipides)[4]. » Ainsi, pour Lévi-Strauss, les principales différences structurelles entre ces deux cuisines résident dans le fait que le repas anglais est composé d'aliments d'origines nationales, ayant eu une cuisson fade mais étant accompagnés d'éléments périphériques « exotiques » aux goûts marqués. A l'inverse, le repas français n'est pas caractérisé par une opposition entre nourriture « autochtone » et « exotique » et les saveurs prononcées sont appréciées dans le plat principal aussi bien que pour les

[1] « Dans ces établissements où le vin est compris dans le prix du repas, chaque convive trouve devant son assiette une modeste bouteille d'un liquide le plus souvent indigne. Cette bouteille est semblable à celle du voisin, comme le sont les portions de viande et de légume qu'une servante distribue à la ronde, et cependant une singulière différence d'attitude se manifeste aussitôt à l'égard de l'aliment liquide et de l'aliment solide. Celui-ci représente les servitudes du corps et celui-là son luxe. L'un sert d'abord à nourrir, l'autre à honorer (…). C'est qu'en effet à la différence des plats du jour, biens personnels, le vin est bien social. La petite bouteille peut contenir tout juste un verre, ce contenu sera versé non dans le verre du détenteur, mais dans celui du voisin, et celui-ci accomplira aussitôt un geste correspondant de réciprocit.. Que s'est-il passé ? Les deux bouteilles sont identiques en volume, leur contenu semblable en qualité. Chacun des participants à cette scène révélatrice n'a, en fin de compte, rien reçu de plus que s'il avait consommé sa part personnelle. D'un point de vue économique, personne n'a gagné et personne n'a perdu. Mais c'est qu'il y a bien plus dans l'échange, que les choses échangées » Claude Lévi-Strauss, *les structures élémentaires de la parenté*, Mouton, Paris, 1981 (1947 première édition), p. 68-69

[2] Claude Lévi-Strauss, Plon, Paris, 1958

[3] Claude Lévi-Strauss, *L'arc*, 26, 1965, p. 19-29

[4] Claude Lévi-Strauss, *Anthropologie structurale*, Plon, Paris, 1958, p.85

accompagnements. Si cette analyse relève plus d'une vision stéréotypique et statique des deux cuisines nationales (il est un peu facile de comparer et de différencier la cuisine « populaire » anglaise des années cinquante de la « grande cuisine » française), elle a le mérite de poser les bases de compréhension de la structure non pensée de cette activité quotidienne. L'auteur ira plus loin dans la recherche des invariants culturels qui concernent l'alimentation en passant d'un intérêt pour le goût à celui pour les techniques de la cuisine. Dans une série d'ouvrages[1], il s'attache à décoder les structures inconscientes du culinaire. La cuisine y est perçue comme l'une des clés permettant une meilleure appréhension de la culture et de l'esprit humain[2] : « la cuisine d'une société est un langage dans laquelle elle traduit inconsciemment sa structure, à moins que sans le savoir davantage, elle ne se résigne à y dévoiler ses contradictions[3]. » L'analyse de la structure de la cuisine s'appuie sur la distinction entre le cru et le cuit, liée à l'opposition fondamentale entre nature et culture (ce qui est trouvé à l'état naturel et ce qui est transformé par la main de l'homme). Cela lui permet d'élaborer le triangle culinaire composé de trois pôles : le cuit est la transformation culturelle du cru et le pourri est celle naturelle à la fois du cru et du cuit. Puis, prolongeant son raisonnement, il complexifie son modèle en construisant « le triangle des recettes ». Celui-ci marque les oppositions entre différents types de cuisson (le grillé, le rôti, le fumé et le bouilli) et peut être lu soit en fonction des moyens utilisés, soit en fonction des résultats obtenus. Dans la première perspective, le grillé, le rôti et le fumé sont du côté de la nature car ils nécessitent peu de moyen et l'aliment est en contact quasi direct avec le feu (le grillé plus que le rôti, lui-même plus que le fumé). Le bouilli est du côté de la culture puisqu'il consiste en l'utilisation d'un récipient fait par l'homme et en la médiation de l'eau. Dans la seconde perspective (le résultat obtenu), le grillé, le rôti et le bouilli sont du côté de la nature (les deux premières techniques étant associées au cru car elles sont celles qui modifient le moins l'aliment, la seconde étant associée au pourri en raison de l'assimilation de ces deux états par certaines ethnies amérindiennes et de l'utilisation en France du terme

[1] Claude Lévi-Strauss, *Le cru et le cuit*, Plon, Paris, 1964 ; *Du miel aux cendres*, Plon, Paris, 1966 ; *L'origine des manières de tables*, Plon, Paris, 1968. Le matériau empirique sur lequel repose son analyse est essentiellement basée sur une ethnologie exhaustive des populations amérindiennes. S'il donne quelques points d'entrée concernant l'univers de la gastronomie française et européenne, ceux-ci ne restent qu'à l'état d'ébauche.

[2] Il devient un élément fondamental, au même titre que les institutions qui entourent la sexualité : inceste, mariage et parenté.

[3] Claude Lévi-Strauss, *L'origine des manières de tables*, Plon, Paris, 1968, p. 411

« pot-pourri » pour désigner des formes de ragoûts), le fumé, quant à lui, est du côté de la culture (transformation de l'aliment par l'homme permettant sa conservation). Evidemment, on peut douter de l'efficacité heuristique d'un tel modèle quant à la compréhension du fait alimentaire. L'auteur lui-même, lorsqu'il s'attachera à l'appliquer à l'univers familier de la gastronomie européenne, rencontrera quelques difficultés[1]. Mais ne nous y trompons pas, l'intérêt de Lévi-Strauss pour ce thème ne vise pas à fournir des outils conceptuels permettant de résoudre les questions empiriques qui y sont attachées. Son objectif principal est l'analyse des combinatoires logiques des structures, et, derrière elles, les invariants de « cet hôte présent sans avoir été convié à nos débats : l'esprit humain »[2].

Mary Douglas[3] prolonge cette perspective structuraliste sans pour autant avoir la prétention de déceler, dans l'analyse des pratiques alimentaires, des invariants anhistoriques et transculturels. Si elle partage avec Claude Lévi-Strauss l'espoir « To discover the principles and ranking of tastes and smells[4] », elle n'accordera pas la même importance à la découverte d'oppositions binaires. Elle va s'attacher à « décoder » le repas anglais à partir du nombre de plats, de la composition du menu et de sa relation avec les autres prises alimentaires. Ainsi, elle mettra en exergue l'importance de la structure et de la temporalité dans le fait alimentaire : « Between breakfast and the last nightcap, the food of the day comes in an ordered pattern. Between Monday and Sunday, the food of the week is patterned again. Then there is the sequence of holidays and fast days throughout the year, to say nothing of life cycle feasts, birthdays and wedding[5]. » Selon elle, les comportements alimentaires

---

[1] Un exemple frappant des contradictions qu'il rencontre nous est donné lorsqu'il tente d'expliquer les préférences pour certains modes de cuisson (en l'occurrence le bouilli et le rôti). Pour Lévi-Strauss, dans les sociétés fortement hiérarchisées, le bouilli est « plébéien » (il permet de préserver toute la viande ainsi que son jus et par conséquent évoque l'économie) alors que le rôti est « aristocratique » (il implique de la perte et est lié à la possibilité de gaspiller), *L'origine des manières de tables*, p. 484 . Si cette assertion ne manque pas d'une certaine vérité (le bouilli est la principale technique culinaire utilisée dans le monde paysan) non seulement l'auteur lui-même relève des éléments incohérents (l'élite tchèque tient en meilleure estime le bouilli, Lévi-Strauss attribuant ce fait à la nature plus démocratique de ce peuple, Ibid., p. 485) mais en plus nous pouvons nous demander quelle est la pertinence d'un tel outillage conceptuel accouchant de ce type de résultat. Comme le dit non sans ironie Stephen Mennell : « But one hardly need a structuralist sledgehammer to crack that empirical nut », *All manners of food*, Basil Blackwell, Oxford, 1985, p.10 (de la seconde édition 1996).

[2] Claude Lévi-Strauss, *Anthropologie structurale*, Plon, Paris, 1958, p.95

[3] Mary Douglas, « Deciphering a meal », *Daedalus*, vol : 101, n°1, 1975, p. 61-81 ; « Culture », in *Annual report 1977-78 of the Rrussell Sage Foundation*, New York, 1978, p. 55-81 ; Mary Douglas et Michael Nicod, « Taking the Biscuit : the Structure of British Meals », *New Society*, vol : 30, n°637, 1974, p.744-747

[4] Mary Douglas, « Culture », in *Annual report 1977-78 of the Rrussell Sage Foundation*, New York, 1978, p. 59.

[5] Mary Douglas, « Deciphering a meal », *Daedalus*, vol : 101, n°1, 1975, p. 62

sont assimilables à une grammaire dont elle repère le plus petit dénominateur commun. Le repas serait caractérisé par une structure tripartite comportant un élément principal accompagné de deux éléments secondaires (elle traduit cela par la formule algébrique A+2B). De plus, elle considère que les repas sont hiérarchisés en fonction de leur importance et de leur signification symbolique. Du bas (le déjeuner ordinaire composé d'un plat A qui comporte une structure a+2b) au haut de la hiérarchie (le repas de Noël ou d'anniversaire composé d'un plat principal A et de deux accompagnements B, l'entrée et le dessert, chacun de ces trois éléments se décomposant suivant le modèle a+2b), elle retrouve la répétition de cette structure de base. Pour l'auteur chaque repas est porteur de la structure et de la signification de tous les autres. De plus, Mary Douglas considère que les catégories alimentaires traduisent le code des relations sociales puisque « They express hierarchy, inclusion and exclusion, boundaries and transactions across boundaries[1]. » Comme elle le note elle-même : « Drinks are for strangers, acquaintances and workmen. Meals are for family, close friends, honoured guests[2]. » Ainsi la structure du repas permet de maintenir la frontière familiale et de marquer une inclusion dans l'intimité de celle-ci lorsqu'une personne est invitée. Bien que l'analyse de cet auteur comporte certaines limites[3], elle aura eu le mérite de pointer l'importance de la structure et de la temporalité des prises alimentaires ainsi que les significations en terme de relations sociales dont sont porteuses les pratiques culinaires.

S'il n'est pas ici question de discuter du mérite et des carences de la perspective structuraliste de manière générale, il nous faut rappeler certaines faiblesses qui concernent directement l'objet de notre recherche. Tout d'abord, comme le souligne justement Jack Goody[4], la volonté de mettre au jour les structures

[1] Mary Douglas, op. cit., p. 61
[2] Mary Douglas, op.cit., p. 66
[3] En effet, toute l'étude sur le décodage de la structure du repas et la manière dont elle traduit les frontières de la famille ne reposent empiriquement que sur les observations faites au sein de la propre famille de l'auteur (classe moyenne supérieure). Il paraît donc hardi de généraliser ces arguments. Par la suite, un de ses étudiants, Michael Nicod, prolongera cette perspective dans une étude basée sur une observation participante menée auprès de quatre familles ouvrières anglaises. Il montrera que chacune d'entre elles ont des modalités spécifiques d'établir les règles d'exclusion / inclusion qui concernent le repas, Michael Nicod, « Gastronomically speaking : food studied as a medium of communication », in Turner (ed.), *Nutrition and Life style*, Applied Science Publishers, Londres, 1980.
[4] « In practice there is no adequate way in wich this programme could be carried out. Therefore, because the deep structure is derived from surface elements alone and is unknowable without them, it is meaningless to discuss one as expressing the other, exept in a circular, Pickwickian sense. » Jack Goody, *Cooking, Cuisine and Class*, Cambridge University Press, Cambridge, 1982, p.31

profondes du fait alimentaire repose en grande partie sur un matériau empirique « de surface ». De ce point de vue, nous sommes en face d'un raisonnement tautologique où les modèles explicatifs, basés sur des comportements directement observables, sont censés rendre compte de ces mêmes pratiques. Ensuite, en se focalisant sur la recherche d'invariants, ces auteurs ont accentué la dimension statique de l'activité culinaire. Ils ont donc négligé à la fois les processus dynamiques de transformation et d'évolution et les contextes historiques, économiques et culturels qui y président. Enfin, le privilège de fait accordé aux éléments structuraux « profond » ou « inconscient » n'a rien de moins évident, d'un point de vue scientifique. L'étude du vécu subjectif et de la manière dont les acteurs interprètent (dans les deux sens du terme) leur pratique est tout aussi indispensable pour une compréhension approfondie du fait alimentaire. Pour autant, nous ne pouvons rejeter d'un revers de main les apports de la pensée structuraliste. A condition d'en fixer les limites, il parait essentiel de porter un regard sur les schèmes de perception et de classement communs à la population que nous avons étudiée. Ceux-ci ne sont ni invariants, ni anhistoriques. Ils s'inscrivent dans un contexte (à la fois temporel, économique et culturel). S'ils constituent bien le socle le plus « dur »[1] sur lequel reposent les comportements alimentaires, ils sont loin d'en épuiser l'explication et sont eux aussi susceptibles de modifications. En effet, la description de cette infrastructure alimentaire, sur laquelle va s'ériger l'expérience du mangeur, ne nous dit rien des processus dynamiques et de différenciations qui traversent celle-ci. Il n'est donc pas question, ici, d'un quelconque déterminisme structurel qui s'imposerait aux acteurs mais bien plutôt d'un horizon référentiel partagé. Concernant les individus appartenant à notre échantillon nous avons isolé analytiquement trois grandes catégories qui composent ce « fond de sauce culturel commun » : la structure et la temporalité (concernant les repas, les prises alimentaires et la saisonnalité), l'activité taxinomique (s'appliquant aux techniques culinaires, aux goûts et aux types d'aliments) et les manières de table.

[1] Dans le sens où ils constituent une grammaire alimentaire qui est, la plupart du temps, suffisamment intériorisée pour être non pensée. Pour autant, si elle constitue une véritable référence, il s'avère que dans la pratique de nombreuses « fautes de syntaxes » sont possibles.

1.2 Structure et temporalité

Le premier sous-ensemble est relatif à la structure, la temporalité et au cycle saisonnier de l'activité alimentaire. De ce point de vue, nous constatons une opposition entre ce qui est considéré comme « un repas » et les prises informelles de nourriture. Ces dernières sont marquées par le peu de contraintes qui les entourent[1]. A l'inverse, le repas dénote un système normatif conséquent. Dans son expression minimale il se compose d'un élément (le plat principal) caractérisé par la présence d'au moins deux catégories alimentaires[2]. Cette structure de base est agrémentée d'un plus ou moins grand nombre de séquences périphériques[3]. L'importance quantitative de celles-ci marque la portée symbolique et festive du repas[4]. De plus, leur enchaînement obéit à un ordre précis qui se répète à chaque repas[5]. La temporalité des prises alimentaires est, elle aussi, normée. Une journée type est caractérisée par trois repas : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner (auxquels se rajoutent accessoirement une collation ou goûter). Chacun d'entre eux étant situés à une période précise[6]. Si ces moments alimentaires ne sont pas systématiquement respectés (il arrive fréquemment que certains soient sautés, entre

[1] Les prises alimentaires informelles ne sont pas contraintes par une temporalité rigoureuse, elles ne nécessitent pas de préparation culinaire ni une présence importante d'ustensiles (couvert, assiette...). Le plus souvent, elles sont à base d'éléments liquides ou semi-liquides (thé, café, soda, yogourt liquide, céréale au lait…) ou d'aliments en portion individuelle directement consommables avec les mains (gâteaux secs, barre chocolatée, fruit, yaourt, charcuterie, fromage…). Enfin, elles ne sont pas composées de plusieurs séquences distinctes ayant un ordre précis.

[2] Que celles-ci soient préparées séparément ou cuisinées ensemble, le plat principal comporte au moins une partie catégorisée comme « viande » (viande, poisson, œuf ou encore fromage) et une autre comme « accompagnement » (légume ou céréale). Nous verrons par la suite que ces catégories découlent de l'activité taxinomique du mangeur.

[3] Nous pouvons ainsi décliner les repas en fonction du nombre de séquences : entrée / plat principal ou plat principal / dessert ; entrée / plat principal / dessert ; entrée / plat principal / fromage / dessert ; entrée / plat principal / salade / fromage / dessert ; entrée / plat secondaire / plat principal / salade / fromage / dessert (cette dernière suite étant relativement rare quoiqu'il nous soit arrivé d'observer des successions de séquences encore plus élaborées).

[4] A partir de la quantité de séquence présente dans un repas, on peut établir une hiérarchie de leur importance symbolique : le déjeuner en semaine (une à deux séquences), le dîner familial en semaine (deux à trois séquences), le repas familial du week-end ou des vacances (trois à quatre séquences), le repas de fête (invitation d'amis, anniversaire, Noël, mariage… quatre séquences et plus).

[5] Les séquences sont servies les unes après les autres dans un ordre à la fois gustatif (du salé vers le sucré) et catégoriel (chaque séquence correspondant à certaines catégories d'aliments; à titre d'exemple, entrée : charcuterie, crudité… ; plat principal : viande, poisson… accompagné de légume, féculent… ; salade ; fromage ; dessert : fruit, laitage, pâtisserie…). Cet ordre n'a, bien entendu, rien d'impératif tant au niveau du goût (certaines entrées sont sucrées comme le melon ou peuvent l'être comme pour le pamplemousse) que pour les catégories (par exemple le brunch du dimanche soir en famille, qui est parfois institutionnalisé, est l'image inversée de cet ordre : tous les éléments du repas sont disposés sur la table chacun se servant à sa guise).

[6] Au réveil pour le petit déjeuner, à la mi-journée pour le déjeuner et en début de soirée pour le dîner.

autres le petit déjeuner et le déjeuner), ils correspondent aux trois temps légitimes pour manger. Cela est si vrai que cette structure quotidienne a été promue par les autorités médicales comme le standard à respecter pour avoir une alimentation saine[1]. Il est d'ailleurs tout à fait remarquable que les entorses commises à cette temporalité soient considérées par leurs auteurs comme des fautes. Enfin, dernier élément de cette catégorie, la question de la saisonnalité. Au-delà du rythme quotidien, l'activité alimentaire s'inscrit dans des variations annuelles. Celles-ci touchent à la fois le type de préparation culinaire[2] ainsi que les catégories d'aliments consommés[3]. Ce cycle est scandé par le déroulement des différentes saisons et par le calendrier festif[4] (qui donne lieu à une convivialité alimentaire qui sort de l'ordinaire et à des consommations spécifiques). Le caractère invariant ou structurel ne se situe pas dans les modalités de ces variations (qui peuvent évoluer dans le temps mais aussi d'une famille à une autre)[5] mais bien dans le fait même qu'il existe un cycle annuel. Ce dernier élément est tout à fait caractéristique d'une structure profondément ancrée dans les comportements alimentaires. En effet, si dans une société « traditionnelle » (les moyens de subsistance reposant sur l'exploitation

[1] Ce qui démontre, si cela restait à faire, que même les approches se voulant les plus rationnelles, s'inscrivent dans un contexte culturel. En effet, il n'y a aucune raison physiologique à cet impératif puisque le nombre de prises alimentaires a un impact négligeable sur l'équilibre nutritionnel de la journée. Nous notons au passage que tant historiquement (par exemple dans le monde agricole, jusqu'au début des années soixante, il était habituel d'avoir cinq prises alimentaires dans la journée ; au trois que nous connaissons venait se rajouter une collation conséquente en milieu de matinée et une autre avant le souper) que culturellement (les ethnologues ont répertorié une variation de une à neuf prises alimentaires institutionnalisées journalières dans les différentes populations observées) l'homme fait preuve d'une étonnante plasticit. dans ces dispositions à l'égard de la temporalité alimentaire.

[2] Si nous n'avons pas observé de règles communes dans les variations annuelles des types de plats confectionnés (il existe des différences en fonction du statut socioéconomique et des références identitaires), il existe tout de même une tendance lourde : en automne et hiver les interviewés privilégient les soupes, les plats au four et les plats en sauce alors qu'au printemps et en été nous constatons une présence plus forte des crudités, des salades et du grillé (barbecue).

[3] Là encore il existe des distinctions en fonction des caractéristiques sociales des personnes interrogées. Ce cycle de consommation touche essentiellement les catégories des légumes et des fruits. A titre d'exemple, alors qu'elles sont disponibles tout au long de l'année, les tomates, les aubergines et les courgettes sont plus souvent consommées en été (la question de la différence de coût n'étant pas le principal obstacle). Autres exemples, les fruits et les légumes fortement marqués par une production saisonnière (fruits du printemps et de l'été tels les cerises, les fraises, les pêches et les brugnons ; fruits d'automne telles les mandarines ; légumes d'hiver ou « primeurs » telles les endives, la famille des cucurbitacées et les asperges). De manière moins marquée, et concernant plus une population rurale, nous retrouvons ce phénomène pour la consommation de gibier (à partir de l'ouverture de la chasse certains restaurants mettent à leur menu ce type de viande alors qu'ils pourraient en servir tout au long de l'année), ainsi que les produits de la cueillette (champignons, châtaignes, mûres et « ripounchous », sorte d'asperges sauvages).

[4] C'est le cas de fêtes d'origines religieuses ou traditionnelles (Noël, Pâques, Epiphanie, Chandeleur entre autres, Ramadan et Aïd el Kebir pour les populations musulmanes).

[5] Une illustration de ce changement de modalité marquant le rythme alimentaire annuel est le cas de l'Epiphanie. Il y a à peine trente ans le rituel de la galette des rois n'était célébré que le jour même. Aujourd'hui il ne correspond plus à une date précise mais à une période du calendrier (de fin janvier jusqu'à la fin du mois de février il est courant d'inviter ou de se faire inviter à manger une galette).

directe de l'environnement par la cueillette, la chasse, l'agriculture ou l'élevage) le poids des saisons peut aisément s'expliquer par un déterminisme écologique[1], tel n'est pas le cas pour la situation contemporaine. Pourtant, nous continuons à avoir une expérience alimentaire rythmée par des changements annuels et, sous certains aspects[2], à renforcer ce trait anthropologique majeur de notre rapport à la nourriture.

1.3 Activité taxinomique

Le deuxième sous-ensemble que nous avons identifié comme une composante du cadre structurel de l'expérience alimentaire tient à ce que Tylor défini comme « la tendance de l'esprit humain à épuiser l'univers au moyen d'une classification »[3]. En effet, les personnes que nous avons interrogées partagent des grilles taxinomiques qui concernent les aliments, les goûts et les techniques culinaires. Ces schèmes de perception sont à la fois issus de processus historiques et de constructions culturelles. Ils forment une base commune marquant l'appartenance à une culture culinaire. Concernant l'ordonnancement des types de nourriture, la première distinction concerne le mangeable de ce qui ne l'est pas[4] ; puis, à l'intérieur de la catégorie du comestible, la distribution des aliments en différent sous-groupes[5] qui sont hiérarchisés par leur prestige et leur valeur

[1] Si un « déterminisme agronomique » (période de récolte et de « soudure ») a un poids explicatif relativement important pour ce type de population, il n'en reste pas moins que leur calendrier alimentaire n'est jamais compréhensible dans sa totalité à partir de ce raisonnement.

[2] C'est, entre autres, le cas avec la multiplication « d'événements alimentaires » a visé commerciale (foires au gras, Beaujolais nouveau, bière de mars, nouvel an chinois, Halloween….) qui tentent (avec plus ou moins de succès) d'inscrire, dans l'imaginaire des consommateurs, de nouveaux repères dans ce cycle annuel.

[3] Cit. dans Claude Lévi Strauss, *Le Totémisme aujourd'hui*, PUF, Paris, 1962.

[4] La notion de comestible, si elle repose sur une notion biologique (on peut trouver de nombreuses substances toxiques voir létales dans la nature), est éminemment relative. Aucun groupe humain ne consomme l'ensemble des ressources environnementales à sa disposition ; d'un point de vue strictement physiologique elles seraient sans danger pour sa santé. Au contraire, tous les systèmes alimentaires reposent sur l'établissement d'une frontière culturelle entre ce qui est mangeable et ce qui ne l'est pas. Il est notable que dans la culture occidentale les insectes ne sont pas considérés comme une catégorie du comestible (alors que d'un point de vue rationnel, ils constitueraient une source de protéine abondante et facile d'accès) ; ce qui est loin d'être le cas dans d'autres cultures. Sans aller chercher des exemples lointains, il serait inconcevable pour un anglais de consommer du cheval (ce qui était encore courant il y a une trentaine d'années en France).

[5] Deux grilles de perception coexistent : l'une, grossière, associe les aliments en fonction de leur goût ou du goût qu'on leur ajoute (les aliments sucrés et les aliments salés), l'autre, plus fine, les classe en fonction de « familles » (fruits, légumes, laitages, viandes, poissons, coquillages et crustacés, féculents, condiments et

symbolique[1]. Nous observons le même type d'activité taxinomique pour les goûts et les saveurs[2]. Ceux-ci se distribuent sur deux axes : d'une part en fonction de leur classe d'appartenance[3], d'autre part en fonction de leur force[4]. Enfin, les techniques culinaires sont-elles aussi pensées au travers d'une grille classificatoire. Tout d'abord suivant les modes de cuisson utilisés : cru (légumes, fruits et, moins souvent, viandes, poissons et certains crustacés), grillé (sur une plaque ou sur des braises), sauté ou revenu (dans une poêle, un faitout ou une casserole[5]), au four, bouilli (cuit dans de l'eau portée à ébullition), en sauce (cuit dans un jus qui n'est pas constitué exclusivement d'eau[1] et qui est consommé avec le plat), frit (dans une matière grasse) et vapeur (dans une cocotte-minute ou avec une casserole à panier vapeur).

épices, matières grasses). Ces catégories ne correspondent pas totalement à une taxinomie scientifique (renvoyant aux « familles » de plantes et d'animaux) mais la recouvrent très largement (à l'exception des légumes / fruits / féculents). De plus, le contenu concret de chaque catégorie peut varier en fonction de référence identitaire et / ou de caractéristique sociale propre au mangeur (à titre d'exemple, la pomme de terre est plutôt considérée comme un légume par les couches populaires et comme un féculent par les classes moyennes et supérieures).

[1] Ainsi, il existe une hiérarchie entre les catégories alimentaires. Elles ne possèdent pas le même prestige ou la même importance aux yeux des mangeurs. Celle-ci n'est pas fixe et elle varie à la fois en fonction de dynamique de distinction (pendant la première moitié du XXème siècle les paysans et les ouvriers considéraient le gras, surtout sous forme de lard, comme un élément essentiel du repas, alors que les bourgeois y voyaient une nourriture vulgaire) et d'une « économie de la rareté » (par exemple, les oranges et les bananes étaient considérées comme des présents dignes de Noël par les générations les plus âgées ; ce n'est plus le cas aujourd'hui). Le sommet de cette hiérarchie est occupé par la viande et le poisson qui restent les éléments centraux du repas (les légumes et les féculents étant considérés comme des accompagnements). Toutefois, les évolutions de ces quarante dernières années tendent à remettre en cause cette position dominante. Il faut noter que cette hiérarchie possède plusieurs axes (industriel / authentique, national / exotique et bon pour la santé / mauvais pour la santé) qui d'une part redécoupe des sous-ensembles au sein des catégories (par exemple la viande, les légumes et les fruits seront classés en fonction de leur provenance industrielle ou production artisanale supposée) et d'autre part ne se recoupe pas (les hiérarchies ne sont pas les mêmes suivant l'axe considéré).

[2] Là encore, la grille de perception des saveurs, si elle repose sur des bases physiologiques, est largement orientée par un contexte historique et culturel. La classification gustative actuelle, qui nous paraît si naturelle, n'a rien à voir avec celle de la cuisine du plein et bas moyen age (XIème / XVème siècle). Les cuisines médiévales jouent sur une palette de trois saveurs fondamentales : la forte (liée aux épices), la douce (grâce notamment au sucre) et enfin l'acide. Il était en particulier d'usage (Espagne, Angleterre, France méditerranéenne et Italie au XIV / XVème siècle) de saupoudrer la plupart des mets d'un mélange de sucre et de cannelle (alors qu'ils étaient préalablement abondamment sucrés). Cela était le cas, notamment, des viandes (en fait deux tiers des recettes comportaient du sucre). Jean-Louis Flandrin et Massimo Montanari (dir.), *Histoire de L'alimentation*, Fayard, Paris, 1996, p. 466-468.

[3] L'opposition centrale s'effectue entre le sucré et le salé (les éléments principaux d'un repas sont classés dans ces deux catégories) auxquelles se rajoutent les saveurs secondaires que sont l'acide, l'amer, le pimenté, le poivré et l'aigre-doux ou sucré / salé (ces saveurs sont l'apanage des sauces, accompagnements ou éléments secondaires ou encore caractérisent des plats « exotiques »).

[4] Cette deuxième grille de classement gustatif traduit une lecture aliments fades / « goûteux ». Elle est largement orientée par l'aspect « authentique » attribué à l'aliment et classe les produits à l'intérieur d'une même catégorie (à titre d'exemple, les tomates et les fruits sans goût / ceux qui en ont, le distinguo entre les fromages industriels et les "vrais" fromages ou encore le poulet de batterie et celui élevé en plein air).

[5] Bien souvent, mais pas toujours, à l'aide d'une matière grasse (huile, beurre, saindoux et graisse d'oie ou de canard)

Ensuite en fonction des familles de recettes et des catégories alimentaires concernées : les soupes (à base de légumes avec, parfois des rajouts de céréales et de viandes), les salades (à base de fruits, de crudités et / ou de féculents précuits), les rôtis de viande (volailles, porcs, bœufs et gibiers), les gratins (légumes et / ou féculents), la cuisson en papillote (essentiellement légumes et poissons), les sauces et assaisonnements, les ragoûts (viandes et légumes cuits ensemble avec une sauce), les ragoûts de légumes (ratatouille et ses variantes), la famille des tartes (aussi bien sucrée que salée : quiches, pizzas et tourtes), les soufflets (légumes, fromages et viandes), les flancs, mousses et crèmes, les gâteaux / pâtisseries et les glaces / sorbets. Evidemment, ces deux listes ne sont pas exhaustives et une lecture attentive des livres de cuisine ou une observation de la pratique des « grands chefs » pourraient la compléter substantiellement. Mais tel n'est pas notre propos. Ce dont nous voulons rendre compte, c'est de la grille de lecture des techniques culinaires du mangeur dans son quotidien (or le vocabulaire élaboré de la « haute cuisine » en fait rarement partie). De plus, il ne s'agit pas ici d'élaborer une analyse de la cuisine (ou des catégories alimentaires, ou des goûts) en terme d'opposition structurale, mais bien de mettre au jour une grammaire et des repères communs sur lesquels le mangeur interprétera sa propre partition (tant en fonction de contextes particuliers : environnementaux, trajectoires de vie, identitaires et sociales ; que de dynamiques propres à la situation contemporaine : industrialisation, conception du risque, souci diététique et d'authenticité).

1.4 Manières de table

Enfin, dernier point sur le cadre structurel : les manières de table. Là encore ce qui nous intéresse ne sont pas les variantes qui existent entre telle ou telle famille, entre tel ou tel groupe social mais l'horizon commun dans lequel se développe l'expérience du mangeur. De ce point de vue, nous pouvons repérer un ensemble de

[1] Voici quelques exemples : vin (le bœuf bourguignon), sang (le civet), crème fraîche, béchamel (la blanquette de veau) le tout souvent lié avec de la farine ou de la maïzena. Cette technique culinaire est en fait mixte puisqu'elle consiste à faire revenir la viande et les légumes puis à la mouiller avec du jus et à la faire mijoter.

normes communes qui touchent les manières de table (sur lesquelles s'érigeront des différences en fonction des caractéristiques propres aux individus[1]). Dans la lignée de l'analyse historique de Norbert Elias[2], nous avons constaté que manger est un acte hautement socialisé. Il présuppose le respect d'un certain nombre de règles et une attitude d'autocontrôle de la part des individus. Nous avons repéré plusieurs caractéristiques liées aux manières de table. Tout d'abord, les repas font l'objet d'une temporalité sociale spécifique : « passer à table » n'est pas compatible avec d'autres types d'occupations[3]. Ensuite, ces normes reposent sur une individualisation[4] (chaque convive ayant à disposition ses couverts, assiette et verre personnel) et une maîtrise corporelle de l'usage des ustensiles qui servent à consommer les aliments (fourchettes, couteaux et cuillères) guidée par un principe de retenu[5]. Enfin, le service des différents plats est lui aussi régi par des règles : comme nous l'avons décrit ci-dessus ils sont amenés sur la table en fonction de séquences précises et mangés les uns après les autres[6].

***

Ces trois catégories (structure temporelle et interne des repas, grille taxonomique d'appréhension du fait alimentaire et manières de table) constituent le

[1] Ainsi nous n'évoquons pas l'ensemble des manières de tables mais leur plus petit dénominateur commun. Ce qui nous intéresse est moins la différence entre des manières de faire bourgeoises et des manières de faire populaire (le fait de présenter les mets dans des plats prévus spécialement à cet effet ou dans le plat où il a été cuisiné lors d'une réception par exemple) que leur point commun (ne pas manger avec les mains, avoir des portions individualisées etc.).

[2] Norbert Elias, *La civilisation des mœurs*, Calmann-lévy, Paris, 1973 et *La dynamique de l'Occident*, Calmann-lévy, Paris, 1975.

[3] A l'exception notable du fait de regarder la télévision et d'écouter la radio. Toutefois, c'est deux activités nécessitent un rôle passif de la part de l'individu, ce qui n'est pas le cas d'autres occupations qui, elles, ne sont pas compatibles avec le temps du repas (travailler, faire ses courses, être en cours, etc.).

[4] Concernant cette dernière caractéristique, François Ascher montre comment « l'histoire de l'assiette et des couverts est tout à fait intéressante pour analyser certaines des formes prises par l'individualisation et l'autonomisation des individus », *Le mangeur hypermoderne*, p. 35-43.

[5] L'usage des couverts implique une forme d'autocontrôle : on ne peut consommer le contenu de son assiette que portion par portion et celles-ci sont introduites directement dans la bouche (une fois la technique maîtrisée cela évite de se « barbouiller la figure » et de salir ses vêtements).

[6] C'est le fameux « service à la Russe » qui au XIXème siècle a remplacé, sur les tables bourgeoises, le « service à la Française » (celui-ci consistait en la succession de plusieurs services comportant chacun de multiples plats et non pas un seul ; évidemment il ne concernait que certaines catégories de la population).

cadre structurel dans lequel se déroule l'expérience du mangeur. Nous parlons à leur propos de « fond de sauce culturel commun » dans le sens où elles sont partagées par l'ensemble des personnes que nous avons interviewées. Si elles peuvent apparaître comme une liste de banalités, c'est qu'elles définissent la grammaire alimentaire basique (ce qui fait que les individus ont le sentiment d'appartenir au même « monde culinaire »). En aucun cas leur analyse ne suffit à la compréhension de l'activité alimentaire. Toutefois, si nous avons voulu les mettre en exergue, c'est que les observations que nous avons faites nous ont amenés à constater le poids de ce cadre « structurel ». En effet, même si la modernité (tout particulièrement le processus de rationalisation de la production et de la distribution ainsi que l'univers de la consommation de masse dans lequel les individus sont plongés) a un impact évident sur l'activité du mangeur[1], il n'en reste pas moins que les pratiques alimentaires quotidiennes restent largement inscrites dans un système de références culturelles collectivement partagées. Au-delà de cette infrastructure, nous allons maintenant aborder les autres cadres qui constituent l'horizon de l'expérience du mangeur.

[1] Certains essayistes (dont le plus représentatif est sans doute Paul Ariés, *La fin des mangeurs : les métamorphoses de la table à l'âge de la modernisation alimentaire*, Desclée de Brouwer, Paris, 1997 et *Les fils de McDo, la McDonaldisation du monde*, L'Harmattan, Paris, 1997) considèrent que la modernité alimentaire balaierait ce cadre culturel. La structure temporelle et interne des repas disparaîtrait : grignotage continuel tout au long de la journée favorisé par l'offre de l'agroalimentaire (packaging individualisé et nourriture de type « snacking ») et le rythme saisonnier ne serait plus d'actualité (industrialisation de l'agriculture et essor du commerce international). Nous assisterions à un affadissement gustatif généralisé et à la perte des savoir-faire culinaires (via le « prêt à manger » fourni par l'industrie agroalimentaire) ; bref la modernité culinaire se traduirait par « la fin des mangeurs ». Le hamburger étant l'exemple paroxystique de cet état de fait (il se déguste n'importe quand, avec les doigts et sur le plan gustatif est un syncrétisme entre le salé et le sucré). Or lorsque nous nous penchons en détail sur les pratiques quotidiennes des mangeurs, force est de constater que nous sommes bien loin de ce sombre tableau. Sans pour autant nier les nombreuses « fautes de syntaxes » liées au mode de vie de nos sociétés de consommation, nous avons observé que ce cadre structurel restait une référence essentielle.

2. LE CADRE ENVIRONNEMENTAL : MILIEU DE VIE ET SPHERE TECHNICO-MATERIELLE

Le deuxième cadre que nous avons identifié concerne l'environnement du mangeur. Il ne s'agit plus ici d'une culture culinaire partagée mais d'une série de possibilités qu'offre ou pas le milieu où évoluent les individus. Il faut garder à l'esprit que ce cadre est indépendant des caractéristiques des interviewés et qu'il est investi de façon différenciée par ces derniers. S'il fixe des limites à l'expérience alimentaire ce n'est qu'en terme de potentialités. De ce point de vue nous pouvons identifier deux catégories de cadre environnemental : le milieu de vie et la sphère technico-matérielle. Ces deux pôles, sans la déterminer en aucune manière, ont une influence sur l'activité alimentaire des acteurs.

2.1 Milieu de vie : ruraux et urbains

Concernant le premier point, nous voulons évoquer la distinction classiquement établie entre ruraux et urbains. Il faut tout d'abord questionner et définir de manière plus précise ce que recouvre cette dichotomie. En effet, les situations concrètes se révèlent plus complexes qu'un simple classement entre mangeurs des « villes » et mangeurs des « champs ». Au-delà du fait qu'il est impossible de réduire l'interprétation de l'activité alimentaire à cette simple dimension, celle-ci doit être comprise comme un continuum et non pas comme une opposition duale. Schématiquement le type d'habitat des personnes que nous avons interviewées peut se décliner de la manière suivante : centre-ville de grand complexe urbain, centre-ville de complexe urbain moins important, périphérie des dits complexes, bourgs à proximité de villes importantes ou moyennes, bourgs éloignés,

maisons isolées où situées dans des lieux dits[1]. Chaque situation de résidence recouvrant des réalités dissemblables. De plus, ce qui distingue ces différents milieux de vie, quant à leurs impacts potentiels sur l'activité alimentaire, ne sont pas des caractéristiques qui leurs sont totalement intrinsèques. Nous avons observé une relative diversité de configurations qui ne sont pas facilement classables dans les catégories susnommées. L'influence de l'habitat sur l'expérience du mangeur tient à des propriétés spatiales. Premièrement, en ce qui concerne sa position dans ce que l'on pourrait qualifier de « géographie de l'approvisionnement ». Quelle est la proximité du lieu de vie avec les grandes et moyennes surfaces, les commerces spécialisés (poissonnerie, boucherie / charcuterie, primeur, épicerie et boulangerie) et les marchés ? Deuxièmement, par des qualités qui lui sont propres. L'espace domestique est-il important (en particulier la cuisine et les lieux de stockage alimentaire), dispose-t-il de dépendances et / ou d'un jardin (dont une partie du terrain pourrait être utilisé à des fins d'autoconsommation) ? Or si ces facteurs sont dans une certaine mesure corrélés avec la distinction classique rural / urbain ou avec le continuum que nous avons proposé, ils sont loin de les recouvrir totalement. Un village relativement éloigné d'un grand centre urbain peut bénéficier de la présence d'une grande ou moyenne surface et un habitat de centre-ville peut-être doté d'un jardin[2].

- *Une distinction liée à l'espace ?*

Malgré tout, si nous élevons légèrement l'échelle d'observation (et donc évitons de nous focaliser sur les nuances), il est pertinent de considérer le milieu de vie comme un cadre qui structure le potentiel de l'activité alimentaire des individus. Celui-ci joue principalement à trois niveaux : l'autoproduction, l'approvisionnement et le stockage. Toutes choses égales par ailleurs, les individus habitant en milieu rural

[1] Concrètement, dans le cadre de notre enquête il s'agit pour la première catégorie, de Bordeaux, pour la seconde d'Albi et de Bergerac, pour la troisième d'habitants de la communauté urbaine de Bordeaux ainsi que de personnes vivant en banlieue d'Albi et de Bergerac et pour les dernières de petites villes, villages et lieux dits localisés dans le Tarn, la Gironde, la Dordogne et les Landes.

[2] Nous pensons aussi, même si nous n'avons pas rencontré ce cas pendant notre enquête, aux jardins ouvriers urbains pour lesquels le lopin de terre n'est pas attenant au domicile (qui peut être un immeuble collectif).

ou semi-rural[1] ont une propension à avoir une production alimentaire domestique plus forte que les urbains. Tant en terme quantitatif (ils sont proportionnellement plus nombreux à avoir cette pratique) que d'intensité (ils produisent des quantités plus importantes et surtout leur activité est plus diversifiée et englobe les légumes, les fruits, les viandes et certaines matières grasses). Concernant la question des courses, nous avons aussi observé des différences significatives en fonction du type d'habitat. De manière générale, les urbains se rendent dans les grandes surfaces à des intervalles plus rapprochés que les ruraux et surtout ont une fréquentation plus régulière des magasins spécialisés (plus particulièrement les primeurs, épiceries, boucherie et poissonnerie). Cette distinction dans le mode de ravitaillement est liée au réseau des commerces alimentaires caractérisant le milieu de vie. A un maillage serré, c'est-à-dire une proximité importante des sources d'approvisionnement, correspondent des visites plus suivies (ce qui est le cas des villes et de leur périphérie). A l'inverse, une distance plus importante limitera celles-ci au strict nécessaire grâce à une « rationalisation » des courses[2]. Enfin, nous avons noté l'influence du cadre de vie sur les attitudes concernant le stockage. Les ruraux possèdent plus de réserves alimentaires[3] que les urbains et ce, quelles que soient leurs formes (conserves artisanales[4], conserves industrielles et congélation). Ce trait est lié au type d'habitat par ces caractéristiques propres : les personnes vivant à la campagne bénéficiant de plus d'espaces réservés à cette fin que ceux des villes. Mais surtout il découle très logiquement des deux premiers points (l'autoconsommation et les modes d'approvisionnement) : la production alimentaire domestique et les plus grandes quantités de provisions nécessitent des capacités de stockage plus importantes.

[1] Nous entendons par ce terme des habitations qui, au sens démographique (commune de plus de 2000 habitants), se situent dans un milieu urbain mais qui par certaines de leurs caractéristiques (tailles des maisons et du jardin) se rapprochent d'une situation rurale. Le cas des résidences pavillonnaires qui se trouvent en périphérie des centres urbains en sont un bon exemple.

[2] Regroupement des achats lors de la « descente en ville » et plus grande quantité des provisions.

[3] Les principales différences constatées tiennent, d'une part, à la taille et au nombre de congélateurs (si certaines personnes habitant en ville se contentent du compartiment frigorifique de leur frigidaire, il est arrivé fréquemment que les ruraux possèdent deux grands congélateurs) et, d'autre part, à l'espace réservé aux conserves (d'une étagère dans une armoire à une pièce leur étant réservée).

[4] Nous rappelons au passage que ce que nous entendons par le terme de conserve artisanale concerne les conserves fait maison. Cette catégorie recouvre aussi bien la technique de l'appertisation, les conserves sucrées (la confiture et les fruits en sirop), les conserves à la graisse (canard, oie et porc) et les conserves au vinaigre.

Pour autant le milieu de vie (rural ou urbain) en tant que variable environnemental est-il pertinent pour interpréter l'expérience du mangeur ? Comme nous venons de le montrer, en première analyse, il semble qu'il existe des différences dans l'activité alimentaire liée à celui-ci. Mais celles-ci restent relativement superficielles. Si l'espace (tant en terme d'habitat que de réseau d'approvisionnement) joue un rôle dans les pratiques adoptées par les individus, c'est à minima. Tout d'abord, comme nous l'avons signalé plus haut, parce qu'il n'y a pas une homogénéité des caractéristiques suffisante permettant de délimiter deux espaces distincts (rural et urbain)[1]. De plus parce que les acteurs, en fonction de critères multiples[2], investissent leurs cadres de vie de façon différenciés. Afin d'illustrer cette variabilité nous nous appuierons sur trois exemples concrets concernant le milieu rural.

- *Un espace investi socialement*

Il s'agit de trois familles ayant des caractéristiques diversifiées. Un couple d'une quarantaine d'années[3] ayant deux enfants[4], l'homme étant médecin généraliste et la femme ne travaillant pas. Une femme de quarante-trois ans divorcée avec trois enfants qui est infirmière. Un couple d'exploitant agricole à la retraite[1] qui vit avec la mère de l'épouse. Toutes trois habitent des maisons (voire des fermes) avec des terrains attenants, pratiquent l'autoconsommation, ont une fréquence de visite des grandes surfaces et des commerces spécialisés moins élevée que leurs homologues urbains et ont des stocks de nourritures plus importants que ceux-ci. De ce point de vue nous pouvons considérer, qu'en dehors d'autres considérations, le cadre environnemental (en l'occurrence leur lieu de résidence rural) a bien une influence sur leur expérience alimentaire.

Pourtant à y regarder de plus près nous nous rendons compte que les acteurs se le réapproprient et l'investissent de pratiques et de significations liées à des

[1] Même si bien évidemment ce découpage correspond à une certaine réalité, de nombreuses situations « métissent » les caractéristiques de ces deux types de résidences.
[2] Entre autres l'âge, la situation socioprofessionnelle, la configuration familiale et la trajectoire biographique.
[3] Quarante sept ans pour la femme et quarante quatre pour l'homme.
[4] Nous ne mentionnons que les enfants vivants encore au domicile.

caractéristiques sociales qui dépassent la simple notion d'environnement. Concernant l'autoproduction, le premier couple cultive un jardin potager d'été (salade, tomate, courgette et herbes fraîches) et possède quelques poules (pour une consommation d'œufs), cela représente une petite fraction saisonnière de leur approvisionnement total. L'infirmière quant à elle ne cultive que quelques herbes (basilic et persil en été ainsi qu'un buisson de laurier et de thym) et a des arbres fruitiers dans son jardin (un cerisier, un pommier et un prunier), ce qui est tout à fait symbolique au regard de sa consommation alimentaire totale. Le couple d'agriculteurs à la retraite, au contraire, autoconsomme la quasi-totalité de sa nourriture et ce tout au long de l'année (légumes en particulier les pommes de terre, viandes en dehors du bœuf, une partie des matières grasses et même le lait). La composition des jardins potagers renvoie à des réalités de production domestiques bien différentes. A une culture de légumes et d'herbes fraîches saisonnières qui ne sont pas tous destinés à être conservés (en particulier les salades) s'oppose une activité d'auto-subsistance importante valorisant des produits censés assurer un minimum vital[2]. De plus l'attitude face à l'activité que nécessite l'autoconsommation n'est pas la même : forme de loisir estivale dans un cas, elle est le prolongement de l'activité professionnelle vécue comme une nécessité dans l'autre.

Nous pourrions faire des remarques similaires pour le stockage et l'approvisionnement. Si les exploitants agricoles à la retraite a des réserves en rapport avec la production domestique abondante[3], l'infirmière a certes des stocks plus importants que les urbains de l'échantillon[4] mais sans commune mesure avec ceux du couple de retraités. De même si les deux premières familles, du fait de leur localisation à équidistance des deux principaux centres urbains (environ une demi-heure en voiture), privilégient un espacement de la fréquence de visite des grandes

---

[1] La femme à soixante sept ans et l'homme soixante douze.

[2] En fait les deux modèles coexistent dans le sens ou le jardin potager agricole comporte tous les éléments du jardin saisonnier auxquels viennent se rajouter les légumes d'hiver (choux, poireaux, pommes de terre, carottes…). Les différences sont notables en terme de quantité et de production de viande (qui est majoritairement présente pour les populations d'origines agricoles) et de graisses d'origine animale (de cochon, de canard ou, plus rarement, d'oie). Pour un point de vue statistique qui corrobore ces observations qualitatives voir Gojard S. et Weber F., « Jardins, jardinage et autoconsommation alimentaire », *Recherches en économies et sociologies rurales*, N°2, Avril 1995.

[3] Celle-ci nécessitant la confection de conserves domestiques (tomates, fruits, haricots verts, pâtées, jambon et lard) mais aussi le recours à la congélation (haricots en grain, petits pois, lapins et volailles).

[4] Présence d'un grand congélateur servant véritablement de réserve (légumes, poissons, viandes, pizzas, beurres et glaces) et confection de confiture maison (assurant la quasi-totalité de la consommation de cet aliment).

surfaces (une fois par semaine à une fois tous les quinze jours) celle-ci reste tout de même plus régulière que celle de la troisième famille (une fois par mois) qui se situe pourtant à cinq minutes d'un centre commercial.

Bien sûr ces observations restent très spécifiques et nous ne multiplierons pas les exemples abondants dans cette direction[1]. Toutefois, nous en tirons le constat suivant : le cadre de vie est une condition nécessaire mais pas suffisante pour comprendre les comportements des acteurs liés à l'activité alimentaire. Pour le dire plus concrètement, si vivre dans une maison avec un terrain plutôt que dans un appartement ou dans un lieu-dit plutôt qu'en centre-ville offrent des potentialités différentes, c'est l'usage qui en est fait qui sera déterminant.

2.2 Les technologies du quotidien

Le deuxième point concernant le cadre environnemental touche à la question des objets. Nous prêterons attention aux technologies du quotidien et au contexte matériel. A un premier niveau d'analyse, sur lequel nous ne nous attarderons pas, il faut souligner l'importance des infrastructures collectives de distribution d'eau, d'électricité et de gaz[2] sur nos modes de vie alimentaire. Celles-ci ont radicalement modifié notre expérience d'une part, en délocalisant certaines tâches, fortement consommatrices de temps[3], et d'autre part, en fournissant les éléments nécessaires au fonctionnement d'un environnement matériel impliqué dans l'activité alimentaire. A un deuxième niveau, c'est celui sur lequel nous porterons notre réflexion, nous trouvons l'ensemble des machines et des ustensiles impliqués dans les pratiques culinaires. En quoi une batterie de cuisine particulière, la possession d'instruments (couteaux, louches, cuillères, raclettes, passoires etc.), d'appareils électroménagers

[1] Nous verrons dans le chapitre suivant comment la configuration familiale joue sur l'attitude des mangeurs urbains face à l'approvisionnement : d'un usage important des commerces de proximité pour les célibataires et les personnes âgées à celui des grandes surfaces périphériques pour les couples et les familles avec enfants.
[2] De ce point de vue nous pourrions aussi évoquer, pour ce qui concerne directement l'expérience alimentaire des individus, le ramassage des ordures ménagères et le développement de l'automobile.
[3] Nous pensons tout particulièrement à la collecte de l'eau et du bois (pour le chauffage), étapes indispensables de l'activité alimentaire.

(type de fours, robots, grille-pain, machine à café, etc.) ou encore de certains moyens de conservation (frigidaire et congélateur) ont un impact sur l'expérience alimentaire des individus ? Tout simplement parce que leur présence / absence détermine un horizon potentiel de « manière de faire » lié à leurs fonctions : *« Comme j'ai pas de four ici, donc c'est impossible des fois de faire des plats un peu sophistiqués. Et j'ai pas non plus de matériel pour cuisiner. C'est comme la mécanique pour bien le faire, il faut le matériel*[1]*. »* Si, pour les plus simples de ces objets (les éléments basiques de la casserole, en passant par la passoire jusqu'aux couteaux), on peut facilement imaginer des gestes de substitution[2], les plus complexes (qui ont un emploi très précis) peuvent difficilement être remplacés. Il est important de souligner que l'expérience culinaire est marquée par l'usage d'objets et de techniques qui se trouvent dans l'environnement immédiat du mangeur. Conserver, préparer, manger, faire cuire ou réchauffer, toutes ces opérations nécessitent l'utilisation d'outils plus ou moins perfectionnés et la mise en œuvre par les individus de savoir-faire les concernant. Or ce cadre matériel de l'expérience alimentaire a un caractère profondément social. D'une part, parce qu'il est un indice de la répartition des biens permettant de discriminer des catégories (qui possède quoi). D'autre part, parce qu'il a un impact sur les comportements des individus. Plus précisément nous observons un système dynamique et interactif entre l'individu et l'environnement matériel. L'adoption de nouveaux appareils entraîne de nouvelles pratiques et dans le même temps ceux-ci sont investis de manière socialement différenciée par les acteurs.

Nous allons dans un premier temps dresser un tableau succinct de ce qui rassemble et distingue les personnes interrogées concernant les objets en rapport avec l'activité alimentaire. Puis, nous verrons, à partir de quelques exemples, comment il nous faut appréhender l'influence de ce cadre sur l'expérience culinaire.

[1] Homme, 30 ans, mécanicien, célibataire.
[2] L'assiette posée directement au dessus de la casserole où ont cuit des pâtes pour la vider de son eau, ou la bouteille en guise de rouleau à pâtisserie par exemple.

- *Les « signes » de la batterie de cuisine*

Force est de constater que la base de l'équipement des ménages interrogés est relativement homogène[1]. A l'exception de certains jeunes célibataires (dont c'est souvent la première installation hors de la famille), tous possèdent les ustensiles et la batterie de cuisine classique[2], tous sont équipés de fours, de plaques (à gaz ou électrique) et de frigidaires. Evidemment, au-delà de ce socle commun de nombreux éléments permettent de distinguer les environnements matériels. Les objets ne se résument pas à leurs fonctions, comme le souligne Jean Baudrillard, ils s'insèrent dans une structure d'ambiance porteuse de signe (couleur, matériau, style et design)[3]. Il y a donc une différenciation qui peut s'opérer à un autre niveau que celui du geste ou de l'acte technique. C'est surtout cette condition de l'objet en tant que signe (plus que l'accès à de nouvelles fonctionnalités) qui est le support d'une logique de distinction (permettant de différencier une cuisine de « bourgeois bohème », comme aime à les qualifier la presse, de celle d'un ouvrier agricole par exemple). Malgré tout, certains outils culinaires ne sont pas à disposition de tous. Au cours de notre enquête nous avons pu observer certaines différences. Parmi les ustensiles ou appareils ménagers particulièrement discriminants nous pouvons repérer deux catégories. Ceux qui sont présents dans une minorité de foyers (généralement des familles appartenant aux couches moyennes et supérieures). C'est le cas notamment d'éléments empruntés à la cuisine « asiatique » : rice-

[1] A titre d'indication, voici des chiffres de l'INSEE sur l'équipement des ménages en électroménager : 98,9% des ménages possédent un réfrégirateur avec ou sans congélateur, 80,1% un congélateur avec ou sans réfrégirateur et 74,3% un four à micro-ondes. Si on examine la répartition en fonction des PCS, pour les différentiels les plus élevés (hors la catégorie des « autres innactifs » qui comprend les étudiants), nous obtenons : réfrégirateur, 100% pour les agriculteurs exploitants et 97,6% pour les employés ; congélateur, 90,5% pour les agriculteurs exploitants et 78,3% pour les employés ; enfin pour le four à micro-ondes, 82,7% pour les proffessions intermédiaires et 60,8% pour les retaités. Ces chiffres, bien que ne portant pas sur l'enesemble de la batterie de cuisine, viennent confirmer l'idée d'une relative homogénéisation (à l'exception du four à micro-ondes et de la catégorie « autres innactifs »). Source INSEE, enquête permanente sur les conditions de vie 2004.

[2] Schématiquement on peut dresser une liste type (qui n'est absolument pas limitative) : couteau, louche, épluche légume, cuillère, ouvre boîte, raclette, tire bouchon… pour les ustensiles ; casserole, fait-tout, cocotte minute, friteuse, plat à tarte… pour la batterie de cuisine.

[3] Jean Baudrillard, *Le système des objets*, Gallimard, Paris, 1968, p.42-89 (éditions de poche 1978). L'analyse que fait l'auteur tend à démontrer que la consommation ne peut s'effectuer qu'au travers d'une « conversion de l'objet vers un statut systématique de signe » (p.277). Si nous suivons son raisonnement en l'appliquant à l'univers matériel du culinaire, il semble que celui-ci échappe au monde de la consommation (du moins tel que l'entend Baudrillard). En effet, pour lui « l'objet-symbole traditionnel (les outils, les meubles, la maison elle-même), médiateur d'une relation réelle ou d'une situation vécue (…), lourd de connotation, mais toujours vivant de par sa relation d'intériorité, de transitivité vers le fait ou le geste humain (collectif ou individuel), cet objet là, n'est pas consommé. » (p276-277). Définition qui correspond bien à la relation aux ustensiles de cuisine dans la mesure où ils correspondent à des gestes et à une finalité concrète (le plat que l'on prépare).

cooker, wock et cuit vapeur. Cet exemple nous éclaire sur la double dimension des objets. D'un côté, ils ne reflètent qu'une dynamique de distinction pure : les deux premiers outils ont leurs équivalents dans la batterie traditionnelle (la poêle et la casserole) et ils sont utilisés comme des substituts haut de gamme de ces derniers en terme de pratiques culinaires. De l'autre, ils ont une véritable implication sur les manières de faire : nouveau mode de cuisson pour le panier vapeur et nouvelles associations d'aliments pour le wock (se traduisant par l'introduction de recettes dans la palette culinaire des intéressés). La deuxième catégorie, quant à elle, concerne des objets absents d'une minorité de foyers (principalement les personnes âgées mais aussi les jeunes couples et les familles de classe populaire). Il s'agit, pour les plus remarquables, des robots (retraité agricole), du micro-onde (monde agricole, jeune et milieu populaire), du congélateur (urbains âgés et milieu populaire). Nous tenons à souligner que cette absence n'est pas un attribut des individus ayant ces caractéristiques mais qu'elle y est plus fréquente que pour les autres catégories.

- *Culture d'usage*

Les limites d'une approche en terme de « possession des ustensiles culinaires » nous conduisent à nous demander quel type d'influence peut avoir ce cadre sur l'expérience alimentaire. De ce point de vue, c'est l'usage des techniques et des outils dont nous allons nous préoccuper. La question est de savoir si l'introduction de nouveaux instruments « détermine » d'une manière ou d'une autre l'attitude des mangeurs. Pour le dire autrement, l'évolution de l'environnement matériel est-elle à l'origine des changements ou n'est-elle qu'un support sur lequel s'érigent des utilisations socialement différenciées ? L'étude des exemples du four à micro-ondes et du congélateur permettent de mieux comprendre les mécanismes en jeu. Ces deux appareils électroménagers jouent sur deux registres différents (la cuisine et la conservation) et dans le même temps fonctionnent de manière complémentaire (l'un permettant une plus grande rapidité de décongélation des produits stockés dans l'autre). A un premier niveau d'analyse il semble que l'introduction de ces instruments modifie les « manières de faire » des individus. C'est le cas notamment du congélateur concernant le stockage : *« Ca a pas mal changé nos pratiques alimentaires le congélateur, on nous a offert un… on peut*

acheter en gros par exemple de l'agneau, du poisson et l'avoir de côté. Bon après faut penser à le sortir 2h à l'avance pour que ça décongèle parce que on a pas de micro-onde pour décongeler et puis c'est pas trop notre truc de décongeler en vitesse[1]*… »* Ici c'est à la fois la nature des réserves alimentaires et les étapes nécessaires avant leur utilisation qui se sont adaptées à ce nouvel environnement technique. Pourtant s'il y a bel et bien un impact en surface, l'appropriation des objets par l'usage a un rôle tout aussi important. L'utilisation du congélateur par les personnes issues du monde agricole comme un substitut des conserves traditionnelles[2] est-elle assimilable à celle d'un jeune couple urbain ? Les appareils plus sophistiqués sur le plan technique, tel que le four à micro-ondes, illustrent parfaitement cette question. Tout d'abord, parce que l'usage effectif qui est fait de ces machines est bien souvent en décalage avec leur potentiel[3]. Ce n'est donc pas la technique qui prime mais bien la culture pratique que les acteurs développent à son propos. L'introduction relativement récente du four à micro-onde met en lumière que l'appropriation culinaire des nouveaux outils s'effectue progressivement dans le temps. Nous avons pu constater que la principale utilisation était de l'ordre du réchauffage de plats déjà cuisinés (qu'ils soient industriels ou faits maison) : *« Le micro-ondes, c'est intéressant parce que c'est compatible avec le reste aussi. On peut faire quelque chose, passer du temps à cuisiner des pâtes et puis le repasser au micro-ondes au dernier moment comme ça c'est chaud… avec de la crème*

---

[1] Homme, 34 ans ; livreur, concubinage.

[2] Dans un cas, le congélateur servira de moyen de conservation pour les aliments auto-produits, permettant de ne pas gâcher ce qui ne peut être consommé au moment de la récolte, dans l'autre, c'est un stockage d'appoint où nous observons une présence substantielle de plats industriellement pré-cuisinés en portions individuelles. Remarquons, à ce propos, que le développement de l'utilisation de la congélation dans le monde agricole a eu un impact non négligeable en diminuant le temps consacré à la conservation et en permettant un étalement de la consommation des produits du travail des exploitants. Il a, ainsi, rendu la vie des femmes moins pénible dans l'exploitation agricole.

[3] En cela, il s'agit d'un classique de l'apparition de nouveaux appareils techniques dont l'emploi par les consommateurs n'a pas été celui prévu à l'origine (le phonographe par exemple qui devait servir à l'enseignement, à la correspondance sonore et à l'enregistrement des mourants, s'est cantonné dans la chanson). Le four à micro-ondes représente une véritable rupture technologique en ce qui concerne la cuisson puisqu'il ne fonctionne pas par transmission de chaleur mais par émission d'ondes radars à hautes fréquences qui agitent les molécules d'eau et de graisses des aliments (se distinguant de tous ses prédécesseurs, du feu de bois au four électrique, qui eux reposent sur un mécanisme nécessitant un apport de chaleur). Cette caractéristique en fait par bien des aspects un outil très différent d'un four traditionnel : si le contenant est bien choisi (qu'il ne contienne pas de molécule d'eau comme certain plat en terre, qu'il ne soit pas en métal pour laisser passer les ondes), il ne chauffe pas et la cuisson suppose une fermeture hermétique des aliments à cuire (le dégagement de la vapeur d'eau permettant une cuisson sous pression analogue au mécanisme de la cocote minute). Or la plupart des utilisateurs en ont une conception très rudimentaire reposant sur une analogie avec le four traditionnel (la vitesse en plus), Jacques Perriault, «Le four à micro-ondes ou la cuisine en parallèle », *Technologies du quotidiens : la complainte du progrès*, série sciences en société n°3, autrement, paris, 1992, p113-126.

fraîche ou des herbes ou quelque chose comme ça[1]*. »* Pour l'instant cet appareil semble exclu du champ de la préparation des aliments car il a la réputation de donner « un mauvais goût » s'il est utilisé pour la cuisson[2]. Cela est tout particulièrement vrai pour la viande. C'est seulement à la marge, principalement chez les plus jeunes, que nous voyons émerger des recettes[3] directement réalisées avec cet outil. Vraisemblablement, il faudra un « délai de familiarisation » pour que le four à micro-ondes soit intégré, au même titre que le reste des objets de la cuisine, au répertoire des techniques culinaires.

Indubitablement, l'environnement matériel a un impact sur l'expérience du mangeur. Tout d'abord parce que la possession d'objets liés à l'acte culinaire est un indicateur, au travers d'un mécanisme de distinction, de l'appartenance à telles ou telles catégories sociales (et cela bien plus au travers des « signes » dont ils sont porteurs que de leur fonctionnalité). Ensuite, parce qu'elle modifie substantiellement l'activité du mangeur tout spécialement au niveau de la conservation des aliments (la congélation) et de la dimension culinaire (nouveaux modes de cuisson et manières de faire). Pour autant, si la présence d'ustensiles offre des potentialités, c'est le développement d'une « culture d'usage » par les acteurs qui va les finaliser concrètement. Ainsi, l'influence de la technique doit être comprise non pas comme un déterminisme mais comme un contexte investi socialement par les individus. Le cas du robot « dernier cri » remisé au fond du placard par une agricultrice à la retraite en est une illustration frappante : *«C'est un cadeau de ma fille… mais moi je garde mes vieux outils, de toute façon je vais plus vite… j'ai plus l'habitude*[1]*… »* Il ne suffit pas d'être environné d'objets pour s'en servir, encore faut-il qu'ils correspondent à des « savoir-faire ».

***

[1] Femme,47 ans, employée d'assurance, divorcée, un enfant.
[2] D'où l'ajout d'une grille électrique dans les versions les plus sophistiquées permettant à l'utilisateur de retrouver un moyen de cuisson familier.
[3] Nous avons relevé entre autres les pâtes (alors que la majorité des personnes possédant un four à micro-ondes continuent de les cuire dans une casserole d'eau bouillante), des recettes de légumes sous cellophanes (en particulier poivron ou tomate, ail et huile d'olive) et des poissons (avec divers accompagnement à base de crème fraîche et de citron).

Il nous est apparu nécessaire de porter notre regard sur ce que nous qualifions de cadre environnemental (milieu de vie et sphère technique). Celui-ci peut sembler échapper à une analyse sociologique (il relèverait plus de la géographie, de l'urbanisme ou de l'étude des technologies). Pourtant, nous ne pouvions ignorer ce facteur à partir du moment où nous tachons de comprendre ce que nous avons défini comme l'expérience alimentaire. Celle-ci est située dans un contexte spatial (maillage du réseau d'approvisionnement, terrain attenant au logement et taille des pièces réservées à l'activité alimentaire) et matériel (possession d'ustensiles culinaires et présence d'appareils électroménagers). Cela ouvre un « horizon de potentialités » qui n'est pas sans effet sur les comportements des acteurs. Pour autant, tout comme le premier cadre, cette dimension est largement insuffisante pour épuiser l'analyse du fait alimentaire. Elle n'est qu'un des multiples facteurs ayant une influence sur l'expérience du mangeur. Nous allons maintenant aborder l'un d'entre eux particulièrement important : le cadre biographique.

[1] Femme, 71 ans, agricultrice à la retraite, mariée, six enfants.

3. TRAJECTOIRE BIOGRAPHIQUE ET CONFIGURATION FAMILIALE

Le troisième cadre concerne la dimension diachronique dans laquelle s'inscrit l'expérience du mangeur. Celle-ci est loin d'être fixée de manière définitive. Elle évolue tout au long de l'histoire de vie des acteurs. Nous pouvons parler à ce propos de « trajectoire alimentaire ». Il s'agit de saisir la dynamique propre au temps biographique de l'activité alimentaire. Autrement dit, nous allons nous attacher à comprendre l'impact de la variable « âge » sur les comportements des personnes interrogées. Toutefois, quelques remarques préalables s'imposent. Tout d'abord, il faut garder à l'esprit que ces transformations s'effectuent dans les limites de ce que nous avons qualifié de cadre structurel. L'évolution des pratiques reste inscrite dans un horizon culturel partagé. Ensuite, si nous parlons « d'âge », il ne s'agit pas de l'interpréter de manière statique mais bien en terme de « parcours de vie alimentaire ». Cette variable ne constitue pas un cadre de l'expérience alimentaire en soi. Si elle pèse sur l'attitude des individus face à la nourriture, c'est en raison des occasions de changement et des contraintes nouvelles qui s'accumulent au cours du cursus biographique. Dans ce chapitre nous n'évoquerons que les évolutions concernant la trajectoire propre aux individus. La question des changements entre générations fera l'objet d'une autre partie. Enfin, il ne s'agira pas de traiter de la variabilité cyclique des pratiques[1] mais d'étudier les changements marquants liés à la biographie des personnes interrogées. L'analyse des « chemins culinaires » qu'empruntent les individus nous conduit à faire le constat qu'un certains nombre d'évènements influent sur ceux-ci. Ces circonstances, attachées au parcours de vie, se traduisent par des modifications du comportement du mangeur : rupture radicale, découverte et appropriation de nouveaux « savoir-faire » ou encore transformation de certains stades de l'activité alimentaire. Nous allons détailler les diverses occasions qui influent sur la trajectoire alimentaire des acteurs. Nous commencerons par étudier les cas qui conduisent les individus à une réorientation majeure de leur

[1] Tels que les changements liés aux aliments ou aux recettes saisonnières.

système alimentaire. Ceux-ci sont relativement marginaux (ils sont loin de concerner la majorité des personnes interrogées) et sont liés à des éléments contingents (la maladie) ou des décisions personnelles (l'adoption de pratiques alternatives). Ensuite, nous verrons comment la confrontation à différentes formes « d'altérité alimentaire » peut entraîner l'enrichissement du patrimoine culinaire. Ce processus, qui amène les mangeurs à s'ouvrir à de nouvelles techniques ou de nouveaux aliments, est variable dans ses conséquences : de modifications anecdotiques, il peut conduire à un changement plus profond. Enfin, nous décrirons en quoi les étapes du cycle de vie, en relation avec la configuration familiale, sont un facteur explicatif majeur de la trajectoire alimentaire. Contrairement aux deux points précédents, il touche la quasi-totalité des personnes interrogées et il implique une véritable modification de l'attitude des individus.

3.1 Réorientation radicale

Commençons par examiner les réorientations majeures du shéma alimentaire des individus. Ceux-ci peuvent être qualifiés, dans une certaine mesure, de rupture dans le sens où ils tranchent avec les mécanismes usuels d'évolution de l'expérience culinaire. La plupart du temps, les pratiques et les attitudes se modifient progressivement au travers de mouvements d'accumulation, d'adaptation ou encore d'emprunt. Manger est un acte routinier peu susceptible de variabilité brutale et qui, dans l'ensemble, est pris dans un processus de continuité[1]. Ceci dit, certaines observations que nous avons recueillies, mettent en lumière des situations où les acteurs sont conduits à des modifications substantielles de leurs comportements et ce dans un laps de temps relativement court. Nous pouvons classer en deux catégories les événements amenant à ce type de conséquences. D'une part, des

[1] A tel point que la plupart du temps il faut faire un travail conséquent de reconstitution avec l'interviewé pour faire émerger dans le discours les changements perçus au cours de son parcours de vie. La progressivité de ceux-ci gommant partiellement le sentiment d'évolution. A l'inverse, les cas que nous présentons dans ce chapitre (rupture plus ou moins radicale avec les habitudes antérieures) sont vécus de façon tout à fait consciente par les personnes interrogées.

événements extérieurs aux individus qui touchent à leur santé[1], à la suite desquels un certain nombre de recommandations médicales vont les enjoindre de modifier leur quotidien alimentaire. D'autre part, des choix conscients des mangeurs qui décident de rejeter une part de leur « héritage » culinaire pour se tourner vers des pratiques alternatives[2]. Dans les deux cas, des modifications nettes interviennent dans le schéma alimentaire des individus. Ils ont une vision claire de l'historique qui a conduit à ce bouleversement. Pour autant, ces réorientations ne sont pas de même nature.

- *Problème de santé*

Dans le premier cas, le changement est vécu comme subi par l'acteur. Celui-ci va renoncer à un certain nombre de pratiques qu'il associait au plaisir alimentaire. Les principales transformations touchent l'approvisionnement, les aliments consommés et les types de cuisson. Il va s'agir de réorienter ses pratiques vers un souci « diététique ». Abandon des produits trop gras ou trop sucrés tels que les charcuteries, les fromages ou encore les confiseries, présence affirmée des légumes (se substituant pour partie au féculent), découvertes d'aliments spécifiques (tels que les beurres spéciaux ou les édulcorants), changement des modes de cuisson (apparition de la vapeur dans le répertoire culinaire) et allégement des recettes qui caractérisent cette nouvelle diète. L'ensemble de ces évolutions marque un tournant dans l'activité alimentaire du foyer. Il y a un avant et un après. Ce phénomène est bien différent de l'influence plus générale qu'a la dimension diététique sur l'expérience alimentaire. Dans ce cas, il s'agit d'une véritable remise en question des comportements antérieurs qui se caractérise par sa brutalité (quasiment du jour au lendemain). Il n'est pas question d'un changement doux ou temporaire. Toutefois, nous devons préciser que nous avons rarement observé ce genre de rupture et qu'elle touche des catégories spécifiques. Sur cent cinquante-sept entretiens, nous

[1] Il s'agit tout particulièrement de problème cardiovasculaire et de diabète (en ce qui concerne nos observations). Les changements étant intervenus après un « accident » ayant clairement mis en danger la vie ou l'intégrité physique d'un membre du foyer. Le fait de changer d'habitude alimentaire est donc vécu comme une obligation (touchant à la question de la vie et de la mort) largement légitimée par le discours médical.

[2] Nous avons interrogé des consommateurs de produits biologiques exclusifs, des végétariens, des adeptes de la macrobiotique et un « crudivore » adepte de l'instinctothérapie (les principes sont de manger tous les aliments crus et de suivre son « instinct » dans le choix de ceux qui seront consommés).

avons rencontré seulement sept cas et ceux-ci concernent des personnes ayant plus de cinquante ans (ainsi que les membres de la famille). Cela s'explique par le fait que l'apparition de problèmes graves de santé, nécessitant une véritable réorientation des pratiques alimentaires (en tout cas présentée comme telle par l'univers médical), est largement corrélée avec l'âge.

- *Pratiques alternatives*

Concernant les adeptes des diététiques alternatives, si le résultat est similaire (transformation en profondeur de l'activité alimentaire) les prémices sont bien différentes. C'est une décision personnelle qui va être à l'origine de la rupture dans le parcours culinaire. Il est intéressant de noter que la majorité des végétariens interrogés perçoivent l'arrêt de consommation de viande comme un dégoût progressif et non comme une décision claire et définie dans le temps[1]. Malgré ce discours tendant à justifier une évolution « naturelle » vers le végétarisme, force est de constater que cette orientation culinaire (et de manière plus générale les pratiques alternatives dans leur ensemble) implique une posture réflexive de l'individu face à son rapport à la nourriture (et par là, à sa « culture alimentaire » d'origine). Il va s'agir de repenser toutes les étapes de l'activité alimentaire en fonction de nouveaux principes. Même pour les mangeurs « bio » exclusifs, qui sont les moins susceptibles de modifier leurs attitudes (en dehors de l'origine des aliments et des sources d'approvisionnement), nous avons constaté des changements substantiels. Sans entrer dans les détails, ces transformations concernent la nature et la palette des nourritures consommées[2], les techniques culinaires et vont parfois jusqu'à l'adoption d'une nouvelle batterie de cuisine[3]. Qui

[1] Nous n'avons rencontré qu'un seul individu pour lequel l'arrêt de la viande ne s'est pas fait à la suite d'un dégoût mais a été le fruit direct d'un choix éthique passant par un combat intérieur avec ses propres inclinaisons (il aimait et déclare aimer encore la viande).

[2] Quelle que soit la pratique alternative, ces adeptes privilégient des aliments biologiques et, si possible, issus du commerce équitable. Ils ont donc recours à des réseaux de distribution parallèle (très souvent en complément de sources plus traditionnelles). Plus particulièrement pour les végétariens et les macrobiotes, on constate un enrichissement de la palette de produits utilisés : découverte de nouveaux légumes, légumineuses et céréales, utilisation d'aliments de substitution pour palier à l'abandon de viande (essentiellement à base de soja tels le tofu ou le miso), remplacement des nourritures à base de lait de vache (lait et laitage) par leur équivalent à base de soja et consommation de condiments spéciaux tel le gomasio (mélange de sésame et de sel) très prisé par les macrobiotes.

[3] Schématiquement le principe central est d'adopter des modes de cuisson les plus respectueuses des qualités « naturelles » des aliments. De ce point de vue, le cru aurait toutes les vertus, suivi des cuissons lentes à la

plus est, au-delà de l'aspect matériel, cette démarche est encadrée par des dimensions éthiques (respect de l'environnement, de la vie animale et équité des échanges nord-sud), spirituelles et diététiques tout à fait particulières. Ainsi, tant au niveau des pratiques que des représentations, l'adoption d'une alimentation alternative nécessite de la part des individus une véritable réorientation de leur activité culinaire.

3.2 Rencontre de l'altérité culinaire

La trajectoire alimentaire est donc caractérisée, pour une minorité de mangeur, par une rupture brutale avec leurs comportements antérieurs. Les raisons de ce changement radical peuvent être extérieures à l'acteur ou bien être le fruit d'un choix personnel. S'il était nécessaire de présenter rapidement les coupures nettes qui marquent certains parcours, il nous faudrait garder à l'esprit que ce mécanisme est loin de représenter la majorité des observations. Les évolutions intervenant au cours du cursus biographique sont plutôt caractérisées par des processus d'emprunts et d'accumulations progressifs. Nous allons maintenant examiner les occasions les plus courantes qui donnent lieu à ce type d'évolution.

Un des facteurs qui contribue à l'évolution de l'expérience alimentaire des individus est leur confrontation à des formes d'altérités culinaires. Au cours de leurs trajectoires de vie, ils auront l'occasion de croiser des pratiques différentes qu'ils seront susceptibles d'assimiler. Des emprunts ou des modifications pourront intervenir lorsqu'ils auront l'opportunité de découvrir des « manières de faire » qui diffèrent de leur propre habitude. Ainsi, au travers d'un processus d'accumulation qui se déroule tout au long du cursus biographique, le mangeur aura la possibilité d'enrichir son patrimoine culinaire (essentiellement en terme de recettes et plus rarement d'aliments nouveaux). Ici il n'est pas question d'une coupure brutale dans

---

vapeur (à bien distinguer de la cuisson à la cocote minute, bien trop violente). D'où l'adoption de batterie de cuisine spécialement conçue pour ce type de cuisson (le coût étant relativement élevé, l'achat est perçu par les familles comme un véritable investissement).

la trajectoire (comme c'était le cas précédemment). A un noyau dur de pratiques ancrées et stables vont s'agréger, par petites touches, des nouveautés. L'acteur va étoffer sa palette de savoir-faire, se réapproprier des tours de main et ajouter de nouveaux produits à ses consommations usuelles. Ces « rencontres » varient en fonction de l'impact qu'elles auront sur le quotidien du mangeur. Nous avons dégagé plusieurs formes caractéristiques, de la plus anecdotique à la plus influente : les voyages touristiques, la mobilité géographique, les réseaux amicaux et enfin la cuisine de la « belle-famille ». Tous ces événements, à divers degrés, vont influer sur la trajectoire culinaire des mangeurs.

- *Mobilité géographique*

Nous savons depuis longtemps que les congés payés et le développement de l'automobile[1] ont largement contribué à faire émerger une gastronomie du terroir. L'accès au « pays » s'est accompagné d'une « découverte », ou plutôt d'une construction, des richesses culinaires. Ainsi, le tourisme joue un rôle non négligeable dans l'émergence de modèles alimentaires « identitaires »[1]. Découvrir un espace, c'est aussi y manger et, de ce point de vue, commerçants et restaurateurs locaux répondent aux attentes des touristes. En mettant en avant produits et recettes « typiques », ils finissent par faire émerger l'image cohérente d'une cuisine locale. Mais qu'en est-il de l'impact du voyage de loisir sur l'activité quotidienne des personnes interrogées ? Modifie-t-il dans une certaine mesure leur schéma culinaire routinier et participe-t-il de l'évolution des trajectoires alimentaires ? Les observations effectuées nous conduisent à considérer que cette activité à une influence sur la trajectoire des mangeurs. Toutefois, celle-ci est relativement marginale. Nous avons identifié deux formes principales. D'une part, un rôle de mémoire qui caractérise les séjours à l'étranger. Dans ce cas l'aliment ou la recette sera vécu comme une trace réactualisable d'un voyage. Sa consommation sera attachée à l'évocation du pays et de l'expérience que l'on y aura vécue : *« Les soupes asiatiques, j'adore ça, hé bé*

[1] A tel point que « la bible » de la gastronomie française, le guide Michelin, a été lancée par la fameuse marque pour répondre aux besoins de ses nouveaux clients automobilistes. Ce guide a donc participé à l'émergence d'un marché gastronomique nationale. Telle est la thèse de Lucien Karpik dans son article « le guide rouge Michelin », p.369-389, *Sociologie du travail*, 2000, n°4 (cit. par François Ascher op.cit. p.230).

court bouillon avec des nouilles chinoises transparentes ou épaisses, des champignons noirs, des oignons, si j'ai des carottes, de la viande en lamelles, des crevettes. J'ai été en Thaïlande ça m'a beaucoup plus et puis je mets des épices, sel, poivre, cumin[2]. *»* Comme pour cette jeune femme, la rencontre de l'altérité alimentaire pourra venir enrichir le répertoire culinaire en devenant une « spécialité ». Il va sans dire que ces emprunts sont l'objet d'un mécanisme de réappropriation. Ils passent par le filtre du « fond de sauce culturel commun ». D'autre part, on observe un phénomène lié au tourisme qui est en rapport avec les visites répétées sur un même territoire (maison secondaire, location ou camping fréquentés au minimum une fois par an). Il concerne plus spécifiquement les séjours en France (où le pays d'origine pour les populations ayant migré). Nous avons observé des formes approvisionnements spécifiques autour de produits perçus comme des emblèmes du lieu concerné. Il s'agira d'acheter en quantité relativement importante ces « aliments-souvenirs »[3] afin de constituer un stock pour le lieu de résidence habituel. Celui-ci sera soigneusement géré afin de « tenir » jusqu'à la prochaine visite. Ainsi, le voyage de loisir, au travers de la découverte de nouvelles recettes et nourritures, a une influence sur la trajectoire de l'expérience du mangeur. Toutefois, celle-ci est relativement minime : ici, le rôle tenu par la pratique alimentaire est celui d'un marqueur permettant de célébrer symboliquement son attachement à un territoire autre que le sien. Si elle est mise en avant dans le discours, du point de vue des comportements réels, elle reste tout à fait anecdotique. Au-delà de ces attitudes concrètes induites par le tourisme, il faut souligner que la démocratisation des voyages à l'étranger, sans pour autant déboucher sur des modifications de l'activité culinaire, renforce les possibilités de confrontation du mangeur avec des altérités alimentaires. De ce point de vue, ce phénomène participe à une sensibilité plus affirmée envers la différence porteuse de nouvelle curiosité gustative : *« C'est l'époque, où on va au McDo, on bouffe des pâtes, des pizzas. On est encore au*

---

[1] Voir en particulier Olivier Assouly, *Les nourritures nostalgiques : essai sur le mythe du terroir*, Actes Sud, Paris, 2004, p.37-40.

[2] Femme, 27 ans, étudiante, célibataire.

[3] La plupart du temps, l'objet de ces achats concerne des aliments qui se conservent facilement (matières grasses, alcools, charcuteries, conserves de spécialités locales, épices et fromages) à l'exception notable de la viande fraîche (qui est congelée). Toutefois cette dernière catégorie est bien moins courante et concerne des individus qui ont une fréquence de visite importante (proximité et facilité d'hébergement dans le territoire en question). Les sources d'approvisionnement de ce type de produits sont soigneusement choisies en fonction de leur caractère « authentique » (directement chez le producteur ou les petits commerçants locaux).

steak frite… etc. J'ai pas mal voyagé. Donc j'ai mangé pas mal d'alimentation… Donc ça m'a fait découvrir pas mal d'autres choses[1]. »

Le tourisme n'est pas la seule forme de mobilité géographique. Certaines des histoires de vie que nous avons recueillies sont marquées par des déménagements d'un territoire à un autre. Là encore, le mangeur va être confronté à une altérité culinaire. En effet, l'identité des espaces est fortement marquée par des connotations alimentaires. Aliments emblématiques et cuisine du terroir, s'ils ne sont pas forcément des réalités pratiques touchant le quotidien des individus, sont à la base de la construction d'imaginaire collectif : *« Et après je suis donc arrivé sur Bordeaux, et là, on tombe dans une région, où on parle que de bouffe et de vin. C'est vrai que j'aime bien la bonne bouffe*[2]. » L'inscription dans la durée dans un environnement différent de celui d'où l'on vient, va s'accompagner d'un double processus. Premièrement, une cristallisation de son identité culinaire d'origine (familiale et régionale). La mise en regard de celle-ci avec un modèle différent va renforcer la conscience qu'a l'acteur des spécificités de ses comportements. Ainsi, la mobilité provoque une plus grande réflexivité vis-à-vis du système alimentaire de référence. Deuxièmement, l'incorporation de certains éléments du système culinaire d'accueil a ses propres pratiques (nouvelles recettes et nouveaux aliments). Si la forme extrême de ce type de trajectoire est représentée par le migrant qui quitte son pays d'origine[3], nous avons aussi observé le même phénomène concernant des changements de régions[4] : *« Moi je suis natif de la Normandie… puis je suis arrivé dans le Sud-Ouest à l'âge de huit ans, ça nous a permis au niveau familial d'avoir la cuisine de Normandie, riche en crème avec tous les légumes du Nord et on est arrivé dans le*

[1] Homme, 33 ans, consultant informatique, marié, un enfant.
[2] Homme, 33 ans, consultant informatique, marié, un enfant.
[3] Un exemple caractéristique de ce double processus concernant les populations ayant migré est donné par les personnes d'origine marocaine que nous avons interviewées. Le renforcement identitaire auquel donne lieu la mobilité géographique est clairement perceptible au travers de l'achat en viande halal (provenant d'animaux abattus selon certaines règles et considérés comme propres à la consommation pour des musulmans). En effet, si au pays d'origine la question ne se posait pas, elle émerge progressivement une fois l'installation de la famille en France. Cela donne lieu à des pratiques d'approvisionnement spécifiques (achats en gros directement à l'abattoir ou dans des boucheries spécialisées) qui font apparaître cette attitude comme une dimension consciente et valorisée de l'identité alimentaire. Dailleurs, nous avons également constaté pour ces familles l'incorporation de certaines pratiques qu'elles qualifient de « françaises » tels que les gratins, steaks / frites, purées ou encore escalopes de dinde (réclamés par les enfants en opposition au plat en sauce, doues et couscous, marqués par la présence du mouton).
[4] Dans ce cas, le double processus est largement atténué par la plus faible différenciation entre les deux modèles. Elle existe mais reste cantonnée le plus souvent aux occasions de convivialité alimentaire et elle est moins présente dans le quotidien des mangeurs.

Sud-Ouest, on a mangé, du magret, du confit, des légumes du Sud… tous ces légumes qu'on ne connaissait pas en Normandie. Dans les années soixante-dix il n'y avait pas de poivron en Normandie[1]. » Au-delà de ce mécanisme, une simple modification du contexte (déménagement d'un milieu urbain vers un milieu rural ou dans un lieu ou le réseau d'approvisionnement est entièrement différent) peut être l'occasion d'évolutions ou de remises en cause des attitudes antérieures. Les changements de territoire ont donc un impact sur le parcours alimentaire des individus. Ils contribuent à la fois à renforcer les identités alimentaires et, dans le même temps, au travers de la découverte de nouveautés, à étoffer la palette de leur « savoir-faire ».

- *Réseaux amicaux*

Une troisième forme de rencontre avec l'altérité culinaire concerne les repas festifs : le manger comme acte de faire valoir et de partage avec autrui. Dans un contexte de convivialité, le ou la cuisinière cherche à séduire les papilles des invités et ainsi à valoriser ses compétences culinaires. Cela peut passer par la confection de spécialités maîtrisées de longue date mais aussi par l'adoption de nouveautés. De ce point de vue, la cuisine de réception incite les acteurs à étoffer la palette de leur « savoir-faire ». Deux sources principales vont être à l'origine de cet enrichissement. D'une part, les livres de cuisine et les recettes que l'on peut trouver dans les magazines. D'autre part, le glanage, auprès des réseaux que le mangeur fréquente (amicaux, familiaux et professionnels), d'idées qui seront intégrées au répertoire. Cette deuxième voix est sans doute la plus conséquente car elle permet une découverte « in situ ». En effet, c'est bien souvent au cours d'une invitation qu'aura lieu un échange autour du mets qui est servi à table. Il s'agira d'obtenir les informations qui permettront de reproduire le plat auquel on aura goûté. Au fil du temps va se constituer un « réservoir de spécialités» qui s'agrégera au noyau dur des compétences culinaires existantes. Le mangeur y puisera au gré de ses besoins. L'observation de ce phénomène nous donne l'occasion de nous intéresser au processus d'appropriation de nouvelles « aptitudes gastronomiques ». Le premier

[1] Homme, 42 ans, éducateur spécialisé, marié.

stade de l'acquisition passe, dans la majeure partie des cas[1], par l'écrit. Le cuisinier va constituer un recueil de recettes composé de livres, articles et de ses propres notes (obtenues auprès des personnes qu'il fréquente). Ne nous y trompons pas, il est loin d'utiliser l'ensemble de la littérature alimentaire en sa possession. Une bibliothèque bien garnie n'est pas nécessairement synonyme d'une capacité culinaire proportionnelle. En fait, la palette de possibilités correspond aux recettes qui ont été expérimentées concrètement. Les premiers temps sont marqués par un respect minutieux des recommandations écrites (proportions, temps de cuisson et catégorie d'aliments). Puis, petit à petit, si le plat n'est pas abandonné pour cause d'insuccès ou pour toute autre raison, le cuisinier va commencer à prendre des libertés avec le mode de préparation initiale. Cette appropriation se traduit par l'arrêt de la consultation des notes (on cuisine de mémoire), des évolutions dans les quantités et les types d'aliments et l'apparition de « tours de main » personnels[2]. Au final, la confection du plat sera totalement intériorisée. Bien sûr l'ensemble des recettes accumulées par le mangeur ne suit pas ce chemin. Seules certaines deviendront des spécialités et beaucoup se perdent en route. Quoiqu'il en soit ce processus, même s'il ne concerne que la cuisine conviviale, est un facteur de la dynamique des trajectoires alimentaires des acteurs. Les succès éditoriaux rencontrés par les ouvrages qui concernent ce thème, sans pour autant avoir une traduction concrète dans la pratique des acteurs, sont le signe d'un intérêt certain du public. Qui plus est, l'acquisition de nouveaux savoir-faire qui concerne l'alimentation festive a des répercussions sur les comportements quotidiens. Par effet de sédimentation, ils vont amener les personnes à emprunter, traduire et appliquer des « petits trucs » pour leur activité culinaire au jour le jour.

- *La « cuisine » de la belle-famille*

Enfin, dernier élément concernant la rencontre avec l'altérité alimentaire, la confrontation avec le modèle alimentaire de la « belle-famille » ou, plus exactement,

[1] A l'exception notable des savoir-faire transmis au sein de la famille où l'apprentissage se base sur un modèle d'observation / imitation.

[2] Ces « improvisations culinaires » qui marquent le stade final d'apprivoisement de la nouveauté restent toutefois dans un certain cadre : les substitutions d'aliments se font dans les mêmes familles et les variations dans les proportions sont régies par un mécanisme d'essai / erreur sanctionnés par l'appréciation des convives.

de sa compagne ou de son compagnon. Il s'agit ici du facteur qui a le plus de poids sur la trajectoire des acteurs puisqu'il concerne la mise en couple et s'inscrit dans la durée. En effet, vivre à deux va non seulement impliquer un « manger ensemble » plus contraignant que le « manger seul »[1] mais aussi se caractériser par la mise en regard de deux univers de pratiques différentes. Issues de la socialisation familiale, de manies personnelles et du parcours antérieur, les attitudes de chacun des membres du ménage s'inscrivent dans des routines et des rituels différents. Ceux-ci touchent au quotidien et concernent l'ensemble des étapes du schéma culinaire. Des courses, en passant aux aliments consommés jusqu'aux mille petits gestes qu'impliquent la cuisine et les manières de table, les occasions seront nombreuses, pour l'un comme pour l'autre, de se retrouver en face de comportements dissemblables. Comme le fait remarquer François de Singly, le début de l'existence commune est marqué par un apprentissage des règles qui régissent le « territoire partagé ». Ces règles concernent l'ensemble des petits riens qui jalonnent la vie ordinaire[2]. Ainsi il va falloir composer avec les habitudes du conjoint et s'accorder sur le « manger en commun » avec toutes les dimensions qu'il implique (les courses, la cuisine, la temporalité, la table, etc.). Ce processus va se dérouler en deux étapes. Dans un premier temps, les deux membres du couple vont se confronter aux attitudes différentes de l'autre et, au travers d'un mécanisme de discussion / imposition plus ou moins houleux, tenter d'arriver à une série de compromis. Ce premier stade va concerner aussi bien la nature des comportements (quels aliments consommer, quel budget y accorder, quelle manière de les préparer, quand les jeter, etc.) que la définition des limites entre « un manger ensemble » (ce qui dans l'activité alimentaire va être commun au couple) et un manger plus individuel qui peut trouver sa place dans des pratiques partagées[3]. Dans un deuxième temps, une fois les

[1] Nous verrons, dans le chapitre suivant, l'importance de la configuration familiale sur la trajectoire alimentaire.

[2] Plus précisément, l'auteur explicite les jeux et les frontières qui se construisent entre « être ensemble » et « être seul » dans un même espace. Un des exemples utilisés est parfaitement adapté à notre propos : « Dans *Dernier tango à Brooklyn* (K.Douglas, 1997), Ben s'installe en colocation provisoire chez une femme plus jeune, Ellen. Quelques jours après, Ben est à la cuisine, se préparant une salade. Ellen, arrive. Il lui propose de partager son repas, elle refuse, prétextant qu'elle ne « mange pas comme les lapins ». Il réplique : « C'est vrai, désignant le réfrigérateur du menton, j'ai constaté que vous préférez les aliments malsains. » Ellen est furieuse de cette intrusion : « Cantonnez-vous à votre moitié [ils ont divisé le réfrigérateur en deux], je vous prie. » […] Ellen estime que la part de son réfrigérateur lui appartient en propre. Elle tient à cette frontière (leur histoire se construira pour une part sur le progressif partage de nourriture, d'abord dans un lieu neutre, le restaurant). », François de Singly, *Libre ensemble*, Nathan, Paris, 2000, p. 18 (édition de poche).

[3] Le « manger individuel » peut correspondre à un « manger seul » en commun comme dans le cas du petit déjeuner (qui est constitué d'aliments totalement différents et où il n'y a pas correspondance entre les temporalités de prise alimentaire, chacun ayant son « rythme ») mais aussi à une individualisation du manger

arbitrages effectués, va s'installer une « routininisation » de l'activité touchant à la nourriture. Ainsi, les deux membres du couple intérioriseront les nouvelles pratiques qui ne seront plus sujettes à discussion[1]. Dans ces jeux d'harmonisation des comportements nous pourrions croire que le dernier mot revient au conjoint[2] qui a en charge les activités alimentaires (les courses, la gestion des stocks, la cuisine et la préparation de la table). En effet, n'est-il pas logique que celui (plus exactement celle) qui « fait » puisse plus facilement imposer ses propres manières ? En fait, cela n'est pas si simple. D'une part, parce que les combinatoires résultant de ces arrangements sont toujours un mixte plus ou moins équilibré des deux « univers d'habitudes » dont elles sont issues. D'autre part, parce que celui / celle qui « ne fait pas » parvient souvent à imposer ses vues (en matière de composition des menus mais aussi en ce qui concerne les « tours de main » utilisés dans les recettes)[3]. Dans bien des cas, cuisiner en couple (et donc toute l'activité préalable qui lui est nécessaire) est avant tout une manière de faire plaisir à l'autre ou, pour le moins, de répondre à ses attentes.

**

La trajectoire qu'emprunte l'expérience du mangeur est en partie influencée par sa confrontation avec la « différence ». Cette description nous amène à faire quelques remarques. Tout d'abord, si la modernité alimentaire se caractérise bien par une appétence pour la nouveauté[4], le parcours culinaire des acteurs n'est pas

---

ensemble (c'est le cas des petites différences qui interviennent au cours d'un repas tels l'état plus ou moins saignant de la viande, la consommation de nourritures périphériques comme les condiments, la différenciation au niveau du dessert ou encore des manières de table dissemblables).

[1] Voici l'exemple d'un homme de trente ans, ouvrier dans le bâtiment, qui depuis qu'il vit avec sa compagne, a considérablement évolué son type d'alimentation : *« Donc au quotidien, euh…, en fait, avant, je mangeais plutôt des féculents, du genre des pâtes, du riz, de la purée… Euh…, bon de la viande bien sûr. Mais, depuis que je suis avec ma compagne, euh… je mange des aliments plus variés. Donc j'ai introduis les légumes dans mon alimentation. Du genre haricot vert… le chou-fleur… et cetera. Donc, oui, maintenant un peu plus variée. »*

[2] Comme nous le verrons dans le chapitre qui suit, c'est une activité majoritairement féminine (spécifiquement en ce qui concerne le quotidien). Toutefois, il existe une certaine forme de prise en charge masculine qui concerne les tâches allogènes (comme l'approvisionnement par exemple). Malgré tout, ce partage plus égalitaire reste sous influence (monsieur fait les courses avec la liste que madame lui a fournie).

[3] A ce propos voir l'article de Karen Montagne « Adaptation de l'épouse cuisinière aux goûts alimentaires de son mangeur de mari : étude anthropologique du quotidien » (XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005) qui illustre parfaitement comment le conjoint (qui ne cuisine pas) parvient à devenir le « prescripteur principal ».

[4] La rapidité de diffusion tant géographique que temporelle de nouveaux produits ou de nouvelles pratiques alimentaires est sans précédent dans l'histoire de l'humanité.

pour autant assimilable à une suite de changements chaotiques et radicaux. D'une part, il reste relativement bien encadré par « une grammaire commune » à l'aune de laquelle vont être incorporées les innovations. D'autre part, l'activité alimentaire quotidienne est fortement routinisée. Son évolution s'effectue suivant un processus d'agrégation / accumulation au noyau dur comportemental qui passe par une expérience pratique. De ce point de vue, les différentes modalités de rencontre avec l'altérité alimentaire que nous avons mises au jour (de la plus anecdotique à la plus conséquente) jouent bien un rôle dans le parcours biographique du mangeur. Elles seront l'occasion d'emprunts et de modifications qui viendront se rajouter à la socialisation alimentaire primaire qu'a connue l'individu au sein de sa famille.

3.3 Configuration familiale

Nous allons maintenant aborder l'élément central qui structure la trajectoire alimentaire des individus. Ici nous sommes face à un mécanisme qui, bien que se traduisant toujours par des parcours propres à chaque foyer, est suffisamment contraignant pour imprimer une orientation générale à l'activité culinaire. Celui-ci est fortement lié à la configuration familiale et dans une moindre mesure au statut professionnel (étude, activité et retraite). Cela se traduit pour les acteurs par un itinéraire construit autour de phases que l'on peut schématiquement résumer ainsi : célibat, mise en couple (cohabitation sous le même toit), présence d'enfants, éventuelle séparation (retour à une vie semi-célibataire : sans conjoint avec les enfants présents ou qui sont là de manière épisodique), départ des enfants, retraite et veuvage. Si, dans une large mesure, ce cheminement est corrélé avec l'âge et que chaque stade s'enchaîne de manière linéaire, il n'en va pas toujours ainsi. La durée du célibat avant la constitution d'un foyer a tendance à se prolonger pour les plus jeunes et les alternances de configuration « solo » / « en couple » sont plus fréquentes. Surtout, tout le monde ne vit pas en couple : la présence de ménages monoparentaux n'est pas négligeable. De manière évidente l'analyse des entretiens nous montre qu'à chaque stade correspond des attitudes bien marquées face à

l'activité alimentaire. Nous allons les examiner une à une afin de mieux les cerner. Puis nous tacherons, au travers de l'analyse de ces différentes étapes, de dégager le facteur explicatif prépondérant dans cette évolution.

- *La « gastro-anomie » du célibataire*

Concernant les périodes de célibat, nous distinguerons deux formes différentes. D'une part, celui qui accompagne souvent le départ du milieu familial[1] que nous pourrions qualifier de célibat primaire. Il est caractérisé par un faible investissement aussi bien en temps qu'en terme financier dans les pratiques culinaires. C'est une phase d'initiation à l'autonomie où le mangeur va devoir se confronter à une série de tâches nouvelles pour lui (faire les courses, cuisiner et penser ses menus) et cela dans un contexte matériel en deçà de ce qu'il connaissait chez ses parents (tant au niveau des objets dédiés à l'activité alimentaire, électroménager et batteries de cuisine, que du budget accordé à la nourriture). Il est d'ailleurs notable que les dons familiaux soient particulièrement présents et réguliers durant cette période de transition (nous avons constaté assez couramment, pour ceux qui en avaient la possibilité, des réapprovisionnements hebdomadaires lors du passage le week-end chez les parents). C'est donc un temps d'apprentissage où les individus vont progressivement mettre en place des compétences leur permettant de gérer l'activité alimentaire au quotidien. D'autre part, il y a un « célibat secondaire » quand celui-ci se prolonge (au-delà de trente ans)[2] ou encore après une rupture, un divorce[3] ou un décès. Dans ce cas nous ne sommes pas dans la même configuration

[1] Qui concerne les jeunes étudiants et les jeunes travailleurs.

[2] A propos de la différence entre célibat primaire et secondaire puis de la transition vers une vie de couple, voici ce que nous rapporte une jeune femme préparatrice en pharmacie de trente-cinq ans qui vit depuis peu en concubinage : *« Une fois qu'à vingt-deux ans j'ai eu pris mon appartement, j'ai pas continué l'alimentation que j'avais à vingt-deux ans. J'ai changé totalement parce que c'était mes goûts et puis c'était ma disponibilité que j'avais… Et puis à vingt-deux ans on a pas envie de faire la cuisine comme maintenant à trente-cinq, on a pas … c'est pas du tout les mêmes goûts… et puis là j'ai quelqu'un , donc euh bon, j'ai plus envie de faire à manger maintenant que quand on est seul. »* En partant de chez ses parents (agriculteurs dans un petit village des Landes) à vingt-deux ans, elle a rompu avec un modèle rural (forte autoconsommation et plats en sauce) délaissant, par faute de temps et d'argent, un investissement important dans l'activité alimentaire (particulièrement au regard de la pratique de sa maman). Puis, le célibat se prolongeant, elle a reconstruit une routine alimentaire marquée par une faible formalisation (en terme de menu et de manière de table). Pour, finalement, revenir à un schéma plus structuré (proche de l'exemple familial) lors de la mise en couple.

[3] Notons au passage que ce qui différencie réellement l'attitude du célibataire en comparaison avec une configuration familiale plus collective est la présence d'enfants au quotidien. De ce point de vue, il y a plus de similitude entre une famille monoparentale (les enfants vivant au domicile) et une famille où les deux conjoints

puisque les acteurs ont déjà développé de manière aboutie leurs propres habitudes. Pourtant, la « vie en solo », quel que soit son type, a une répercussion non négligeable sur les comportements du mangeur. Ce qui caractérise le style du « manger seul » est le très faible niveau de contrainte et une certaine déstructuration. Tout d'abord, en ce qui concerne les courses et le stockage, la nécessité d'une gestion dans le temps n'apparaît pas impérative : « *Oui je fais mes courses au fur et à mesure des besoins. C'est-à-dire que le soir je débauche c'est systématiquement, si je dois manger chez moi je vais m'arrêter acheter du pain… je sais pas moi… une salade, trois légumes, un morceau de viande des choses comme cela […] C'est vrai que je ne stocke pas grand chose si ce n'est le basique comme tout le monde trois steaks hachés, trois côtes de porcs, ce que tu peux sortir rapidement si t'arrives chez toi à l'improviste*[1]. » L'individu, n'ayant personne sous sa responsabilité, a le loisir de s'organiser au jour le jour. De même la teneur des menus, leur structure, leur temporalité et leur composition sont nettement moins régulées : *« C'est-à-dire que j'étais capable de manger trois jours à la suite un aliment ou le même parce que j'étais comme ça c'est-à-dire que j'ai eu une période aussi où je mangeais que du fromage blanc c'est-à-dire que le soir, pas par rapport à un régime quelconque ou non… c'est parce que je fonctionnais comme ça c'est-à-dire à l'envie et justement aussi par rapport au fait d'être toute seule c'est-à-dire que je n'avais pas de contraintes*[2]. » Bref, la motivation culinaire semble amoindrie lorsqu'elle n'est destinée qu'à soi-même : *« Quand je suis toute seule chez moi je te dis ça se résume… Je ne mets pas le couvert quoi… Je veux dire sur un coin de table, un morceau de jambon, un morceau de fromage ou ce qu'il y a à ma portée*[1]. » La cuisine du célibataire est donc marquée par une plus grande « gastro-anomie », un abaissement des normes entourant l'acte alimentaire. Toutefois, celle-ci n'est pas totale et elle touche plus fortement les personnes en période de « célibat primaire » (la familiarisation avec l'autonomie culinaire demandant du temps avant la mise en place de comportements routiniers). Pour les autres, s'il existe clairement un affaiblissement de l'investissement concernant cette activité, nous avons constaté de fortes résistances à l'abandon de toutes règles. En effet, cela est vécu comme un

---

sont présents. De même le comportement d'une personne seule suite à un divorce et ne recevant ses enfants que de manière intermittente est comparable à un célibataire classique (à l'exception des moments où ses enfants sont à son domicile).

[1] Femme, 31 ans, commerciale, célibataire.

[2] Femme, 31 ans, commerciale, célibataire.

laisser-aller auquel il faut remédier. De toute évidence, ce sont les personnes qui, dans leurs parcours, ont connu de longues périodes où l'organisation était nécessaire, qui ont tendance à moins se relâcher. Cela concerne, par exemple, les femmes divorcées qui ont eu la garde de leurs enfants (désormais partis du domicile) : *« Moi je prends le temps de manger, même seule c'est important je trouve, il y a beaucoup de personnes qui sont seules et qui ne mangent pas bien, qui ne s'alimentent pas bien, parce qu'elles n'ont pas envie de se mettre à table, pas envie de, il y a des choses qui les rebutent, de se mettre à table toute seule, ce n'est pas très, très facile, en fait, quand je suis arrivée à être seule, mais bon, moi je pense que c'est important de se mettre à table pour soi*[2] *»*, mais aussi les personnes âgées qui ont perdu leur conjoint[3]. Quoiqu'il en soit, l'attitude du mangeur solitaire est marquée par un amoindrissement de l'organisation qui concerne toutes les étapes du schéma culinaire et qui est perçue consciemment par les acteurs comme un facteur d'évolution de leurs pratiques.

- *Cuisine familiale : structure et efficacité*

La mise en couple et plus encore la présence d'enfants vont avoir un impact significatif sur l'évolution de la trajectoire alimentaire des sujets. Habiter à deux sous le même toit implique, dans la conception que s'en font les individus, un « vivre ensemble ». Or certains repas[4] (voire leurs préparations) sont des moments privilégiés de rassemblement du couple ou de la famille : *« Qu'est ce que vous considérez comme essentiel dans un repas ? / C'est d'être ensemble, que le repas soit bon et bien présenté, c'est effectivement un moment de retrouvaille, c'est le moment où mes enfants racontent leur journée, c'est le moment le plus convivial de la journée*[5]*. »* Partager de la nourriture (même sous une forme déstructurée) est une

---

[1] Femme, 31 ans, commerciale, célibataire.
[2] Femme, 52 ans, employée, divorcée, deux enfants.
[3] Elles respectent encore la trilogie rythmant la journée mais ne tiennent pas compte de la structure interne du repas ; c'est le cas de cette dame de 60 ans qui a perdu son mari gendarme : *« Le déjeuner?/ Je prends en principe ou du poisson ou de la viande./ Pas d'entrée?/ Quelquefois mais c'est rare, depuis que je suis seule./ Le soir?/ L'hiver je mange deux bonnes assiettes de soupe, un fromage et un fruit. L'été je remplace la soupe par des salades composées, maintenant il se peut que je fasse un croque-monsieur ou bien des restes de midi. Si j'ai fats un ragoût de carottes, admettons qu'il m'en reste un peu je mange ça le soir et puis c'est tout. »*
[4] Pour les personnes actives ayant des enfants scolarisés ce sont principalement le dîner et les repas du week-end qui sont consacrés au temps partagé, le déjeuner étant souvent pris hors du domicile.
[5] Femme, 38 ans, éducatrice spécialisée, mariée, deux enfants.

des activités qui participe des rites d'entretien du lien familial[1]. De ce point de vue, manger devient une confirmation importante de la relation conjugale. Elle va requérir un investissement autrement plus important que l'attitude du célibataire (ce qui autorise tout de même des moments de relâchement[2]). En effet, la dimension commune requiert le respect de quelques impératifs : de lieu, de temps (des horaires relativement réguliers, une pièce et un meuble, la table, réservés à cet effet), mais aussi d'activité culinaire ; préparer la nourriture, tenir compte des goûts des membres de la famille, établir des menus et avoir le souci d'une relative diversité pour éviter la monotonie). Ainsi, faire à manger pour deux (ou plus) nécessite une organisation plus importante. Cela est perceptible pour l'ensemble des étapes du schéma alimentaire : les courses, le stockage et la cuisine sont bien plus « pensés » que pour les célibataires. Il est tout à fait intéressant de noter que cette évolution est vécue de manière ambivalente par les mangeurs : à la fois réassurance liée à un cadre plus formel renvoyant aux normes traditionnelles (sur le mode du « je ne fais plus n'importe quoi, je mange des vrais repas »), satisfaction d'avoir l'occasion de mettre en scène concrètement un « vivre ensemble » et, dans le même temps, sentiment de perte de liberté individuelle, d'une contrainte imposée[3].

L'arrivée d'enfants va renforcer cette dimension du repas[4] 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 au temps du « manger individuel » où le choix des enfants est pris en compte : le petit déjeuner (en particulier les céréales), les desserts (nous avons noté la forte présence de produits laitiers), les produits de « snacking » et de goûter

---

[1] François de Singly, *Libre ensemble*, Nathan, Paris, 2000, p. 168-169 (édition de poche).

[2] Qui, dans le cadre familial, sont souvent institutionnalisés comme le plateau télé du samedi soir ou le brunch du dimanche soir.

[3] Voilà ce que nous dit à ce propos une femme de quarante-sept ans, employée d'assurance, divorcée, une fille : *« Pour avoir eu deux modes de vie différents à un moment donné, c'est-à-dire pour avoir vécu et en couple et toute seule, c'est plus par rapport à ça que je fais la différence sur l'alimentation. Non pas que c'est vrai, il y avait peut-être un côté plus ludique dès lors que tu es deux mais y'avait aussi un côté corvée paradoxalement parce que c'est vrai qu'il y a des soirs tu n'as pas envie de faire à manger et puis tu le fais parce que t'es deux et en plus quand tu vis avec un homme il n'a pas forcément la même alimentation que toi et moi s' il y a quelqu'un qui mange à côté je mange pas forcément dans la même proportion ni dans les mêmes quantités. »*

[4] Les obligations et les contraintes (courses, stock, régularité des repas, menus proposés et manières de table) sont nettement plus importantes et respectées que pour un couple sans enfants et ce quel que soit le « style éducatif » (du plus libéral au plus strict). La dimension du repas en tant que rite d'entretien des liens familiaux est redoublée : c'est bien souvent le seul temps quotidien de mise en scène de la famille comme une totalité (l'ensemble des membres sont présents et se « racontent » aux autres) mais c'est aussi un moment important de

(pâte à tartiner, barre chocolatée, biscuiterie, bonbon et soda) ainsi que certains condiments (le fameux « ketchup »). 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) et certaines viandes industriellement transformées (steaks hachés, escalopes de volailles, saucisses de Strasbourg et poissons panés). A la fois, parce qu'ils sont plébiscités et réclamés par ces derniers : *« Dans les plats quotidiens, le plat de pâte 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*[1]*. »* Mais aussi, car ils sont connotés gustativement comme neutres, voire fades et que leur préparation est peu élaborée. Paradoxalement, un autre aspect, lié à la présence d'enfants, va être l'attention apportée à une forme « d'éducation alimentaire ». Cette attitude va passer par une inculcation progressive de ce que les parents considèrent comme des « comportements équilibrés ». 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) : *« Ah non, non, tout de suite, tout de suite, même bébé pour leur faire des… dès qu'on commence à introduire des légumes dans leur nourriture pour à la fois varier, leur faire découvrir des goûts différents, les habituer à manger un petit peu de tout, connaître un petit peu les choses comme ça*[2]*. »* Notons au passage que ce souci diététique, exprimé plus vivement par ce type de famille, est lié, dans une certaine mesure, à la dimension déclarative. En somme, l'arrivée d'enfants est porteuse de modifications ambivalentes. Elle est le vecteur d'une restructuration et d'une organisation plus poussées des comportements alimentaires (occupation commune actualisant le lien familial et souci concernant l'aspect diététique). Mais elle se traduit aussi par une simplification des pratiques liée à la fois au manque de temps (en rapport avec l'activité professionnelle) et aux goûts des enfants pour certains types d'aliment et de cuisine.

---

socialisation des enfants aux normes concernant la prise de nourriture en commun (ce qui nécessite la transmission de valeurs dépassant le simple cadre de l'alimentation).

[1] Femme, 30 ans, étudiante, célibataire, deux enfants.

[2] Femme, 45 ans, secrétaire, mariée, deux enfants.

Un facteur non négligeable dans la compréhension de ce stade du parcours alimentaire tient au fait que la mise en couple et la présence d'enfants coïncident la plupart du temps avec la période ou les parents sont actifs professionnellement. Cela va avoir des répercussions importantes sur l'activité alimentaire des familles. Les contraintes liées à la dimension collective sont redoublées par la compression du temps que les parents peuvent accorder au travail domestique. Du coup nous constatons la mise en place de « rationalisation »[1] des comportements. C'est durant cette période que la prise en charge extérieure des repas est la plus fréquente. L'usage de la restauration hors foyer aussi bien pour les enfants (cantine scolaire) que pour les adultes (restaurant d'entreprise et restauration rapide) en ce qui concerne le déjeuner en est une des caractéristiques. Cette recherche d'efficacité, liée au contexte, touche aussi l'approvisionnement : 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. Dernier aspect concerné par cette attitude fonctionnelle : la cuisine. Les choix des modes de cuisson et des types de recette vont être orientés vers la simplicité (réchauffage de plats précuisinés au four traditionnel ou micro-ondes, viandes grillées à la poêle et céréales bouillies)[2]. La cumulation du temps de travail et des obligations domestiques ne laissant pas le loisir et surtout l'envie 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'affilé, elle n'a pas forcément envie de se mettre derrière les fourneaux*[3]*. »*

[1] Dans le sens d'une économie du temps.
[2] Ce qui est bien moins le cas des familles où la mère n'exerce pas d'activité professionnelle. A l'inverse l'investissement sur la sphère culinaire y sera important.
[3] Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.

- *La retraite ou le retour du culinaire*

La dernière étape de la trajectoire biographique du mangeur correspond au départ des enfants puis à la retraite[1]. La réduction du cercle familial à son noyau originel s'accompagne d'un abaissement du niveau de contraintes organisationnelles. De ce point de vue, les seniors ont souvent le sentiment d'un affaiblissement de leur activité alimentaire. Cela est encore plus vrai si la personne se retrouve seule (parce qu'elle a divorcé ou suite au décès de son conjoint). Dans ce cas, comme nous l'indiquions dans le passage consacré au « mangeur solitaire », il y a bel et bien des formes de désinstitutionnalisation. Pourtant, ce stade de la biographie des individus ne peut être caractérisé par un désinvestissement de la sphère culinaire. Si par contraste avec le temps de la présence des enfants, l'organisation nécessaire semble moins importante : 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[2]. Il y a plusieurs raisons à cela. D'une part, parce que l'ensemble des repas sera pris au domicile (le recours au « hors foyer », caractérisant l'activité professionnelle, n'est plus de mise). Ensuite, la cessation d'activité va les rendre plus disponible. Enfin, à certain égard, l'engagement plus fort dans des pratiques orientées vers l'alimentation joue le rôle de substitut à l'arrêt du travail. La principale conséquence va être l'adoption de « manière de faire » plus consommatrices de temps et moins orientées vers la dimension fonctionnelle. Toute chose égale par ailleurs, ce sont eux qui vont le plus autoproduire (ils sont bien plus nombreux à cultiver des jardins potagers, voire à élever des animaux, et à en faire profiter leurs enfants). Nous avons aussi observé des comportements d'approvisionnement privilégiant les commerces spécialisés (boulangeries, épiceries, boucheries, charcuteries et poissonneries) et les marchés. De ce point de vue, on constate un gonflement de la fréquence de visites des lieux de course. Cette attitude relève à la fois d'un aspect pratique (proximité des magasins) et de la recherche d'une sociabilité à « taille humaine » (la ronde journalière dans les boutiques habituelles rompt un certain isolement et on a une connaissance personnelle des vendeurs). Enfin, c'est cette catégorie de la

[1] Notons que dans un couple il n'y a pas l'adéquation de ces différents stades. Bien souvent, l'homme, plus âgé, cesse son activité avant sa compagne. De ce fait il existe une phase transitoire où l'homme va réinvestir la sphère domestique avant son épouse (Poulain, 2002, p.48).
[2] Jean Pierre Poulain, *Sociologies de l'alimentation*, PUF, Paris, 2002, p 48-50.

population qui a les pratiques culinaires les plus poussées. Non pas que leur quotidien soit marqué par des élaborations véritablement complexes mais, plus que les actifs, ils confectionnent des plats qui doivent mijoter, dont la cuisson prend du temps. De plus, ils ont moins recours que ces derniers au « précuisiné ». Parmi ceux-ci, nous retrouvons de manière plus fréquente les soupes (qui sont parfois consommées tout au long de l'année), les plats en sauce (daube, blanquette, civet) et surtout l'utilisation du four pour différents types de produits (gratin de légume et de féculent, quiche, rôti de viande et volaille). A cela se rajoute l'importance de la place qu'ils occupent, au regard des générations les plus jeunes, dans les relations entourant l'alimentation conviviale et festive. Du repas dominical aux dates importantes du calendrier ils sont souvent au centre des préparatifs (le repas regroupant la famille a lieu généralement chez eux et, tout en se faisant aider, ils prennent une part active dans sa confection). De plus ils jouissent aux yeux des plus jeunes d'un statut de « référent culinaire ». L'évocation de souvenirs teintés de nostalgie où des « bonnes manières de faire» renvoyait à la cuisine de leurs aînés. Enfin, dernier point qu'il est important de souligner, une des limites de notre analyse du rôle de l'influence de l'âge sur l'expérience alimentaire provient du fait que nous avons interrogé uniquement des personnes qui étaient en situation d'autonomie et donc susceptibles d'accomplir toutes tâches concernant les pratiques alimentaires (à l'exception de deux personnes vivant chez leurs enfants et ayant de ce fait une participation réduite aux activités domestiques).

**

Maintenant que nous avons décrit les principaux stades du cursus biographique et leurs conséquences sur l'expérience alimentaire revenons de manière plus générale sur les facteurs en relation avec l'âge. Tout d'abord, il ne faut pas négliger qu'elle n'est pas la seule variable qui a un impact sur la trajectoire des individus. D'autres mécanismes sont en jeu et pèsent sur l'horizon de potentialité dans lequel se déroule l'activité du mangeur[1]. Ensuite, l'évolution que nous avons

[1] Entre autres ceux que nous avons décrits dans les chapitres précédents (le socle culturel commun, le milieu de vie et l'environnement matériel) mais aussi des cadres que nous allons détailler dans la suite de notre analyse (origine sociale, le genre, l'identité culturelle et les mécanismes de transmission / rupture entre générations).

présentée, constitue un canevas de contraintes, dans lequel se déroulent les pratiques des acteurs. Il ne faut pas y voir une lecture déterministe du parcours culinaire qu'effectuent les individus tout au long de leur histoire de vie. Nous avons simplement constaté un lien récurrent entre l'âge, parce que corrélé avec une configuration familiale particulière et un statut professionnel, et certaines contraintes qui pesaient sur l'expérience du mangeur. Schématiquement on peut décrire ce cycle ainsi : une période de célibat caractérisé par une gestion au jour le jour et une certaine dérégulation, la mise en couple et l'arrivée d'enfants qui s'accompagnent d'une restructuration forte et d'une attitude efficace (que nous pouvons qualifier de fonctionnelle), enfin le retour de la famille au noyau originel et la cessation de l'activité professionnelle entraînant à la fois un abaissement des contraintes quant à l'organisation et une disponibilité plus grande vis-à-vis des pratiques culinaires. Bien entendu cette présentation est tout à fait normative et nous avons souligné que les cheminements n'étaient pas aussi linéaires (divorces, décès d'un conjoint et prolongation du célibat). Qui plus est, cette trame ne préjuge pas du « style » propre à chaque famille. Si la présence d'enfants nécessite bien le respect d'un certain nombre de contraintes d'organisation et suscite le désir de mettre en scène un « vivre ensemble » autour du repas, cela peut se traduire aussi bien au travers d'une attitude « anarchique » : *« 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 aux alentours de dix-neuf / vingt heures il y a pas d'heure, ça dépend de la disponibilité de chacun*[1] *»*, que plus conservatrice : *« C'est le moment où tout le monde se réunit après la journée passée alors forcément c'est important. Il y a certaines règles qu'on essaie de tous respecter comme par exemple bien se tenir ou ne pas allumer la télévision à ce moment là*[2]*. »*

***

[1] Femme, 55 ans, éducatrice spécialisée, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 35 ans, bibliothécaire (temps partiel), mariée, trois enfants.

Nous venons d'examiner un cadre majeur de l'expérience alimentaire : la trajectoire biographique. Non seulement il est important de tenir compte de la situation du mangeur dans son parcours culinaire, mais cela nous a permis de souligner que le schéma alimentaire des individus est profondément dynamique. De ce point de vue nous ne pouvons nous contenter d'une approche synchronique, de saisir l'expérience tel un instantané. Celle-ci peut subir dans certains cas des ruptures radicales : être totalement réorientée par les acteurs (par décision personnelle ou sous la contrainte). Plus couramment, ce cheminement est marqué par un processus d'accumulation et d'emprunt de nouvelles manières de faire. Confrontés à diverses formes d'altérités culinaires les sujets vont avoir l'opportunité d'enrichir ou de modifier leurs attitudes. Mais surtout, les biographies individuelles sont marquées par l'enchaînement de différents états en lien avec la configuration familiale. Chacun d'entre eux étant caractérisé par des contraintes et des attentes différentes qui influent sur l'activité alimentaire des acteurs. Les parcours sont donc jalonnés par une série d'événements qui ne sont pas de même nature et n'ont pas le même impact sur l'expérience du mangeur. Certains sont de l'ordre de la potentialité (les rencontres avec la différence culinaire) qui sera investie ou pas par les individus[1]. D'autres constituent une trame plus générale (la configuration familiale) dans laquelle s'inscrivent les pratiques.

[1] Investissement étant fortement structuré par un arrière plan social. Les individus se réappropriant des manières de faire nouvelles qui « collent » à leurs propres caractéristiques (sociales, culturelles et environnementales).

4. LE CADRE SOCIAL : APPARTENANCE DE CLASSE ET DE GENRE

Nous avons rendu compte de différents cadres dans lesquels se situe l'expérience du mangeur. Elle s'exprime avant tout sur une « grammaire » commune à tous nos informateurs. Puis interviennent des facteurs tels l'environnement (compris à la fois comme le milieu de vie et le monde des objets) et la trajectoire biographique (soulignant l'importance de la configuration familiale et des dynamiques qui découlent du parcours des acteurs). Nous allons maintenant nous pencher sur des éléments considérés comme majeurs dans l'analyse sociologique : il s'agit de la question de la différenciation sociale. Les caractéristiques propres à certains groupes sociaux seraient au cœur de la compréhension des pratiques et des représentations des individus. Nous avons retenu deux grands critères susceptibles d'être déterminants pour l'activité alimentaire : la position dans la hiérarchie sociale et le sexe. Nous nous poserons systématiquement la question de savoir quels sont leur influence sur les manières de faire et de penser l'alimentation des personnes interrogées. Plus précisément, nous nous demanderons si l'expérience n'est, en fin de compte, qu'une histoire de position. Ou, autrement dit, si l'existence des trois registres, communs à l'ensemble de nos interviewés, ne peut pas être interprétée comme des dimensions du champ des pratiques culinaires où se situent les agents, en fonction de leurs caractéristiques.

4.1 Appartenance de classe

La question du lien entre stratification sociale et alimentation va prendre corps à partir de la fin du XVIIIème siècle et tout au long du XIXème autour de l'étude de la

consommation des couches populaires. Que ce soit d'un point de vue charitable ou hygiéniste, il s'agit d'identifier ce que mangent les « nécessiteux » pour mieux les aider[1]. Cette orientation autour de l'analyse des conditions de vie se traduira par des travaux quantitatifs sur la part du budget consacrée à l'alimentation. En particulier, ceux de l'économiste Engel qui aboutiront à la loi qui porte son nom[2]. Dans cette lignée, la thèse de Maurice Halbwachs, *La classe ouvrière et les niveaux de vie*, au travers d'une perspective durkheimienne, va mettre au jour, entre autres, une série de liens entre la consommation alimentaire (objectivée par les dépenses des ménages) et l'appartenance de classe[3]. Ce type d'analyse trouvera des prolongations en 1956 avec la première enquête nationale sur le budget des familles conduite conjointement par l'INSEE et le CREDOC. Elle débouchera, à partir de 1964, sur la mise en place par l'INSEE d'une enquête permanente sur les consommations alimentaires[4]. Cependant, si ces données permettent, en première analyse, de se faire une idée des divergences ou des convergences des pratiques alimentaires en fonction de l'origine sociale[5], elles sont relativement réductrices. Comme le souligne Lambert : « Si on connaît bien le contenu des paniers et des caddies, on ne sait pas vraiment ce qu'il y a dans les assiettes »[1]. L'étude statistique de la consommation ne nous permet pas d'avoir un regard sur l'activité alimentaire en tant que manière de faire et de penser notre rapport à la nourriture. Ainsi, nous nous focaliserons sur la notion de culture culinaire plus que sur des différentiels de

---

[1] Herpin et Verger ont montré que la naissance de la sociologie de la consommation (en particulier alimentaire) a pour origine trois grandes sources : le point de vue philanthropique d'inspiration religieuse relayé par les idées socialistes, l'épidémiologie mettant l'accent sur la corrélation entre mode de vie et état de santé des populations et la diffusion des outils statistiques (*La consommation des Français*, La découverte, Paris, 1991).

[2] Selon elle « plus un individu, une famille, un peuple sont pauvres, plus grand est le pourcentage de leurs revenus qu'ils doivent consacrer à leur entretien physique dont la nourriture représente la part la plus importante » (Engel, 1857). Autrement dit, la part relative du budget consacrée à la nourriture diminue avec l'augmentation du niveau de vie.

[3] Maurice Halbwachs, *La classe ouvrière et les niveaux de vie*, Gordon & Breach, Paris, 1970 (première édition 1912), p. 335-366. Les principaux résultats sont la mise en évidence de lois établissant des corrélations entre l'appartenance de classe et la consommation de certaines nourritures : la viande, le pain, le beurre et les légumes.

[4] Cette enquête porte sur les achats des ménages (identification des produits, quantité, lieux d'achats, lieux de consommation…) et croise ces données avec des variables descriptives tels le lieu de résidence, l'âge du chef de ménage, la présence d'enfants au foyer et la catégorie socioprofessionnelle. Vangrevelinghe M., « Les enquêtes INSEE », *Cahiers de nutrition et de diététique*, 1970, 5, 3.

[5] De nombreux sociologues et socioéconomistes se sont fait une spécialité du retraitement des données fournies par les enquêtes sur la consommation alimentaire des ménages (d'Iribarne, 1977 ; Combris, 1980, 1995, 1996, 1998 ; Lambert, 1987, Grignon, 1988 ; Herpin, 1980,1984, 1988). En particulier dans le travail de Lambert, les différences sociales apparaissent comme des sur ou des sous-consommations des catégories d'aliments. Leurs évolutions tendraient vers l'émergence d'une certaine homogénéisation autour du modèle de consommation bourgeois (les classes populaires augmentant leur consommation de viande et de produits frais et diminuant celle de pain et de féculent).

consommation. Notre intérêt pour la question des classes sociales est à replacer dans la perspective des tendances que nous avons dégagées dans notre première partie. Existe-t-il des spécificités dans l'expression des trois registres de l'expérience en fonction de la position dans la hiérarchie sociale du mangeur ? De ce point de vue, nous touchons au débat disciplinaire général sur la thèse du « déclin » des classes sociales. Celui-ci, comme le souligne Poulain[2] en ce qui concerne la sociologie de l'alimentation, oppose d'un côté les tenants de « la modernité alimentaire », selon lesquels la consommation de masse conduirait à une homogénéisation des pratiques, aux tenants du poids interprétatif des classes[3] dans la compréhension du fait alimentaire. L'enquête qualitative que nous avons menée nous permet d'avancer quelques éléments empiriques dans cette discussion. Tout d'abord, nous examinerons certaines observations qui dénotent une ligne de partage assez nette entre l'expérience des personnes d'origine populaire et celles appartenant aux catégories moyennes et supérieures. Cette différence relevant à la fois de contraintes financières dissemblables et d'éléments pouvant être compris comme des processus de distinction entre habitus alimentaires tels qu'a pu les décrire Bourdieu[4] (opposition entre l' « être » populaire et le « paraître » bourgeois). Pour autant, nous verrons que les individus ne sont jamais « totalement à leurs places »[5]. Ils ne « collent » pas à leurs statuts et les décalages constituent la règle plus que l'exception. Si des différences existent, elles tiennent moins à l'incorporation de schèmes de comportements qu'à une plus grande tension entre les registres dans lesquels s'inscrit l'activité du mangeur. Enfin, nous conclurons sur ce point en montrant que l'influence de l'origine sociale tient avant tout à une « coloration » particulière de l'expérience alimentaire. Elle constitue un arrière-fond qui va donner « le ton » à l'expression des différents registres qui composent l'activité alimentaire.

---

[1] Lambert J.-L., « A table ! La cuisine du statisticien », *La cit. des chiffres*, Autrement, Sciences en sociétés, 5, 1992, p.77- 85.

[2] Poulain J. P., *Sociologies de l'alimentation*, PUF, Paris, 2002, p. 54-56

[3] C'est le cas en particulier d'Herpin qui conclue une enquête menée auprès d'ouvriers dans le Nord de la France (qui cherchait à évaluer la possible « déstructuration » des comportements alimentaires) en nuançant fortement l'hypothèse du déclin des classes sociales, « Le repas comme institution, compte-rendu d'une enquête exploratoire », *Revue Française de Sociologie*, XXIX, 1988, p.503-521. Plus radicalement les Grignon récusent l'idée d'une homogénéisation des pratiques culinaires et mettent en avant l'existence de culture alimentaire populaire autonome, dans ses formes et ses dynamiques, du modèle bourgeois, « Style d'alimentation et goûts populaires », *Revue Française de Sociologie*, XXI, 1980, p.531-569.

[4] Bourdieu P., *La distinction : critique sociale du jugement*, Paris, Les Editions de Minuit, 1979, p189-230.

[5] A ce propos il faut lire l'analyse que fait Danilo Martucelli de l'œuvre de Bourdieu où il met en avant, qu'en dépit de sa perspective théorique, l'auteur lui-même en arrive à constater une série de désajustements entre position sociale et pratique, *Sociologies de la modernité*, p. 137-141.

- *Habitus alimentaire : niveau de vie et « franc manger »*

Commençons par décrire ce qui distingue les goûts et les pratiques en fonction de l'origine sociale. Le premier point concerne l'importance relative du budget accordé à l'alimentation. S'il a souvent été souligné qu'il n'y a pas de déterminisme absolu entre niveau de vie et comportements (à des dépenses équivalentes peuvent correspondre des consommations hétérogènes), nous avons constaté que le poids plus important de ce poste pour les familles populaires[1] avait des conséquences sur leurs attitudes. C'est le sens de l'analyse que font les Grignon des pratiques alimentaires des ouvriers : « Parler d'alimentation avec un ménage ouvrier, c'est d'abord parler budget, feuille de paye […] hausse de prix, "difficultés à joindre les deux bouts", bref, niveau de vie plutôt que mode de vie, on peut dire que les pratiques alimentaires des ouvriers sont le produit d'un petit nombre de contraintes économiques brutales […] "les goûts" eux-mêmes sont l'expression du pouvoir d'achat ». Nous n'irons pas jusqu'à affirmer que l'activité culinaire se résume à ce point de vue (les « manières de faire » de ces populations ne se limitent pas à l'ajustement à une contrainte financière) mais il est clair que les discours traduisent un souci d'économie bien plus important pour les personnes d'origine populaire (sans emplois, ouvriers, « petits employés »[2] et, dans une moindre mesure, agriculteurs). Ils évoquent le coût comme un facteur important influençant leurs choix alimentaires (alors qu'il est absent des justifications du reste des interviewés qui parleront plus volontiers de goûts et de qualités). C'est le cas par exemple pour une sortie familiale au restaurant (outre le fait qu'elle représente un événement plus exceptionnel que pour la plupart des autres catégories). Ce qui sera recherché avant tout c'est « d'en avoir pour son argent » en terme quantitatif : *« Mais faut pas non plus que… ça soit trop cher, parce que bon… non plus faut pas que ce soit des repas de luxe mais d'un autre côté, on aime être… on aime que ça soit assez*

[1] Signalons, afin de relativiser ce propos, que si le poids de l'alimentation dans le budget est plus important pour les familles d'origine populaire il a largement décliné pour l'ensemble de la population. De ce point vue, la possibilité de choix et la diversité de produits consommés est plus importante même pour les foyers les moins favorisés.

[2] Employés de la grande distribution et d'entreprise de service (santé, call-center, entretien…) se situant en bas de la hiérarchie.

copieux, quoi qu'on est… qu'on soit rassasié en sortant du restaurant quoi[1]*. »* Mais le point essentiel concernant cet aspect touche à l'approvisionnement. Les personnes situées en bas de la hiérarchie sociale sont plus conscientes de leurs dépenses alimentaires[2] (elles évaluent souvent plus précisément le budget qu'elles y consacrent) et adoptent des comportements d'achats en conséquence (choix des enseignes, des marques et attention plus soutenue aux promotions) : *« Mais c'est vrai aussi que y'a une question financière quoi, c'est vrai qu'au niveau des prix c'est toujours plus cher dans les petits trucs que dans les grandes quoi, donc c'est vrai y'a ça aussi qui me… comme tout le monde quoi… on fait un peu gaffe à ce niveau-là*[3]*… »* Cela nous conduit naturellement à nous demander si les conditions objectives (en l'occurrence économiques) ne conduisent pas à déterminer une expérience alimentaire spécifique. C'est ce que cherchera à démontrer Pierre Bourdieu dans un passage de *La distinction*. Il y effectue une analyse de l'habitus alimentaire et de son expression différenciée en fonction de l'appartenance de classe. Nous pouvons dégager deux niveaux de lecture de la perspective qu'il adopte concernant les comportements alimentaires. D'abord, du point de vue empirique, l'auteur nous fait observer qu'il existe des « ethos alimentaires » spécifiques et opposés en fonction de la position occupée par les agents. Ensuite, et nous y reviendrons plus tard, l'analyse des goûts alimentaires sert de support à la théorisation du concept d'habitus. Concernant le premier point, l'auteur met en avant que ce qui est au cœur des différences en matière de consommation alimentaire, plus que la question des revenus[4], est l'opposition entre « la forme » bourgeoise et « la substance » populaire[5]. Selon lui, le champ des styles de vie alimentaire serait marqué fondamentalement par le partage entre « les *goûts de luxe (ou de liberté)* et les *goûts*

[1] Homme, 30 ans, manutentionnaire, célibataire.

[2] Ces résultats rejoignent ceux d'une enquête qualitative menée par Calnan et Cant (1990) en Angleterre. Celle-ci avait pour but d'éclairer la question de la différenciation du rapport sociale de classe à la nourriture. Un de ses résultats étant de montrer que la part des dépenses alimentaires et le rapport aux achats se distinguent fortement entre les foyers appartenant aux « working-class » et ceux des « middle-class » (contrairement à d'autres dimensions de l'activité alimentaire, plus homogènes). Calnan M. et Cant S., « The social organization of food consumption. A comparison of middle class and working class households », *International Journal of Sociology and Social Policy* 10, 2 : 53-79.

[3] Femme, 35 ans, aide soignante, divorcée, deux enfants.

[4] Bourdieu montre que la fameuse loi d'Engel est insuffisante pour rendre compte de l'ajustement entre les goûts et les conditions de vie. En particulier, il donne l'exemple des contremaîtres qui « demeurent attachés aux goûts "populaires", bien qu'ils disposent de revenus supérieurs à ceux des employés, dont le goût marque pourtant une rupture brutale avec celui des ouvriers et se rapproche de celui des professeurs », op. cit. p. 198

[5] Op. cit. p. 197-204

de nécessité »[1]. Schématiquement les premiers seraient caractérisés par la légèreté, l'exotisme et le raffiné, quant aux seconds ils seraient marqués par le gras, le bon marché et le nourrissant. Plus que cela, ces attitudes traduiraient un rapport au monde : « Au "franc manger" populaire, la bourgeoisie oppose le souci de manger *dans les formes* »[2]. Bourdieu affine cette analyse en montrant qu'elle s'inscrit dans des mécanismes de distinction entre fractions de classe. Il observe une continuité entre l'attitude des ouvriers et celui des patrons du commerce et de l'industrie (en passant par les contremaîtres et les artisans). Le principe fondamental en est le même : une alimentation riche et « terrestre ». Il n'y a « opposition entre les deux extrêmes qu'entre la "bouffe" et la "grande bouffe" », les nourritures étant de plus en plus coûteuses et lourdes. A l'inverse, les professions libérales et les cadres définissent en négatif les goûts populaires « grossiers » en s'orientant vers le fin, le rare, le frais et le diététique. Enfin les professeurs, proches de ces derniers, se caractériseraient par un ascétisme culinaire plus prononcé. L'ensemble de ces dispositions pouvant être compris en fonction des ressources différenciées en capitaux économiques et culturels. Notons que ces constatations reposent sur une analyse secondaire des tableaux d'une enquête de l'INSEE sur la consommation des ménages de 1972. Malgré leur caractère daté, nous avons trouvé des similitudes entre « l'ethos alimentaire populaire » décrit par Bourdieu et nos propres observations. C'est en particulier le cas en ce qui concerne l'appétence pour le « nourrissant ». Plus que les autres, les personnes d'origine populaire déclarent apprécier les féculents et les légumes secs : *« Des féculents. Des lentilles, beaucoup de lentilles, beaucoup de haricots secs. Surtout les produits secs comme les lentilles, pois chiches, tout ça j'aime bien, les fèves j'aime beaucoup… ça tient au corps et puis il y a beaucoup de vitamines et puis c'est sec. C'est mieux que les conserves, que les boîtes de conserve, déjà. Parce que c'est des produits secs, pas comme les boîtes de conserve, qui sont conservés eux-mêmes par le soleil, pas par la boîte*[3]*. »* De même, le matérialisme pratique, « le souci de profiter des bons moments »[4] par opposition à « la comptabilité benthamienne des plaisirs et des peines »[5], est perceptible dans le regard que porte les « petites gens » sur la convivialité culinaire :

[1] Op. cit. p. 198 (souligné par l'auteur).
[2] Op. cit. p. 218
[3] Homme, 44 ans, ouvrier du bâtiment, concubinage.
[4] Op. cit. p. 203
[5] Op. cit. p. 201

« Bien manger et bien boire ! Parce que si on aime bien manger, on aime bien boire aussi, ça fait une pierre deux coups, ça s'unit automatiquement quoi hein…. Sans en abuser évidemment. Ce qui est tout à fait normal parce que bon, la vie est tellement courte ! Faut bien profiter aussi[1]*. »* Il semble bien que l'opposition entre « l'être » populaire et « la forme » bourgeoise soit une dimension du rapport de classe à la nourriture : *« Quand j'étais jeune j'avais une copine qui habitait pas loin de Toulouse, j'avais été chez elle passer des vacances, j'y avais jamais été. C'était la superbe maison, avec la piscine, tout ce qu'il fallait et à midi on était à table et il y avait deux steaks à se partager en cinq avec le melon. Moi j'ai pas été éduqué comme ça, mon frigo il est toujours plein. Je préfère bien manger plutôt que de faire paraître une belle maison. Mais ils étaient tous maigres c'est sûr, on leur tirait la peau on voyait tout*[2]*. »* Ainsi, l'expérience du mangeur est marquée par des dispositions particulières traduisant pour partie la position sociale des individus.

- *Des mangeurs « pas dans leurs assiettes » : le décalage culinaire*

Pour autant, l'activité alimentaire, in fine, ne se résume-t-elle qu'à un habitus tel que l'entend Bourdieu ? Si nos observations recoupent certaines des distinctions entre la relation populaire à la nourriture et celle des classes moyennes et supérieures, faut-il en déduire que nos comportements sont uniquement déterminés par nos conditions d'existence ? Examinons de plus près la manière dont l'auteur se sert de la description de l'espace des attitudes alimentaires pour appuyer sa construction théorique. D'après lui, les mécanismes en jeu dans l'élaboration des styles de vie culinaire peuvent être caractérisés par deux logiques fondamentales. Premièrement, « le goût est *amor fati* », nécessité fait vertu qui « ne peut s'accomplir, la plupart du temps, que parce que les agents sont inclinés à l'accomplir, parce qu'ils ont le goût de ce à quoi ils sont de toute façon condamnés[3] ». Ainsi cet objet serait une illustration exemplaire de la double fonction de l'habitus (à la fois principe générateur de pratiques et système d'appréciation de ces pratiques). Deuxiémement, le rapport à la nourriture, plus que d'autres, « contribue à faire le

[1] Femme, 40 ans, manutentionnaire supermarché, veuve, deux enfants.
[2] Femme, 38 ans, au foyer, mariée, deux enfants.
[3] Op. cit. p. 199

corps de classe »[1]. Les propriétés corporelles, tant pour l'apparence que pour le maintien, seraient corrélées à la position dans la hiérarchie sociale. Si Bourdieu insiste sur ce point, c'est qu'il lui permet de montrer, en prenant appui sur les comportements alimentaires, que l'habitus, au sens littéral, est incorporé par les acteurs. Ce qui est perçu comme « l'expression la plus naturelle de la nature profonde »[2] (la taille, le poids, le volume et la tenue du corps) tend en fait « à reproduire dans sa logique spécifique la structure de l'espace social »[3]. C'est sans doute ces deux approches qui fixent les limites d'une analyse de l'expérience alimentaire à partir de cette perspective.

Si l'appartenance sociale a une influence sur l'activité alimentaire, ce n'est sûrement pas en termes aussi globaux que l'habitus. En fait nos informateurs ne cessent de déroger (et ce n'est pas une surprise) à « l'ethos populaire » tel qu'il a été décrit par Bourdieu. Nous avons observé de nombreux exemples de ces « désajustements » entre positions et pratiques (qui ne le sont, en réalité, qu'au regard d'une approche en terme d'habitus culinaire). Que ce soit l'attrait de produits exotiques : *« Bon après il faut que les moyens suivent… par exemple euh… bien que j'ai des petits problèmes d'argent, je suis tombé amoureux des sushis et c'est une drogue ce truc ! C'est fabuleux. Déjà de les voir préparer, parce qu'on en achète un assortiment de sushis et cette préparation à la main… c'est comme un petit rituel… Ca met déjà en appétit… ouais ! c'est comme si on regardait un numéro de cirque*[4] », l'attention à la dimension diététique : *« Ben c'est-à-dire en fonction d'elle parce que, elle, elle mange pas de viande déjà. Pas de viande, du poisson, des légumes, beaucoup de légumes…. Et puis de la dinde, des œufs bio. C'est ce qu'elle demande, que ce qui est bio, alors je trouve que ç'est quatre fois plus cher que normal*[5] » ou la recherche de la qualité : *« J'aime le bon vin, le vin bouché, le vin*

[1] Op. cit. p. 210. Concernant cette dimension, à un niveau macro-social, il semble que certains indicateurs nous amènent à émettre l'hypothèse d'un habitus alimentaire de classe. C'est particulièrement le cas pour la répartition de l'obésité en fonction du statut socioéconomique. Ainsi la « culture se ferait nature » et le rejet d'une posture hygiéniste doublé d'une appétence pour le nourrissant des catégories populaires seraient en cause dans ce phénomène. Ceci étant dit, d'autres pistes peuvent être envisagées comme celle d'un processus de stigmatisation (les personnes corpulentes se retrouvant en bas de la hiérarchie sociale parce que subissant un processus de « sélection » négatif). Pour une discussion détaillée de cette question, voir Poulain J. P., *Sociologies de l'alimentation*, PUF, Paris, 2002, p.95-128.
[2] Op. cit. p. 214
[3] Op. cit. p. 215
[4] Homme, 34 ans, livreur, concubinage.
[5] Homme, 44 ans, ouvrier bâtiment, concubinage.

vieux. Le vin ordinaire, j'en bois pas, je bois que du vin vieux… Comme je bois que le week-end[1]*... »*, l'activité alimentaire n'est jamais réductible à l'appartenance à telle ou telle catégorie socioprofessionnelle[2]. Cela ne sous-entend pas, comme nous l'avons montré plus haut, qu'il n'existe pas des phénomènes de distinction ou de différenciation sociale. Nous ne trouverions pas les remarques sur l'aspect financier des deux citations précédentes dans des entretiens réalisés avec des personnes appartenant aux classes moyennes ou supérieures. D'autre part, l'expression et le jugement portés sur les préférences alimentaires restent une manière de se classer et de classer les autres. Mais tout cela ne s'exprime pas dans des cadres figés correspondant strictement à la place que les acteurs occupent ni par des mécanismes d'opposition entre groupes sociaux. Non seulement la palette des choix individuels ne se résume pas à une position mais ceux-ci ne sont pas « incorporés » au sens où l'entend Bourdieu. Les tensions entre les différentes « partitions » conduisent plutôt à une plus grande « réflexivité pratique » de la part des acteurs (ce qui n'exclue pas l'importance de mécanismes routiniers). La manière dont le registre diététique est interprété par les personnes d'origine populaire est une illustration intéressante de ce processus. Si nous avons bien observé des formes que nous pourrions qualifier « d'habitus énergétique » (rapport au monde marqué par un « matérialisme pratique », phénomène de « revanche sociale »[3] et contraintes liées au budget et au mode de vie[4]), il n'en reste pas moins que la dimension esthético-sanitaire est, elle aussi, très présente. En fait, l'attitude alimentaire orientée autour de cette sphère est marquée, en général, par une plus grande discipline et des comportements plus stricts que ceux des catégories moyennes et supérieures. C'est particulièrement vrai lorsque les individus s'engagent dans des régimes. Le choix de

---

[1] Femme, 40 ans, manutentionnaire supermarché, veuve, deux enfants.

[2] Nous attirons l'attention du lecteur sur le fait que les citations utilisées pour illustrer les dispositions alimentaires qui cadrent avec la vision de Bourdieu et celles qui y dérogent, sont issues pour la plupart des mêmes entretiens.

[3] Pour les catégories ayant le plus souffert directement ou indirectement (dans leur enfance ou au travers du récit de l'histoire familiale) du manque, le nouveau contexte permettant une consommation alimentaire plus abondante serait l'occasion d'une « revanche », Jean Pierre Corbeau, « L'imaginaire du gras associé à divers types de consommation de gras et les perceptions de leurs qualités », in F. Nicolaïs et E. Valceschini : *Agro-alimentaire : une économie de la qualité*, Paris, Editions INRA-Economica. Celle-ci est particulièrement perceptible au travers du comportement vis-à-vis des enfants : leurs donner accès à des sucreries (sous formes de gâteaux industrielles, de sodas et de produits de snacking sucrés, bien souvent issus des sous-marques des hard discounter) étant une manière de construire symboliquement son appartenance au monde de la consommation et d'amoindrir le « stigmate de la pauvreté ».

[4] Les classes populaires sont celles qui souffrent le plus d'une contrainte temporelle forte non choisie (horaires flexibles ou de nuit et temps de transport habitat / lieu de travail plus long du fait qu'elles logent en périphérie

méthodes contraignantes et radicales s'observe plus couramment pour les personnes situées en bas de la hiérarchie sociale : *« J'ai fais une fois un régime par acupuncture : et bien pendant quinze jours tu manges rien… d'abord on te met des clous dans les oreilles et puis tu as droit à un fruit toutes les heures, c'est-à-dire un ou deux abricots, ou une pêche, ou trente grammes de cerises, ça toutes les heures pendant quinze jours avec des oligoéléments, des médicaments adéquats quoi… qui remplacent, qui te calment les nerfs et puis quinze jours après tu commences par manger des légumes bouillis et puis du poulet bouilli et tu arrives à perdre au bout de trois quatre mois, enfin un an après j'avais réussi à perdre vingt kilos… j'ai maintenu deux ans et puis après j'ai tout repris[1]. »* Ce qui peut apparaître, à première vue, paradoxal et qui remet en question les interprétations classiques du rapport au corps (aux classes moyennes et supérieures, un souci de l'esthétique et de la légèreté, aux classes populaires, l'importance du corps « force de travail », massif et puissant). Ce comportement plus sévère s'explique par la présence simultanée de dispositions telles qu'a pu les décrire Bourdieu et de l'importance du souci diététique[2]. Ce qui provoque une tension entre les deux logiques importantes (par effet de contraste) et pousse les individus à un « mouvement de balancier » dont l'amplitude est plus grande[3]. Nous n'avons pas constaté l'intériorisation de schèmes de comportements spécifiques en fonction de l'origine sociale (le souci diététique n'étant pas le propre des classes moyennes et supérieures) mais des différences liées au degré d'intensité du sentiment de friction entre les dimensions de l'activité alimentaire. Cette expérience en tension se traduit pour les individus par une conscience accrue du sens, de l'impact et des contradictions de leurs comportements alimentaires. Celle-ci peut être douloureuse lorsque l'acteur estime être en deçà de ce qu'il devrait faire : *« J'ai trois enfants, et y'a des moments ça me fait un peu peur de voir de la*

---

des villes). De ce point de vue elles s'orientent plus que d'autres vers une alimentation fonctionnelle souvent plus calorique.

[1] Femme, 56 ans, caissière, mariée.

[2] L'enquête de Calnan et Cant (1990), que nous avons précédemment évoquée, comporte des résultats intéressants de ce points de vue. Les interviewés appartenant aux « working class », tout en achetant moins de produits santé (margarines, pain complet et lait demi écrémé) que les « middle class », étaient beaucoup plus impliqués dans la perte de poids, les régimes et l'attention portée aux calories. Les auteurs considérant cette différence comme significative, op., cit..

[3] Il nous apparaît intéressant d'émettre une hypothèse quant à la répartition sociale du surpoids et de l'obésité. Certains nutritionnistes dénoncent la pratiques de régimes sévères (en fait le cycle alimentation normale suivi d'une rupture radicale entraînant une perte de poids rapide puis une reprise avec le retour à une alimentation non régulée) dans l'augmentation de la prévalence de l'obésité. Le rapport ambivalent des classes populaires (entre habitus énergétique et souci diététique disciplinaire) pourrait être un des facteurs en cause dans la sur-représentation de l'obésité pour cette catégorie.

façon dont on les fait manger au quotidien. Bien sûr que ça me parait très important, bien sûr que j'aimerais pouvoir faire l'effort de leur inculquer des habitudes alimentaires qui leur permettront de bien grandir, de bien vieillir, et cetera, parce que, on sait pertinemment avec ma femme que l'on mange pas bien… Mais bon, tout ça, c'est des bonnes résolutions assez théoriques, mais quand on passe à la pratique au quotidien, c'est vrai qu'on l'oublie assez rapidement.[1] *»* Apparemment les acteurs n'ont pas uniquement « le goût de ce à quoi ils sont condamnés » mais aspirent à des horizons qui peuvent être en décalage avec la socialisation de leur petite enfance où leurs conditions objectives d'existence. Nous pourrions développer le même type d'argument pour les interactions entre le registre fonctionnel et le registre authentique. Certaines catégories des couches populaires que nous avons interviewées (celles qui vivent en milieu urbain par opposition à celles qui vivent en milieu rural) ont une activité alimentaire plus marquée que leurs homologues des classes moyennes et supérieures par le registre fonctionnel[2]. Cela tient, entre autres, à une question « d'économie » du temps. Celui-ci étant plus contraint (pour les actifs) il est moins alloué aux tâches domestiques concernant l'alimentation, en particulier la cuisine. D'où un recours plus fréquent aux plats industriels : *« Ouais ! des plats cuisinés… ouais ! c'est ça… ça peut être des surgelés, euh… des croque-monsieur, des trucs comme ça que l'on passe au micro-ondes… et puis voilà quoi. Mais… voilà je crois que l'essentiel de notre problème alimentaire, c'est que on a pas constamment le temps et l'envie de faire des plats structurés… des… bon, des, des…*[3] *»* De même la consommation de snacking sucré / salé et de sodas est plus facilement déclarée par cette catégorie. Pour autant, le registre authentique est très largement présent et revendiqué. Cela est d'autant plus vrai que les classes populaires possèdent souvent plus de ressources permettant la mise en œuvre d'une alimentation fondée sur cette dimension. A la fois en terme de savoir-faire transmis par une socialisation familiale (tant concernant l'autoproduction que la cuisine), de réseaux d'approvisionnement (liés à une proximité plus forte avec des origines

[1] Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.
[2] Notons qu'il existe un effet déformant lié au déclaratif : les classes moyennes et supérieures, qui ont une meilleure maîtrise des compétences langagières en rapport avec la situation d'interview, mettent plus souvent en avant les registres tenus pour légitimes (diététiques et authentiques).
[3] Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.

rurales[1] ou des activités spécifiques comme la chasse), que de posture plus générale (le fameux « matérialisme pratique » où l'alimentation et la convivialité tiennent une place si importante). Pour le dire de manière un peu iconoclaste « l'ethos alimentaire populaire » devient un des modèles légitimes (parmi d'autres) car il est le reflet d'une certaine « authenticité ». Ce qui permet à ceux qui en sont le plus proche de s'en saisir pour valoriser leur pratique. Certains traits rattachés à un « stigmate de la pauvreté » (le fait d'autoproduire une partie de son alimentation pour des raisons économiques par exemple) peuvent ainsi être renversés et devenir des sources de « profit symbolique » non négligeable. Cela est particulièrement vrai pour les interviewés qui vivent dans un contexte rural (agriculteurs, ouvriers agricoles et sans emploi) mais aussi pour les urbains qui mettent en avant cet aspect de leur activité culinaire. Là encore ce qui caractérise le rapport entre la sphère fonctionnelle et la sphère authentique est une tension plus forte. Tel est le cas de cet interviewé qui tout le long de notre discussion soulignait que son quotidien était marqué par la commodité : *« Les aliments les plus rapidement préparés… ouais ! du food, du rapide… des plats cuisinés, des choses de ce genre. Voilà.* [2]*»* et qui dans le même temps pratiquait une activité valorisant fortement l'authenticité : *« Oui je suis chasseur, je suis chasseur comme… comme je suis mangeur, c'est-à-dire très occasionnellement, quand j'ai le temps en fait. Ca tient de l'ordre de deux heures par semaine. Et je suis foncièrement chasseur mais j'ai plus vraiment le temps d'exercer… Donc évidemment, je manque rarement une occasion de faire un bon repas entre chasseurs bien graillons et qui tombe sur l'estomac et sur les hanches, style ça peut être du chevreuil, du sanglier et enfin, toutes les bêtes qu'on peut tuer dans la région ou alors des bécasses, des oiseaux, voilà avec des champignons. Tout ça je ne loupe pas, accompagnés, de bons vins, c'est sûr. Ce sont des moments de gastronomie et des moments de convivialité, et c'est un tout…* [3]*»* La confrontation de ces deux logiques, comme nous le fait ressentir le début de la dernière citation, amenent l'acteur à une plus grande conscience des aspects contradictoires et hétérogènes dans lesquels s'inscrit son expérience alimentaire.

[1] Ceci étant sans doute une particularité démographique française renforcée dans le Sud-Ouest. Nombre des interviewées d'origine populaire ont des ascendants ou des parents proches qui d'une façon ou d'une autre appartiennent ou appartenaient au monde rural.
[2] Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.
[3] Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.

Nous sommes donc moins en présence d'une incorporation de schèmes comportementaux que d'une plus grande distance réflexive.

**

Le statut socioéconomique des individus ne détermine pas en soi une expérience alimentaire spécifique. En particulier, les registres authentiques et diététiques ne sont pas l'apanage des catégories moyennes et supérieures. Par contre, si les trois dimensions de l'activité alimentaire sont bien présentes, leur expression se différencie en fonction de la position des acteurs dans la hiérarchie sociale. Pour des raisons qui tiennent à la fois de contrainte sur le budget et sur le mode de vie (entre autres en ce qui concerne la gestion de la temporalité) et de processus de socialisation (qui sont malgré tout relativement partiels) nous avons observé des variations dans l'interprétation des pratiques. L'attitude culinaire des personnes appartenant aux catégories populaires, loin d'être marquée par l'intériorisation des comportements, renvoie à des tensions plus vives entre les dimensions. Ce qui, plus que pour d'autres, peut entraîner un sentiment d'incompatibilité des registres d'action. Ainsi, la capacité de jouer de manière « harmonieuse » des différentes partitions n'est pas répartie de manière égalitaire. L'appartenance de classe joue un rôle dans la maîtrise de cette « compétence ». Pour autant, nous avons constaté que certaines caractéristiques propres aux catégories populaires, du fait de leur lien avec la logique authentique, étaient considérées comme des ressources et utilisées comme telles par les acteurs.

4.2 Appartenance de genre

Un aspect essentiel concernant la différenciation sociale, du point de vue de l'activité alimentaire, est celui du genre. Celui-ci nous semble plus discriminant que l'appartenance à une catégorie sociale. La distinction qui existe entre expérience

culinaire masculine et féminine opère principalement à deux niveaux. D'abord, comme il a souvent été souligné, le rapport à la nourriture participe de la construction des identités sexuées. Un certain nombre de goûts et d'attitudes procèdent de mécanisme de socialisation définissant les genres. Ensuite, et pour notre propos ce point revêt plus d'importance, la prise en charge des tâches qui concernent la sphère alimentaire au sein du foyer n'est pas égalitaire. Or, cet état de fait a des conséquences sur l'expérience des mangeurs.

- *Rôles sociaux de sexe et goûts alimentaires*

Concernant le premier point, l'activité alimentaire comme marqueur des rôles sociaux de sexe, nous avons observé des différences qui recoupent les descriptions classiques effectuées sur ce thème. Historiquement et culturellement la dichotomie entre goûts féminin et masculin constitue une récurrence anthropologique. Elle participe, parmi d'autres facteurs, de la fondation de l'identité sexuelle en tant que construction sociale. Plus précisément, les divergences de pratique entre les sexes recouvrent deux types de réalité. Tout d'abord, à un niveau structurel, la construction du genre comme deux pôles de propriétés opposées se traduisent par des différences de comportements (en particulier pour la nature et la quantité des aliments consommés). Certaines nourritures, essentiellement les plus chargées symboliquement, possèdent des propriétés « virilisantes » ou, à l'inverse « féminisantes ». C'est en particulier le cas des alcools forts et secs (armagnac, cognac et whisky) par opposition aux alcools doux et sucrés plus « appropriés » aux palais féminins. De même en ce qui concerne la chair[1]. D'un côté la viande rouge, saignante, ainsi que le gibier et les abats, de l'autre les viandes blanches et le poisson. L'homme, parce que moins « sensible », est censé pouvoir se confronter et incorporer plus directement le meurtre animal (attesté par le rouge symbole du sang, la nature sauvage du gibier ou la consommation des « organes » internes de l'animal) : *« Pour ce qui est de la viande moi je suis plus viande rouge. Elle, elle aime bien les viandes blanches. Tout ce qui est volaille etc… Moi la viande rouge… moi la maladie de la viande folle ou pas, le bœuf c'est sacré quoi. Elle est beaucoup plus*

[1] Pour une analyse complète et originale sur ce point voir Geneviève Cazes Valette, « Genres et viandes : vers un "troisième sexe" », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005.

poissons et légumes que moi. On est capable de faire des repas où il y a juste des légumes… avec une petite tranche de jambon, un poisson, etc. mais pas de viande rouge quoi. Et elle, elle peut tenir plusieurs semaines sans ça quoi. Que moi non quoi. Y a un côté carnassier qui ressort. Il faut du saignant quoi. Il faut la viande quoi. Donc moi, oui, je suis plutôt viande rouge. Elle, je dirais plutôt viande blanche… plutôt tout ce qui est escalope de dinde, de poulet ou acheter un poulet puis le faire au four ou… le lapin par exemple…[1] » Au delà de ces aliments fortement connotés par leur polarisation féminin / masculin (renvoyant à une série d'oppositions de stéréotypes attachés au rôles sociaux de sexes : puissant / doux, sauvage / domestique, violent / sensible…), la distinction de types de consommation s'opère à un niveau plus commun. Celui-ci touche l'attitude davantage énergétique des hommes : propension à manger plus de féculent (perçu comme une nécessité physiologique), à se resservir et à négliger, comparativement à leurs compagnes, les fruits et les légumes. Cette existence de penchants spécifiques s'accompagnant de différences sensibles concernant l'attitude vis-à-vis de la structure temporelle et de la composition des prises alimentaires (repas et hors repas) comme le montre clairement l'enquête quantitative qu'a menée Jean Pierre Poulain[2]. Cette première catégorie de distinctions est le produit d'un processus de socialisation au sens classique du terme. Elle est incorporée par les acteurs dans le sens ou ceux-ci se la représentent et l'expriment comme étant le résultat de dispositions individuelles sans la rattacher consciemment à un déterminisme sexuel. Le deuxième niveau de discrimination entre les sexes, quoiqu'en lien avec le premier, nous semble différent car il est de nature à la fois plus qualitative et plus réflexive. Il s'agit de l'implication plus forte des femmes dans le registre diététique. Le souci du corps, (essentiellement d'un point de vue esthétique et, dans une moindre mesure, dans sa dimension sanitaire) que traduisent certaines formes de régulations alimentaires, est plus fréquent en ce qui concerne ces dernières. Bien plus que les hommes, les femmes que nous avons interviewées pratiquent ou avaient pratiqué des régimes amincissants. Phénomène corrélé dans une large mesure avec l'âge des personnes interrogées. Pour la génération des plus de soixante ans la proportion d'individus ayant effectué ce type de surveillance alimentaire reste marginale. Par contre pour la génération du baby boom ainsi que leurs filles cette pratique est extrêmement

[1] Homme, 30 ans, directeur cinéma, marié.
[2] Jean Pierre Poulain, *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*, Privat, 2002, p. 61-112.

courante et fait partie du parcours alimentaire classique. D'autre part, sans forcément adopter une attitude de restriction alimentaire au sens strict du terme (un « régime » à proprement parler), les femmes exercent un autocontrôle et une vigilance quotidienne plus considérable que les hommes. Cela ne sous-entend pas que ces derniers ne se préoccupent pas des dangers que pourrait comporter l'alimentation pour leur santé mais nous avons à faire à deux points de vue différents. Il suffit pour s'en convaincre de se reporter à l'analyse que nous avons faite du registre diététique. Si les deux sexes mettent en avant de manière équivalente dans leurs déclarations à la fois les risques « écologiques » (manipulation de l'industrie agroalimentaire et agriculture intensive) et sanitaires (lien entre la surconsommation et les maladies de civilisations), les hommes cantonnent leurs propos à un niveau abstrait d'ordre général (dénonçant les politiques ou encore les évolutions économiques ou sociales) alors que les femmes tiennent un discours concret ancré dans la réalité de leurs pratiques (donnant des exemples de produits qu'elles mangent et évoquant leurs comportements, qu'ils soient d'achat, de cuisine ou de consommation)[1]. C'est dans ce sens que nous analysons cette différence entre les genres comme qualitative. Les deux sexes partagent les mêmes préoccupations mais l'expriment à partir de registres discursifs différents. Enfin, le management alimentaire dans un but esthétique entraîne une attitude vis-à-vis de l'activité alimentaire plus réflexive chez les femmes que chez les hommes. Du fait de ce souci prédominant, elles vont penser à ce qu'elles font et pourquoi elles le font plus régulièrement que leurs compagnons. De ce point de vue, elles conscientisent plus leurs pratiques. Il existe donc bien des « manières de faire » et des goûts rattachés à la construction sociale des genres. Certains sont à comprendre en termes structurels, d'autres sont d'ordre plus qualitatif et réflexif. Si des enquêtes statistiques basées sur un grand nombre d'individus corroborent l'existence de cette typologie, nous allons voir que les frontières sont évidemment loin d'être étanches et qu'une vision cherchant à définir et à opposer un pôle féminin et un pôle masculin offre une image partielle de la réalité.

[1] A quelques exceptions, les citations d'interviews contenues dans le chapitre portant sur le registre diététique cadrent complètement avec ces catégories du discours différent selon les sexes (abstrait pour les hommes, concret pour les femmes). Nous verrons que cette distinction est liée dans une large mesure à la répartition des tâches domestiques concernant l'alimentation dans le couple.

Tout d'abord, en ce qui concerne l'existence de goût masculin et de goût féminin. Sans que ce soit la majorité des cas, nous avons observé des comportements chez certaines femmes qui étaient connotés, pour le moins, par leur dimension « virilisante ». C'est en particulier le cas pour la relation à la viande : *« On en mange, car Françoise est landaise. Elle est portée donc sur…le canard, sur le poulet, sur les cœurs et, entre autres, les abats. Elle se régale avec. Mais attention c'est elle qui les prépare. J'en suis incapable. Je pense que c'est une question d'éducation, surtout pour Françoise. Par exemple, sans vous écœurer, elle mange la tête du poulet. Vous la voyez arracher la tête, les mâchoires…* [1]» Ainsi les frontières entre attitude masculine et féminine, ainsi que les oppositions qui s'y rattachent, si elles constituent souvent une lecture pertinente de la différenciation des pratiques, sont loin de former une structure impérative. En particulier, l'image d'un contraste tranché entre « douceur féminine » et « dureté masculine », au travers duquel nous pourrions classer de nombreux comportements alimentaires, est de moins en moins pertinente[2]. Nous sommes plutôt en présence d'un continuum entre ces deux pôles comportant de multiples variantes (il est vrai, aux extrêmes, marquées majoritairement par l'un des deux sexes). Mais l'atténuation de la différence entre les genres tient à l'importance et à la nature du registre diététique. De manière générale, nous assistons à la transition d'un modèle énergétique à un modèle régulé. Si au sortir de la Seconde Guerre mondiale la préoccupation principale était celle du manque, être en bonne santé était synonyme d'avoir suffisamment à manger, à partir des années soixante-dix, pour des raisons que nous avons évoquées précédemment[3], c'est la gestion du trop et de ses dangers qui va prédominer. De ce point de vue, nous pouvons parler d'un renversement de la légitimité : d'une diététique marquée par ses connotations masculines (importance de l'énergie, de la viande et des féculents) nous observons une évolution mettant en avant des dimensions plus féminines (valorisation de la légèreté, du poisson, des légumes et des fruits). Cette tendance est renforcée par le fait que l'éthique impliquée par cette nouvelle conception de la diète (autocontrôle, maîtrise de soi et responsabilité

[1] Homme, 33 ans, consultant informatique, marié ; un enfant.

[2] Geneviève Cazes Valette, « Genres et viandes : vers un "troisième sexe" », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005.

[3] De ce point de vue nous partageons l'analyse que fait Jean-Pierre Corbeaux concernant l'ancrage des années 1950-1960 dans un modèle proche du XIXème siècle, « Les canons dégraissés : de l'esthétique de la légèreté au pathos du squelette : une approche sociologique des comportements à la marge de l'anorexie. », *Corps de*

personnelle) cadre parfaitement avec les tendances de l'individualisme démocratique. Ainsi, s'il subsiste bien, comme nous l'avons montré, des différences d'attitude en ce qui concerne le registre diététique, celles-ci se déroulent dans un cadre commun que nous pouvons qualifier de « fémininisé ». La question du régime amincissant à visée esthétique illustre bien cette transformation. Cette pratique reste clairement une spécificité de l'expérience alimentaire féminine (dans le sens où elle est très majoritairement le fait de femmes et traduit un rapport au corps particulier). Pour autant, même si nos observations dans ce sens restent relativement marginales, il semble que ce type de comportement « colonise » l'univers masculin. Toute proportion gardée nous avons rencontré quelques interviewés qui exprimaient un souci particulier concernant leurs poids et l'importance de la beauté corporelle[1]. Cette attitude passe par une surveillance du « nombres de kilos » : *« Manger des choses beaucoup plus légères. Parce que quand même… Je dis que je mange sans poser la question de savoir si ça fait grossir ou pas. Mais je me pèse tout de même sur la balance...* [2]», par une expérience du « yo-yo » (prises de poids successives entraînant des périodes de surveillance) : *« Alors y a des moments où y a des excès, y a des moments où y a des restrictions, dés que je vois que mon organisme l'emporte et je vois que je prends plus de poids eh bien je fais plus attention, et quand je vois que ça va mieux je me permets certains excès et j'essaie d'équilibrer comme ça tout au long de l'année. Mais c'est difficile de garder la ligne et de pouvoir manger, surtout quand on fait pas de sport, de pouvoir manger des produits de qualité, des produits riches sans prendre du poids, c'est assez difficile.*[3] » et par l'importance accordée à l'esthétique : *« Surtout quand on sait que si tu veux avoir un physique plutôt harmonieux, euh… c'est pas tant le sport mais ton alimentaire qui va te le donner. Et ça, tu as beau faire énormément de sport on sait très bien que c'est pas ça qui va te transformer le corps si c'est pas accompagné d'une surveillance alimentaire. Donc oui, parce que mon souci c'est à la fois d'être efficace par rapport à ce tempérament sportif, tout en ayant un physique qui reflète cela.*[1] » Ainsi, nous avons bien observé une expression masculine du souci pondéral : *« Lorsque j'ai fait*

---

femmes sous influences : questionner les normes, sous la dir. d'Annie Hubert, Les cahiers de l'OCHA n°10, 2004, p. 48-49.

[1] Ce qui ne signifie pas que cela n'avait pas d'importance pour les autres hommes interviewés, mais cela n'est pas exprimé au cours de l'entretien. Contrairement aux femmes pour qui cette préoccupation est un discours récurrent que nous avons retrouvé de manière systématique.

[2] Homme, 33 ans, consultant informatique, marié, un enfant.

[3] Homme, 41 ans, commercial, célibataire.

une prise de poids rapide parce que il m'arrive sur un week-end si on mange deux trois fois comme les week-end de Noël, etc… de prendre facilement un kilo et demi, voir deux kilos, dans le week-end, bon il me faut… que maintenant avec l'âge… bah … c'est plus long à perdre donc je fais attention pendant la semaine, donc soit j'augmente l'activité physique en allant courir un peu plus ou plus longtemps et en plus… soit je fais beaucoup plus attention à l'alimentation et souvent j'associe les deux : j'associe une augmentation de l'activité physique et une alimentation beaucoup plus légère, donc là souvent c'est uniquement viande blanche sans sauce, euh… sans matière grasse, beaucoup de salade, plus du tout de fromage, pas de pain et en règle générale j'arrive à reperdre sur huit dix jours… c'est vrai qu'avec l'âge le poids, on se rend compte que… on le prend plus facilement, qu'on le perd plus difficilement et comme j'ai pas l'intention de ressembler à… à Carlos ou à un obèse ou à quoi que ce soit donc je tiens à ma ligne, j'y fais très attention.[2] *».* Toutefois, il nous faut relativiser car la préoccupation du poids au masculin reste limitée et orientée dans un certain cadre (connotations sportives très présentes, refus des méthodes les plus disciplinaires et de la consultation d'experts) : *« J'ai jamais utilisé ni substitut de repas ni de régime suivi, j'ai jamais vu de diététicienne, le seul régime que je suis, c'est uniquement vis-à-vis de la course à pied, une semaine avant les marathons où là, je ne mange que des féculents pour augmenter le stock de glucogène.*[3] *»*

- *Partage des tâches et réflexivité*

L'expérience alimentaire se distingue en fonction de l'appartenance de genre. A la fois parce qu'elle est l'expression de rôles sociaux de sexe mais aussi par la plus grande réflexivité alimentaire des femmes (en ce qui concerne le registre diététique). Ces écarts, bien réels, sont à nuancer car, premièrement, il n'existe pas de frontière étanche entre deux pôles opposés ; deuxièmement, la dimension hygiéniste évolue tendanciellement vers la mise en avant de valeurs « féminines ». Deuxièmement, se contenter d'analyser le rapport à la nourriture uniquement sur la

[1] Homme, 41 ans, infographiste, divorcé, deux enfants.
[2] Homme, 37 ans, kinésithérapeute, célibataire.
[3] Homme, 37 ans, kinésithérapeute, célibataire.

base de propriétés rattachées aux rôles culturels de sexe, nous semble insuffisant. La répartition domestique est aussi un aspect important de l'appréhension de l'activité culinaire. Les inégalités qui existent dans « le faire » (les courses, le stockage et la cuisine) ont des conséquences profondes sur l'expérience du mangeur.

Nous soulignons que les modalités mêmes de notre enquête (qui a pour « unité de référence » le foyer) nous amènent à accorder une plus grande l'importance à l'organisation domestique, qu'aux « propriétés culturelles » rattachées au genre. D'une part, parce que nous nous sommes donnés comme objet principal l'étude des opérations qui touchent à notre rapport à la nourriture (il est donc plus facile d'identifier « qui fait quoi »). D'autre part, parce que dans un couple ou une famille, même si une certaine individualisation comportementale est à l'œuvre[1], le partage des repas en commun (et la consommation des mêmes plats) rend moins évident le fait d'isoler les différences gustatives ou comportementales entre les membres du foyer[2] : *« Je fais pas un menu pour moi je fais un menu pour la famille en espérant que tout plaise mais je vais pas faire trois menus pour un repas, ça non négatif je ne suis pas comme ça, je suis pas le fast-food du coin je fais un repas pour tout le monde, celui qui n'aime pas…*[3] *»* Nous aborderons ce point en trois étapes. D'abord, nous montrerons que les taches dévolues à notre alimentation sont encore très largement un domaine féminin. Même si certaines activités allogènes sont prises en charge par les hommes. Puis, nous verrons comment ce « domaine réservé », perçu comme normal dans le modèle traditionnel, est en train, tout en persistant dans les faits, de devenir, du point de vue de sa représentation, illégitime sous l'emprise grandissante de l'idéologie de « l'égalité domestique ». En particulier nous observerons cette transition par le biais des justifications masculines. Enfin, nous parlerons des conséquences sur l'expérience alimentaire de ce différentiel d'investissement.

---

[1] En particulier pour les petits déjeuners et les prises alimentaires hors repas (dans le cadre du logement familial), les repas hors foyer ainsi, à l'intérieur d'un menu partagé, les séquences comme le dessert, l'ajout de condiments, les quantités consommées ou encore la cuisson de la viande.

[2] Evidemment elles sont soulignées dans le discours de l'interviewée et, en se basant sur celui-ci, nous pouvons dégager une « géographie » alimentaire de la famille (comme les différences adultes / enfants ou entre les deux membres du couple). Malgré tout, même les nuances (qui peuvent entraîner des actes spécifiques tels des achats ou des menus particuliers pour un membre de la famille), finissent par s'agréger dans une identité alimentaire commune à la famille : un « manger ensemble » laissant une place aux expressions culinaires singulières.

[3] Femme, 46 ans, au foyer, marié, trois enfants.

Tout d'abord il nous faut rappeler un fait banal qui n'a pas été démenti par notre enquête : la cuisine et les tâches qui s'y rattachent sont avant tout une « histoire de femmes ». Qu'elles soient au foyer ou actives, qu'elles aiment ça ou que cela représente pour elles une corvée, elles ont, à une écrasante majorité, la responsabilité de nourrir le foyer. Cela concerne, bien sûr, l'activité culinaire du quotidien mais nous pouvons dresser le même constat pour l'approvisionnement, la conservation et le stockage : *« Alors donc arrivée chez moi, comme tu dis, eh bien je, on décharge ; là j'ai de l'aide ; là ce n'est pas moi qui décharge la voiture. Et je m'occupe de ranger, et de trier, de mettre au frigo, soit au frigo, soit au congélateur, etc., et en même temps après, enchaîner sur le repas de… de midi, non ; de deux heures… plus couramment le samedi on mange plutôt à quatorze heures. Et oui la préparation, après c'est la préparation des aliments que j'ai achetés, des légumes à stocker, à laver… Je lave la salade par exemple, la salade je la lave et après je la conserve comme ça pas loin de, pas une semaine, mais bien trois / quatre jours, propre, essorée, dans des poches plastiques, ou dans une boîte en plastique, ça conserve très bien, et donc tout ça c'est après avoir fait les courses, il faut organiser tout ça ! Le rangement dans les placards, dans le frigo ; et au congélateur, ce que je ne pourrais pas utiliser le jour même ou le lendemain, je le mets au congélateur. Ou s'il faut, dans la journée, je cuisine, si par exemple j'ai programmé une blanquette, quand je cuisine, j'en fais plus pour pouvoir après mettre au congélateur.* [1] » Pour certaines d'entre elles, le compagnon (et aussi les enfants en fonction de leurs âges) participent à ces obligations domestiques (prenant le relais si nécessaire mais pas de manière systématique) voire s'attribuent certains aspects de manière exclusive (les grillades, la mise du couvert, la vaisselle par exemple). Mais ce n'est pas toujours le cas. En fait les hommes contribuent surtout aux activités halogènes. Ils sont une grosse minorité à prendre en charge les courses (bien souvent en suivant les directives de leurs compagnes à l'aide d'une liste préalablement établie). De même, nous avons observé couramment qu'ils s'investissaient dans la gestion du jardin potager lorsque celui-ci était présent. Enfin, cerise sur le gâteau, certains d'entre eux sont détenteurs de « spécialités culinaires » leur permettant de « briller » lors de réceptions amicales ou familiales (généralement un dessert ou un plat principal, laissant à leurs épouses le soin de confectionner les plats

« périphériques »). Lorsqu'ils se lancent en cuisine, c'est fréquemment une recette qui sort de l'ordinaire et qui requiert un support écrit : *« bon mon mari aime bien faire la cuisine, bon lui c'est assez amusant quand il cuisine parce qu'il respecte scrupuleusement les recettes, il fait ça au pied de la lettre. C'est toujours une cuisine un peu exotique, il fait de la cuisine chinoise et tout ça…*[2] *»* Cela illustre une part de l'attitude différente entre pratique culinaire masculine et féminine. Pratique exceptionnelle nécessitant un mode d'emploi détaillé dans un cas (la liste des courses fournie par la compagne relevant elle aussi de ces « appuis extérieurs »), elle est, dans l'autre, un savoir-faire incorporé, une série de gestes si souvent répétés que l'individu les mobilise quasiment inconsciemment. Nous avons tout de même déniché quelques « perles rares »: *«Je pense que je dois faire la cuisine sept fois sur dix, à peu près. Mais c'est pas une question de tâches réservées ; c'est tout simplement parce que nos emplois du temps font que tel jour c'est plus pratique que ce soit X ou Y qui fasse la cuisine. Pour les courses le plus souvent c'est moi qui les fait.* [3] *»* Le nombre très faible[4] de représentants de cette catégorie ne permet pas d'en tirer des généralités. Toutefois, nous ferons deux petites remarques : d'une part il ne semble pas y avoir de lien entre l'âge et le fait de s'occuper des tâches attenantes à l'activité alimentaire (les jeunes n'y sont pas surreprésentés)[5], d'autre part tous ces hommes appartiennent aux classes moyennes ou supérieures (certains ayant eu une mobilité sociale ascendante et étant originaire d'un milieu paysan ou ouvrier). Enfin, pour clore cette discussion sur la répartition sexuelle des tâches concernant la sphère alimentaire, il est notable qu'en ce qui concerne les hommes célibataires certains (pas tous) déclarent avoir un penchant prononcé pour l'activité culinaire. Celle-ci est perçue à la fois comme un hobby valorisant pratiqué de manière intermittente (lorsque que l'on reçoit) et comme une « arme de séduction » (sa mise en pratique se faisant couramment au profit des femmes de l'entourage). Si nous n'avons pas eu l'occasion d'étudier des trajectoires marquées par une mise en couple, au vu des observations recueillies auprès des familles interviewées, il semble

---

[1] Femme, 50 ans, fonctionnaire, veuve, trois enfants.
[2] Femme, 47 Ans, Secrétaire, mariée, un enfant.
[3] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.
[4] Nous avons recensé six cas d'hommes (cinq interviewés et un témoignage) qui, vivant en couple, déclaraient (pour deux d'entre eux leurs épouses étaient absentes lors de l'entretien) faire la cuisine et les courses davantage que leurs compagnes.
[5] Le témoignage que nous avons recueilli concernait le père d'une interviewée (décédé au moment de l'entretien) qui avait toujours pris en charge cette sphère de l'activité domestique. Apparemment ce trait n'a pas été transmis

que cette attitude ne résiste pas à l'arrivée d'une compagne. Ainsi, l'alimentation au quotidien, est le résultat d'une activité très largement féminine.

Pourtant la pratique semble en décalage avec les représentations courantes. Dans le modèle traditionnel, le fait que la femme ait pour rôle de « tenir » son intérieur (et donc, entre autres tâches, de s'occuper de la cuisine), est légitime. Par contre, ce n'est plus le cas dans la représentation égalitaire du couple que se font la majorité de nos informateurs. Tout d'abord, notons que nous avons recueilli des témoignages qui correspondent à une répartition « classique ». Dans ce cas, il y a une adéquation entre les actes (l'homme se contente de mettre « les pieds sous la table ») et la conception des responsabilités de chacun dans le foyer. Nous retrouvons de manière majoritaire, pour ce type de rapport, des migrants primo-arrivant (dans le cadre de notre enquête des marocains et des portugais), certaines familles appartenant aux catégories populaires ainsi que des personnes âgées souvent issues du monde agricole : *« Et le mari ? / Non, il travaille la terre et quand il arrive c'est quand on l'appelle. Maintenant s'il le fallait sans doute il le ferait. Mais autrefois c'était pas l'habitude que les hommes aident. Les hommes travaillent la terre et les femmes la maison.* [1] *»* Mais ce modèle est battu en brèche et la majorité des foyers interrogée se réclame d'une vision plus équilibrée. A leurs yeux il n'existe pas une « essence » féminine qui porterait naturellement les femmes à s'occuper de la sphère domestique. Ce principe étant posé, il vient se confronter à la réalité : la femme est, le plus souvent, « aux fourneaux ». Ce décalage peut prendre plusieurs formes dans le discours. Lorsque l'entretien a été réalisé en présence des deux membres du couple, qui partagent cette vision progressiste, l'inégalité est niée de manière explicite ou, tout du moins, largement sous-estimée par chacun des partenaires (se pliant ainsi aux règles implicites qui découlent du jeu d'interaction entre l'interviewer et chacun des conjoints[2]). Mais un examen des prises de parole et de l'identification de qui apporte les réponses aux questions portant sur l'activité concrète, fait rapidement « tomber les masques ». Le cas des hommes vivant en couple et interrogés seuls se révèle assez intéressant de ce point de vue. En effet,

---

à deux de ses enfants de sexes féminins que j'ai interrogés puisque chacune d'elles, dans son couple, occupait une position « traditionnelle » vis-à-vis de l'activité alimentaire.

[1] Femme, 67 ans, exploitante agricole à la retraite, mariée, quatre enfants.

[2] Ne pas faire perdre la face à l'autre devant un étranger et se présenter suivant les canons qui respectent les normes conventionnelles du couple (égalité et harmonie).

lorsque nous abordons le sujet de la répartition des tâches concernant l'alimentation, leurs propos ne cessent de s'émailler de « pirouettes rhétoriques » ayant pour but de justifier le désajustement entre théorie et pratique. Les raisons avancées touchent à plusieurs dimensions. D'abord il y a la question du plaisir : *« Je fais très très peu la cuisine. Et puis quand c'est moi, c'est pour nourrir. Et puis quand c'est Françoise, c'est plus un plaisir. Elle adore s'occuper de ça…* [1]», suivie de près par celle des compétences : *« Ca peut m'arriver… mais bon je cuisine pas de plats particuliers. Bon il y a des choses que je sais pas faire. Il y a la touche féminine qu'il faut apporter à la cuisine ! Laetitia a le petit plus que moi j'ai pas ! Mais bon ça me gène pas de faire la cuisine… mais j'ai pas un plat particulier. Si tu veux pour moi la cuisine c'est faire bouillir de l'eau et faire des pâtes*[2] *! »* Même lorsque les hommes déclarent maîtriser des savoir-faire culinaires il semble que l'habitude soit plus forte : *« Euh… alors euh… moi je suis bon cuisinier il paraît, mais j'aime pas ça, ou j'ai pas le temps et c'est vrai que depuis toujours à la maison c'est madame qui cuisine*[3] *! »*. Enfin, argument le plus récurrent, celui de la disponibilité : *« Elle a connu une longue période où elle cherchait du boulot… euh… donc c'est elle qui s'occupait de la maison et notamment de la cuisine et bien je prends le relais quand je suis en vacances quoi. Parce que, bien voilà quoi, c'est la vie, c'est comme ça quoi. Y a pas de, de pas du tout de "c'est la femme à la cuisine, c'est elle qui doit faire la cuisine etc.* [4]*" »* Notons que, malgré une certaine mauvaise foi, ces hommes ont conscience que leurs compagnes en font plus qu'eux dans ce domaine. Cela les conduit à mettre en place des stratégies de compensation : *« C'est pour ça que de temps en temps je lui fais des surprises parce que justement c'est mon côté… pas je me rachète mais je suis là donc je peux le faire. Et donc je te fais plaisir parce que je sais que… les trois quarts du temps, c'est toi qui le fait et euh… même si toi tu prends plaisir et etc. Je sais que certains soirs, tu préférerais faire autre chose quoi…*[5] *»*. Du côté des femmes, nous constatons la même lucidité, teintée d'une certaine compréhension bienveillante vis-à-vis de leur compagnon, face à ce qui se cache derrière le verni de l'idéal égalitaire : *«Remarquez, je vous dirais… Je vous dirais quand même une chose c'est que, quand même, c'est la femme qui assure le plus l'intendance*

[1] Homme, 33 ans, consultant informatique, marié, un enfant.
[2] Homme, 32 ans, ingénieur, marié.
[3] Homme, 54 ans, cadre, marié.
[4] Homme, 30 ans, directeur cinéma, marié.
[5] Homme, 30 ans, directeur cinéma, marié.

matérielle, l'éducation des enfants, même moi qui suis proche de 68 si vous voulez avec du féminisme et tout ça, y'a quand même des… y'a quand même des gènes qu'on pourra pas faire évoluer ! Je pense à midi là avec mon mari, je lui dis là j'en ai marre de tout faire, bon bien qu'il m'aide un peu…[1] »

Sous certains aspect nous pourrions parler de mécanismes de reproduction de la division sexuelle du travail ménager. Il semble que les choses bougent plus vite dans les têtes que dans les faits. Si la cuisine et l'ensemble des activités qui s'y rattachent, malgré le discours égalitaire, reste un domaine féminin réservé (en cela elle ne se différencie pas du reste de l'activité ménagère), cela signifie-t-il pour autant que « rien ne change et tout est toujours pareil » ? Cela n'est pas certain. C'est là où il nous faut aborder les conséquences de ce partage domestique sur l'expérience alimentaire des acteurs. D'abord, écartons l'hypothèse que cette répartition inégale traduirait une forme d'aliénation des femmes (leur enfermement dans la sphère privé). Certes, cela se manifeste souvent par une surcharge de travail (la fameuse double journée) qui, nous le verrons, a des conséquences en terme de fatigue et de « ras-le-bol ». Pour autant, le surinvestissement féminin dans le domaine culinaire ne comporte pas uniquement des aspects négatifs. L'alimentation, même au quotidien, est un vecteur important des relations au sein du couple ou de la famille. Or précisément ce cadre intime est de plus en plus valorisé aux yeux des individus. Au point parfois d'avoir plus d'importance que les dimensions publiques de l'existence des acteurs (l'emploi et la citoyenneté par exemple). De ce point de vue, nourrir sa famille peut se révéler être une tâche gratifiante et, par conséquent, être choisie volontairement plus que subie culturellement. Par contre, il est clair que cette attitude n'est pas neutre en ce qui concerne le rapport à l'alimentation des mangeurs. Etre responsable de l'organisation domestique touchant à ce domaine signifie un surcroît d'engagement auprès de ses proches. Il s'agit de faire pour les autres : *« Mais je ne suis pas seule et je fais la cuisine avec des gens, avec surtout un mari qui aime bien, de moins en moins, mais qui a toujours eu bon appétit, quand il était jeune, il fallait une entrée, un plat et une sortie… donc je suis entrée dans la tradition du repas organisé… Donc moi mon alimentation ne serait pas très élaborée… C'est que ça demande de l'effort, c'est long à préparer un repas, donc je prépare peut-être*

[1] Femme, 47 ans, secrétaire, mariée, un enfant.

plus pour les autres que pour moi-même. Moi je me contenterais simplement d'une nourriture de base, banale. Donc je fais beaucoup pour les autres.[1] » De cette responsabilité familiale découle une pression plus forte qui va exacerber les tensions entre les différents registres de l'expérience. La maîtresse de maison (où le maître de maison dans les rares cas où l'homme s'occupe de ce domaine) ne se contente pas d'établir un équilibre entre les dimensions alimentaires uniquement pour soi mais bien pour l'ensemble des membres du foyer. La gestion de ces tâches implique nécessairement une bonne dose d'attitude fonctionnelle permettant de la « rationaliser » et de la simplifier. Ce qui est relativement impératif lorsque vous êtes confrontée à la fois à une « double journée » et à une « cuisine collective » (pour votre compagnon et vos enfants). De même, les registres diététique et authentique sont intensifiés par le fait que l'activité n'est pas individuelle mais dirigée vers autrui : *« Et puis une rigueur morale comme je disais tout à l'heure. Ne pas s'égarer dans la facilité, dans un truc tout prêt dont on ne connaît pas l'origine… Et puis faire un effort pour les autres. Pour moi, faire la cuisine c'est un acte pour moi, pour mon environnement familial…*[2] ». Ces tensions plus fortement vécues peuvent conduire à des états de lassitude : *« En fait y a des jours où j'en ai tellement assez qu'on se contente d'une tranche de jambon avec une salade parce que je craque, j'en peux plus. Au bout de trois jours de course et de cuisine, le quatrième je suis dans le creux et on mange mal et je me rattrape après.*[3] » L'ensemble des choix quotidiens qu'implique cette prise en charge est, comme nous l'avons vu, encadré par des mécanismes routiniers servant de « lubrifiant » comportemental. Pour autant, la personne qui fait (en l'occurrence bien souvent une femme) est confrontée plus que tout autre membre de la famille à des interrogations et des prises de décisions renvoyant à une posture réflexive. Ainsi, la différence la plus marquante entre l'expérience alimentaire féminine et masculine tient à cette relation spécifique qui oblige les acteurs à mobiliser des connaissances, faire des choix et évaluer sa pratique à un niveau concret. C'est dans ce sens qu'il faut interpréter la distinction que nous avons observée entre le discours masculin et féminin dans nos interviews. Les hommes entretiennent une « réflexivité alimentaire idéologique » qui reste de l'ordre de l'abstraction et qui est, la plupart du temps, en décalage avec les

[1] Femme, 53 ans, commerçante, mariée, trois enfants.
[2] Femme, 53 ans, commerçante, mariée, trois enfants.
[3] Femme, 53 ans, commerçante, mariée, trois enfants.

comportements réels. De ce point de vue les tensions entre les différents registres et la gestion qui en découlent sont très nettement atténuées car il s'agit avant tout d'un « jeu de représentations ». Par contre, l'attitude des femmes correspond à une « réflexivité alimentaire pratique » parce qu'elle s'inscrit dans « le faire » et le questionnement de celui-ci. De cette confrontation avec les impératifs quotidiens découle une posture réflexive qualitativement supérieure car ancrée dans la matérialité : *« Mais je pense que c'est parce que les hommes vont peut être manger ce qu'il y a dans l'assiette et ne vont pas trop se poser de questions, parce qu'ils n'ont pas fait tout ce qu'il y avait avant. Ils n'ont pas fait la liste des courses, le chemin des courses, le tri dans ce qu'on va prendre et ce qu'on ne va pas prendre, quel menu on va faire, qu'est-ce-qu'on a fait hier et qu'on ne va pas refaire aujourd'hui. Non ?*[1] *»*. Si les tâches alimentaires au jour le jour s'accompagnent d'un processus de routinisation, elles participent aussi de la capacité des mangeurs à interroger et réorienter leurs actions. D'ailleurs cette posture féminine particulière est redoublée par l'homologie qu'elle entretient avec la dimension strictement individuelle. Il existe une correspondance entre l'attitude réflexive qu'implique la responsabilité culinaire au niveau de la famille et celle, plus personnelle, qui découle du management corporel via les pratiques alimentaires (entre autres au travers de la réorientation comportementale et de l'autocontrôle qu'implique le régime amincissant). Le rapport à soi et le rapport aux intimes, conjugués au féminin, sont traversés par la même logique réflexive.

**

Si la différenciation sociale a une certaine importance dans l'analyse de l'expérience alimentaire c'est certainement le genre qui en est le discriminant le plus perceptible. Premièrement, parce que la construction de rôles sociaux de sexe, en ce qui concerne la nourriture, repose en partie sur des mécanismes de socialisation alimentaire classique. De ce point de vue, les acteurs incorporent des attitudes et des pratiques renvoyant à un pôle culturel féminin et un autre masculin. Pourtant, ce n'est sans doute pas là que nous devons chercher la différence centrale. En effet, les

[1] Femme, 47 ans, employée d'assurance, divorcée, un enfant.

frontières entre les positions structurelles deviennent de plus en plus floues. En particulier, concernant la dimension diététique, nous avons observé une « féminisation » des pratiques touchant aussi bien les hommes que les femmes. Deuxiémement, ce qui apparaît comme la distinction la plus saillante, tient à l'implication plus ou moins grande dans les tâches domestiques en rapport avec l'alimentation. Soulignons que la cuisine quotidienne (et tout ce qui s'y rattache : course, stockage et conservation) définie comme domaine féminin réservé est, évidemment, à relier aux aspects sociaux et culturels définissants les rôles de sexe (et par conséquent à des mécanismes d'intériorisation). Pourtant, les conséquences de cet état sur l'expérience du mangeur ne sont pas réductibles à une analyse en termes de socialisation ou de processus liés à un habitus de genre. Au contraire, ce qui le caractérise, c'est une différence dans la posture réflexive des individus. C'est-à-dire, non pas les comportements qui sont le fruit de l'intériorisation de normes ou de valeurs, mais bien la capacité des sujets à évaluer, à problématiser et à réorienter leur pratique dans un constant aller-retour. Or, nous avons constaté que l'inscription plus concrète pour les femmes que pour les hommes dans « le faire » se traduisait par des formes de réflexivité alimentaire différentes. Autrement dit, de l'implication féminine plus importante dans les tâches alimentaires dirigées vers autrui, découle une réflexivité plus intense et plus concrète. En cela, elle rejoint une réflexivité alimentaire plus personnelle touchant au rapport à soi et au souci du corps.

5. DE GENERATION EN GENERATION : LA QUESTION DE LA TRANSMISSION DES MODELES ALIMENTAIRES

Il nous semblait important d'avoir un regard sur les mécanismes d'héritage et de rupture culinaires entre parents et enfants d'une même famille. Cela nous invite de nous pencher sur des points importants de l'analyse de l'expérience alimentaire. Observer l'évolution des comportements et des attitudes sur au moins deux (parfois trois) générations d'une même famille nous permet de saisir au plus près les processus de socialisation culinaire. Concernant ce que nous avons qualifié de population générale, pour un peu plus de la moitié des personnes interrogées, nous avons systématiquement conduit notre investigation sur deux générations[1]. Toutefois, notons que cette méthode comporte deux limites importantes. La première est que les interviews ont été réalisées au même moment. Ainsi, nous avons un point de vue relativement « déformé » sur les évolutions entre les deux générations (pour avoir un regard plus objectif il aurait fallu réaliser des interviews à t1, t2, t3… avec un espacement temporel important, de l'ordre de la dizaine ou de la vingtaine d'années). La deuxième concerne le contexte et son évolution. Nous nous basons sur les récits des histoires et des parcours de vie culinaires des individus. Or nous avons conscience que ceux-ci sont la traduction de la mémoire des acteurs. Ils sont donc traversés par des processus de reconstruction, de sélection et d'altération. S'ils nous renseignent indirectement sur le passé, ils sont surtout l'expression du contexte présent du locuteur. Malgré ces limites, à partir du recueil de données sur plusieurs générations, nous avons essayé de comprendre les mécanismes en jeu dans la transmission et l'évolution du modèle alimentaire. Nous pensons que nous pouvons tirer deux constats de cette analyse. Premièrement, même s'il faut se méfier d'une

[1] Nous avons fourni une explication complète de ce que nous entendons par plusieurs générations d'une même famille dans le chapitre consacré à la méthodologie. Quelques rappels toutefois : les générations sont indépendantes les unes des autres (pour la deuxième génération il ne s'agit pas d'enfants en bas âges mais d'individus ne vivant plus avec leurs parents et, bien souvent, ayant fondés leur propre foyer). Il nous est assez couramment arrivé d'interviewer plusieurs membres d'une même fratrie (plusieurs frères et sœurs de la deuxième génération), dans de très rares cas (cinq au total) il nous est arrivé d'interviewer trois générations.

perception du changement en terme de rupture ou de révolution (du « rien n'est plus comme avant »), il nous semble que la génération du baby boom (les quarante / soixante ans) a vécu une véritable transition qui a affecté son activité alimentaire quotidienne. Celle-ci peut-être caractérisée par trois dimensions : consumériste, diététique et authentique. Deuxièmement, cette transition s'est accompagnée de la prégnance plus forte d'une forme de réflexivité alimentaire. Non pas que cette posture n'existait pas auparavant ni que les mécanismes d'intériorisation au sens de la socialisation classique ont disparu ; mais la condition du mangeur contemporain semble avoir été un terreau fertile pour une distanciation et une problématisation accrues de ces pratiques culinaires.

5.1 Le « baby-boom » ou la « transition » alimentaire

Est-il pertinent de parler de transition alimentaire à propos de la génération du baby boom ? N'est-ce pas céder aux « sirènes » d'une interprétation en terme de nouveauté, de rupture ou de révolution[1] ? Dans une certaine mesure sans doute (d'où notre préférence pour le terme de transition), un certain nombre de caractéristiques du contexte et des réactions qu'elles entraînent ne sont pas propres à l'après Seconde Guerre mondiale (en particulier tout ce qui concerne l'industrialisation, l'urbanisation et la rationalisation de la dimension diététique, même si celles-ci se sont accentuées). Pourtant de nombreux éléments tirés de la comparaison des interviews en fonction de la position générationnelle nous laissent penser que la différence entre l'expérience alimentaire des baby boomers et de leurs parents est qualitativement plus importante que celles des baby boomers et de leurs enfants. Pour le dire autrement, il y a plus de similitude dans les récits des biographies alimentaires et dans les logiques qui sous-tendent l'expérience entre les vingt / quarante ans et les quarante / soixante ans alors que, pour ces derniers, nous avons observé un décalage assez net avec la génération qui les précède. A cela, il existe d'abord des raisons d'ordre contextuel. La génération des plus de soixante

ans a connu une période de restriction durant la Seconde Guerre mondiale ou dans l'immédiat après guerre. Comme nous le verrons, cela a eu un impact non négligeable sur la conception d'une alimentation bonne pour la santé. La croissance importante qu'a connue la France durant les fameuses « Trente Glorieuses » s'est accompagnée de modifications profondes touchant le confort domestique et la consommation[2]. Plus précisément, une diffusion à une plus large population de biens et de services jusqu'ici réservée à une élite urbaine. Au-delà de l'acquisition d'appareils électroménagers (dont les principaux sont, la gazinière, le frigidaire, le congélateur, la machine à laver la vaisselle, les robots et, plus tardivement, le four à micro-ondes) l'élément le plus symptomatique de cette transition vers une société de « consommation de masse alimentaire » va être l'installation dans le paysage des moyennes et grandes surfaces. C'est dans ces enseignes que vont être diffusés des produits de plus en plus transformés et marquetés. A ces changements matériels s'ajoutent les répercussions de l'évolution des mœurs. Comme nous l'avons vu, le rôle de maîtresse de maison comme attribut traditionnellement féminin a perdu de sa légitimité. Les femmes voulant rompre avec le modèle maternel se sont éloignées des fourneaux avec l'aide de l'industrie agroalimentaire et son offre de plats pré-cuisinés. Ainsi, la génération du baby boom a évolué dans un contexte favorisant de plus en plus une attitude alimentaire fonctionnelle. Transformation qu'ont aussi vécue leurs parents (les plus de soixante ans) et qui a eu les mêmes conséquences en termes de comportements, mais plus tardivement dans leurs existences. Dans le même temps a émergé une réaction à cette dimension consumériste. C'est au tournant des décennies soixante-dix et quatre-vingt que va émerger la logique du risque alimentaire telle que nous l'avons décrite ainsi que la diffusion auprès d'un grand nombre du registre diététique et authentique. Il faut se garder de penser cette évolution comme une rupture radicale. La notion de risque est concomitante au processus d'industrialisation de notre alimentation[3] et, de ce point de vue, existait

---

[1] Ce qui est une caractéristique de la pensée sociologique sur la modernité. Pour le dire schématiquement l'analyste « rejoue » le passage de la communauté à la société autour de son objet et de la période qu'il étudie.

[2] Cette évolution a été ressentie sans doute plus fortement dans le monde rural (du fait que le « rattrapage » y a été plus important). Nous avons observé les traces profondes qu'elle a pu laisser dans l'histoire qui en est faite par les anciens agriculteurs à la retraite. Dans leurs récits ces personnes identifient un avant et un après (arrivée de l'eau courante, du gaz, du chauffage central, de la voiture, des appareils d'électroménagers, du frigidaire, du congélateur, de la télévision, des grandes surfaces…). L'acquisition de ces biens et la mise en place de ces services, liées au confort et au progrès, étant perçues très positivement.

[3] Comme nous l'indiquent bien les scandales et peurs qui ont accompagné le processus d'industrialisation dès son origine. Tel celui des abattoirs de Chicago, décrit en 1906 dans un roman, *La jungle*, écrit par Upton Sinclair, un jeune journaliste. Celui-ci, dénonçant les conditions de travail et sanitaires des abattoirs au travers de

déjà à la fin du XIXème siècle. De même la diététique au sens d'une rationalisation du lien entre nourriture et santé, comme nous l'avons décrit, était une préoccupation des Etats et des mouvements hygiénistes. Quant à l'authenticité, sur un plan non alimentaire, nous en percevons les racines dans le mouvement romantique[1]. Ainsi tous ces éléments (industrialisation, consumérisme, risque, diététique et authenticité) sont les composants de ce qu'on pourrait qualifier de modernité alimentaire et dans ce sens ne sont pas propres à la fin du XXème et au début du XXIème siècle. Néanmoins, et c'est là où nous parlons de transition, l'ensemble de ces logiques s'est renforcé et cristallisé pour la génération du baby boom. En somme, il n'y a pas rupture du modèle mais c'est pour cette génération que les conséquences en ont été poussées à leurs termes. Une illustration assez frappante de la différence tient au regard porté sur la grande distribution. Un couple d'agriculteurs à la retraite, qui objectivement fréquente le moins le supermarché et a une activité alimentaire la plus proche d'un modèle traditionnel (forte autoconsommation, pratique d'une cuisine mijotée nécessitant un temps de cuisson important et étant un domaine exclusivement féminin), a vécu l'implantation d'une grande surface non loin de son domicile (dans les années quatre-vingt) comme un événement tout à fait positif. S'il ne participe que peu à la dimension fonctionnelle il la perçoit comme attrayante. A l'inverse son fils lui-même agriculteur (il s'occupe d'un élevage de volaille labellisé bio), père de deux enfants et marié à une éducatrice spécialisée, qui se rend régulièrement au même supermarché pour faire ses courses et y acheter des aliments « industriellement transformés » (en particulier des escalopes de dinde et de poulet réclamées par ses enfants), a un discours très négatif (et très idéologique) sur la grande distribution. Il justifie son attitude en raison des aspects pratiques (sa femme est absente le midi et il s'occupe de faire la cuisine pour ses enfants) et parce que ces derniers ont le goût des choses qui n'en ont pas (saucisse de Strasbourg, escalope de volaille, jambon blanc, purée, pâte et frites). Ainsi, dans ce cas, nous percevons une différence d'expérience qui tient à une plus grande tension entre les registres pour la génération la plus jeune. Un autre élément fondamental est que

---

l'histoire d'un ouvrier, remportera un vif succès et deviendra un des best-seller de l'année. L'affaire sera vécue aux Etats Unis comme une crise nationale révélant les risque de l'industrialisation, Madeleine Ferrières dans *Histoire des peurs alimentaires : du Moyen Age à l'aube du XXème siècle*, Seuil, Paris, 2002, p. 428-431. Dans le même ordre d'idée les réactions ambivalentes qu'a provoqué la première utilisation de la congélation à la fin du XIXème siècle, Alberto Capati, *Le goût du nouveau. Origine de la modernité alimentaire*, Albin Michel, Paris, 1989, p. 86-105.

[1] Charles Taylor, *Les sources du moi : la formation de l'identité moderne*, Seuil, 1998, p. 461-489.

l'aspect authentique a plus d'importance pour la génération des quarante, soixante ans. Le couple d'agriculteur à la retraite, quant à lui, se satisferait bien de l'adoption d'une pratique plus fonctionnelle. Pour la génération du baby boom, ce que nous qualifions de transition alimentaire se traduit à la fois par une plus grande prégnance de l'univers de la consommation de masse et de l'importance de l'authenticité. Cependant il est difficile de démêler les différents facteurs autres qu'une question de position générationnelle qui pourrait expliquer cette distinction. En cela, nous nous confrontons à une des limites que nous avons soulignée : ces deux familles ont été interviewées en même temps. Le fait qu'elles se situent à des stades différents de leurs parcours de vie alimentaire (à la retraite et les enfants étant partis du domicile pour l'un, en pleine activité avec des enfants en bas âge pour l'autre) joue un rôle tout aussi important dans ce différentiel de tension et dans l'importance respective des registres. Tous nos informateurs ayant été interrogés à peu près au même moment, leur expérience alimentaire est « travaillée » à des degrés divers par les trois logiques (même si elles se sont développées à des étapes différentes de leur biographie culinaire). Il n'est donc pas évident de saisir clairement les traits qui caractérisent la mutation du modèle alimentaire de la génération née après la Seconde Guerre mondiale. Pourtant, un aspect rend compte parfaitement de cette notion de transition : le registre diététique.

Nous allons explorer en détail les représentations générationnelles du lien entre alimentation, corps et santé, et voir comment elles ont évolué d'un modèle énergétique à un modèle régulé.

5.2 Transition diététique : d'un modèle énergétique à un modèle régulé

Comme nous l'avons observé précédemment, l'activité alimentaire, depuis la Seconde Guerre mondiale, a subi des évolutions touchant au fondement de la conception d'une alimentation saine. Nous avons constaté une modification des techniques culinaires (apparition de la cuisson à la vapeur et valorisation du cru) qui semble motivée par un souci de légèreté et de préservation des qualités nutritives

des aliments. Nous avons aussi analysé comment l'activité de classement de la nourriture a été bouleversée (renversement des hiérarchies entre, d'une part les féculents et les légumes et d'autre part la viande et le poisson). En particulier, nous avons noté que deux catégories d'aliments particuliers (la graisse et le sucre) cristallisaient tout ce que nous pouvions reprocher à une alimentation malsaine (plaisir tentateur recelant des dangers aussi bien en terme de poids que de santé). Enfin, nous avons décrit le doute pesant sur la production industrielle. En ce qui concerne cette dernière caractéristique, nous ne pouvons pas parler de nouveauté car dès son apparition, l'industrie agroalimentaire a suscité une hostilité et des formes de résistance. Cependant un certain nombre de facteurs viennent renforcer cette attitude. Après la Seconde Guerre mondiale, on assiste à la fin de l'exode rural, au développement des circuits de la grande distribution et à une massification du salariat féminin. La combinaison de ces trois processus a favorisé la prise en charge de la sphère alimentaire par l'industrie, renforçant ainsi le phénomène de dé-localisation évoqué plus haut. D'autre part, l'apparition de nouvelles sensibilités aussi bien écologiques que diététiques et la mise sur le devant de la scène médiatique d'un certain nombre d'affaires (du débat sur les additifs des années soixante-dix au problème de la dioxine du poulet en passant par la vache « folle ») ont contribué à la diffusion de cette thématique anti-industrielle. Nous sommes en face d'un processus de transition : nous ne pensons plus notre alimentation de la même manière qu'il y a cinquante ans. La conception diététique s'est transformée, ce qui est observable au travers du discours et des pratiques de nos informateurs. Nous passons d'un modèle où l'alimentation saine était avant tout conçue comme énergétique à une nouvelle représentation où l'accent est mis sur la régulation.

- *Alimentation énergétique*

Nous allons dans un premier temps décrire la conception diététique que se font les plus de soixante ans que nous avons interviewés. Il s'avère que ceux-ci considèrent l'alimentation sous l'angle d'un apport en énergie. Cette génération a connu la guerre et la pénurie et sa principale crainte en matière alimentaire est le manque. Ainsi, mal manger est perçu comme un problème de quantité, il est nécessaire de se forcer à manger suffisamment (en particulier les aliments

considérés riches en énergie telle que la viande) : *« Et alors mon fils aîné qui est médecin m'a fait jurer mes grands dieux que je mangerai un beefsteak au moins deux fois par semaine.*[1] *»* Si ces seniors n'y prennent garde, ils risquent de subir des carences pouvant porter atteinte à leur intégrité physique : *« Une mauvaise alimentation peut entraîner des séquelles pour l'avenir, sur la croissance… et même je sais pas, je ne suis pas médecin, mais peut-être au point de vue organes… y'a quand même, quand y'a un manque dans l'alimentation, la carcasse elle-même subit le contre-coup.*[2] *»* D'ailleurs l'aspect énergétique de l'alimentation est souligné par les propos tenus sur les jeunes qui sont en pleine activité et pour qui l'apport alimentaire est une nécessité : *« Ah certainement je dis qu'il ne faut pas manger trop mais il faut manger assez, enfin tout au moins ça dépend des âges, bon les jeunes comme vous ou comme mon fils qui a trente-huit ans euh… bé lui il est très viande, il aime beaucoup la viande rouge, il aime bien… mais, bon mais c'est vrai parce que c'est un besoin quand même, c'est un besoin mais après ben on en prend beaucoup moins.*[3] *»* Enfin, l'aspect physique et la croissance dépendent d'une alimentation suffisante en quantité et en énergie : *« Moi j'ai pas fait faire de régimes à mes enfants hein, ils mesurent un mètre quatre-vingt-cinq, vous voyez.*[4] *»* De ce fait ils accordent à l'alimentation des nourrissons une attention particulière : *« Je pense qu'une bonne alimentation ça fait des enfants solides.*[5] *»*

- *Alimentation régulée*

La conception d'une alimentation saine que se font les baby boomers et les plus jeunes est bien différente. En effet, si nous avons choisi le terme de « régulé » pour qualifier ce modèle c'est que celui-ci s'exprime par un ensemble de règles ou de devoirs qu'il faut s'efforcer d'atteindre. Il s'agit d'abord d'avoir une alimentation la plus variée possible : *« Justement l'éventail des viandes bon j'essaye de goûter tout, bon j'ai dit que j'ai supprimé un peu le porc maintenant je prends des côtes de porc, bon si je vois du chevreau de temps en temps je vais goûter, comment dire j'essaye*

[1] Femme, 78 ans, secrétaire à la retraite, mariée, trois enfants.
[2] Femme, 75 ans, secrétaire à la retraite, mariée, deux enfants.
[3] Femme, 77 ans, au foyer, veuve, quatre enfants.
[4] Femme, 74 ans, commerçante à la retraite, remariée (suite à un veuvage), deux enfants.
[5] Femme, 47 ans, ergothérapeute, célibataire.

de… le sanglier ! c'est rare, mais c'est rare, c'est pas quelque chose de régulier, mais je veux dire y a pas d'exclusivité, il n'y a pas de refus de goûter quelque chose et dans les légumes c'est … et dans les fruits aussi, il m'est arrivé d'acheter quelque chose d'ailleurs que je savais même pas faire cuire, je ne sais plus si c'était un légume, oui il y a des croisements maintenant mais comment dire maintenant on fait des croisements, qu'est ce que c'était bon ce légume, mais quand je vois sur un bel étal des choses que je ne connais pas j'ai envie d'acheter et j'achète de temps en temps pour voir qu'est ce que c'est que ça, comment ça se prépare heu… C'est vrai, voilà quand je dis varié, j'essaye de tout, pas tout ce qui est nouveau j'exagère hein, mais je suis assez curieuse de tous les différents fruits et légumes de toutes les régions du monde et des plats et ça m'intéresse de, comment dire, découvrir des nouvelles saveurs.[1] *»* Cette recherche de diversité s'accompagne de la découverte de produits et de saveurs. Il semble donc que ce devoir alimentaire soit surtout guidé par une logique gustative, cependant il ne faut pas s'y tromper : la valorisation d'une alimentation variée mêle étroitement des motivations liées à l'hédonisme et d'autres plus diététiques : *« En fait, j'essaye pas mal de varier, je veux pas tomber quand même non plus dans pâtes tous les jours, surtout à cette époque-là de l'année où il faut absolument perdre dix kilos.*[2] *»* Le second devoir est celui d'équilibre : il faut manger de tout mais dans de bonnes proportions. Il est remarquable d'observer comment cette prescription est toujours suivie de la notion de restriction portant sur certaines catégories d'aliments. Comme on peut s'en douter, il s'agit essentiellement de la graisse et du sucre : *« Pour moi une alimentation saine c'est une alimentation ou justement il n'y a pas trop de gras, pas trop de sucres, des produits frais et une alimentation variée, avec un peu de tout.*[3] *»*, ou encore de la viande : *« Si je fais un plat au four je fais une salade avec, un gratin, salade, je considère que ça fait un repas équilibré, je ne mets pas de viande le soir en général.*[4] *»* Le dernier devoir consiste à transmettre à ses enfants les « bonnes habitudes alimentaires » décrites plus haut. Il est important que cette éducation nutritionnelle commence dès le plus jeune âge car l'acquisition de ces règles est le gage d'une alimentation saine permettant d'éviter à sa progéniture les principaux risques alimentaires (obésité et maladies dites de « civilisation »)

[1] Femme, 48 ans, architecte, mariée, trois enfants.
[2] Femme, 27 ans, chômage, concubinage.
[3] Femme, 52 ans, institutrice, mariée, deux enfants.
[4] Femme, 48 ans, professeur de lycée, mariée, trois enfants.

- *Sentiment de rupture des « baby-boomers »*

Il est particulièrement intéressant d'analyser la manière dont ceux qui ont été les principaux agents de cette transition diététique ont vécu ce changement. Tous ont conscience d'avoir vécu un basculement, sentiment qui est d'ailleurs partagé par la génération de leurs parents lorsqu'ils commentent les comportements de leurs rejetons. Le premier aspect de ce phénomène porte sur le problème de la quantité, en particulier l'obsession qu'avaient les parents de faire beaucoup manger les enfants : *« Tout ce qu'on te servait il fallait que tu le manges, tu ne laissais rien dans l'assiette, on te mettait par exemple deux louches de soupe il fallait que tu manges ta soupe, moi je me rappelle on me coupait quatre tranches de pain et je n'aimais pas le pain à l'époque mais il fallait manger ces quatre tartines de pain et tout comme ça… mais je rigole pas c'est une chose qui nous a handicapés… on nous obligeait à manger certaines quantités et puis il fallait qu'on soit gros, qu'on soit des bébés performants, qu'on soit des gros bébés sinon les parents avaient l'impression qu'on était pas bien… moi je me rappelle étant petite, le seul souvenir que j'avais d'elle, quand je mangeais pas suffisamment elle me sortait un entonnoir et elle me disait je vais te gaver comme les oies… Je vois chez ma belle-mère c'est comme ça, elle à même fait faire des piqûres à mon mari parce qu'elle trouvait qu'il mangeait pas suffisamment, c'était une obsession.*[1] *»* Ensuite nous retrouvons cette notion de transition à travers toutes les étapes que nous avons décrites précédemment. D'abord en ce qui concerne la cuisine, comme nous l'indique cette dame à propos de son fils : *« Euh… oui et non, pas tellement quand même non euh… c'est-à-dire que je n'aie pas moi de… ce qu'a mon fils là-bas justement eux ils font cuire tout, beaucoup de légumes à la vapeur parce qu'ils ont une espèce de cocote avec des trucs spéciaux au-dessus.*[2] *»*, mais aussi pour les aliments tels que les légumes : *« Ils mangeaient pratiquement pas de légumes, déjà avec le poulet ils laissaient un plateau de salade ou des choses qui pouvaient accompagner style des haricots ou des flageolets, les légumes n'avaient pratiquement pas d'importance dans le repas et c'est bizarre parce que moi j'en suis totalement revenue, avant je mangeais*

[1] Femme, 54 ans, au foyer, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 78 ans, secrétaire à la retraite, mariée, trois enfants.

beaucoup plus de viande que de légumes et maintenant c'est l'inverse.[1] » Parfois nous nous trouvons face à un processus que nous pourrions qualifier d'élargissement des catégories alimentaires. A savoir que certains aliments entrent dans une catégorie qui n'était pas considérée comme la leur auparavant, l'exemple de l'œuf explicite bien ce phénomène : *« Ah tiens, on en faisait en entrée, de l'omelette à la ventrèche alors que là ça passe à la place de la viande, c'est bizarre hein, autrefois on mangeait ça, à la limite on mangeait une viande mais on disait pas que ça c'était la viande.*[2] » Bien sûr, la saveur sucrée est, elle aussi, touchée par ce sentiment de transition : *« Bah, le sucre au contraire j'ai été éduquée dans l'idée que c'est très bon pour la santé, donc moi je suis du Nord et dans le Nord on fait de la betterave sucrière et donc mon grand-père en faisait et il avait une distillerie et puis il y avait plein d'usines, Bégin Say et tout ça dans le coin et papa m'a toujours dit que le sucre était très, très bon pour la santé, toujours… c'est vrai que nous, enfants, on avait des desserts tous les jours, on mettait beaucoup de sucre dans le yaourt ce qui n'était certainement pas des bonnes habitudes alimentaires mais je veux dire, il pensait que c'était bon de nous donner du sucre, nous enfants.*[3] » Si cette citation est à replacer dans son contexte (une famille travaillant dans l'industrie du sucre), elle nous indique que certains interviewés n'ont pas été éduqués avec des préceptes « sacarophobes ». Ultime catégorie d'aliments touchée par ce processus : la graisse. Toutefois, nous avons noté qu'une certaine ambivalence subsistait : les informateurs ont rompu avec les habitudes de leurs parents mais la nostalgie gustative persiste : *« Aussi parce que l'on a changé nos habitudes alimentaires du fait d'avoir moins ces repas de famille aussi bien du côté de maman que du côté des beaux-parents où c'étaient des repas très très riches, c'est vraiment le fait d'avoir quitté Bordeaux et ses racines familiales, on a vraiment changé nos habitudes alimentaires et je pense que c'est bien, on a perdu ce goût… avant ça correspondait presque à un besoin si tu veux, tandis que maintenant si j'ouvre une boîte de confits et ben je jette la graisse avec le bocal, même pour ne pas être tentée parce que je dis c'est riche et tout ça, et puis si je vois le bocal dans le frigo j'aurais envie de le consommer.*[4] » Le dernier trait caractérisant ce phénomène de rupture est sans doute le plus intéressant puisqu'il concerne la pratique de régime à visée esthétique. Celle-ci, comme le fait remarquer

[1] Femme, 52 ans, institutrice, mariée, deux enfants.
[2] Femme, 47 ans, cadre, mariée, trois enfants.
[3] Femme, 54 ans, psychologue, mariée, trois enfants.
[4] Femme, 50 ans, institutrice, mariée, deux enfants.

ironiquement cette dame : *« Mes parents je les ai jamais entendus parler de régime, ils mangeaient normalement, mais je les ai jamais entendus dire oh là là il faut pas manger parce que l'on va grossir, j'ai l'impression que c'est une obsession qui est venue avec la mode des femmes haricots.*[1] », n'était pas connue des générations antérieures[2]. Par contre en ce qui concerne les femmes de la génération du baby boom, idéal du corps svelte oblige, le régime amincissant est devenu une étape quasi obligatoire de leurs parcours alimentaires : *« Moi je pense que y'a des traditions, des habitudes familiales qu'on a gardées, mais je pense qu'on mange moins que ce qu'on a pu manger nous, mais je pense que d'abord on a plus de souci de ligne qu'elles en avaient, on est tous passé par des programmes d'amaigrissement où on te structure, où on te donne des notions de diététique, je parle de trois d'entre nous sur six, et donc si tu veux je pense qu'on s'est donné des habitudes alimentaires et, bon, hygiène de vie... je peux pas dire à ce point, mais c'est vrai que j'essaye que les enfants mangent des légumes à tous les repas, qu'ils mangent fruits et légumes cuits tu vois, je fais des choses auxquelles maman ne pensait pas exagérément.*[3] » Ainsi, nous assistons bien à une évolution du modèle diététique. Cette transition est observable au niveau des pratiques quotidiennes, entre autres l'apparition de nouvelles techniques culinaires, la modification de la hiérarchie alimentaire, la dévalorisation du sucre et de la graisse et le soupçon qui pèse sur l'industrie agroalimentaire. Mais aussi parce que cette nouvelle sensibilité s'accompagne de pratiques alimentaires (régime amaigrissant ou hypocholestémiant[1], végétarisme) que nous pouvons caractériser par la nécessité d'un autocontrôle et d'une posture réflexive.

**

L'exemple du registre diététique illustre le phénomène de transition alimentaire dont la génération du baby boom a été le « fer de lance ». Cette cohorte

[1] Femme, 47 ans, ergothérapeute, célibataire.
[2] Pour être tout à fait juste nous avons au cours de notre enquête rencontré un cas de personne appartenant à la génération des plus de soixante ans et ayant pratiqué un régime amincissant (avec l'aide de l'association Weight watcher). Toutefois, s'il s'agissait bien d'une surveillance pondérale sans aucun rapport avec un problème de santé, elle a été effectuée à un âge tardif et donc durant une période (la fin des années quatre-vingt) où la préoccupation autour de la minceur était largement partagée par la population.
[3] Femme, 45 ans, secrétaire, mariée deux enfants.

a vécu de manière concomitante l'entrée dans une société de consommation de masse alimentaire, la réorientation du modèle diététique d'une conception énergétique à celle de régulation et l'importance croissante de la notion d'authenticité et d'identité culinaire. S'il faut être prudent en tentant d'analyser l'expérience des mangeurs en terme de position générationnelle, il nous semble qu'un certain nombre de préoccupations et d'attitudes qui sont apparues durant les décennies soixante-dix et quatre-vingts constituent un changement dans la manière dont les acteurs vivent leur activité alimentaire. Cette transformation peut être caractérisée par la cristallisation des registres qui encadrent l'expérience du mangeur tels que nous les avons décrits dans notre première partie[2] et le renforcement des tensions entre ceux-ci. Nous pensons que c'est une transition importante. En effet, si l'expérience alimentaire est toujours le résultat mêlé de processus de socialisation (dans le sens de normes et d'attitudes intériorisées profondément par les acteurs) et de mécanismes réflexifs (une aptitude à problématiser ses pratiques et à les modifier), il nous semble que les conditions contemporaines qui président à l'activité du mangeur font pencher la balance vers ce dernier pôle.

Nous allons maintenant aborder quelques-uns des éléments qui touchent à cette question sur le plan de la transmission alimentaire.

5.3 La transmission alimentaire : entre socialisation et distance réflexive

Que pouvons-nous dire des mécanismes « d'héritage culinaire » ? Qu'est-ce qui se transmet en terme de comportement et d'identité alimentaire au fil des générations et surtout comment ? Nous verrons que les habitudes acquises durant l'enfance sont un facteur essentiel pour la compréhension de l'expérience culinaire

[1] En terme plus simple un régime visant à baisser son taux de cholestérol.

[2] Bien sûr ceux-ci préexistaient à la génération du baby boom sous plusieurs formes et à des degrés divers mais c'est véritablement durant cette période qu'ils se sont massifiés et ont rencontré un contexte favorisant. D'autre part, ce sont les quarante / soixante ans qui, les premiers, ont donné la « coloration » et le sens des registres tels que nous les avons décrits.

d'un individu. A la fois pour des raisons qui tiennent à des mécanismes d'intériorisation et de socialisation primaires mais aussi parce que le background familial reste un univers de référence extrêmement présent (même si l'acteur est tout à fait capable de s'en distancer). Il est important de souligner ce fait. Bien souvent, nous pensons la modernité alimentaire (en particulier au travers de la consommation de masse) comme une rupture radicale avec ce qui serait de l'ordre de la tradition ou de la transmission. Cela peut nous entraîner à sous-estimer analytiquement l'influence de la famille dans la formation culinaire des acteurs. De notre point de vue, si le contexte contemporain a un impact substantiel sur celle-ci, elle reste un des rouages au cœur de l'expérience du mangeur.

- *Socialisation culinaire*

Nous allons aborder les aspects qui touchent au lien entre socialisation primaire et transmission. Puis nous examinerons le rôle que la famille joue dans l'attitude réflexive des acteurs au travers de quelques exemples. Enfin, nous verrons qu'un certain nombre de facteurs (entre autres la forte mobilité structurelle qu'ont connue les baby boomers) ont favorisé la problématisation de l'héritage alimentaire des individus.

Commençons par rappeler une évidence : ce que nous avons qualifié de « fond de sauce culturel commun » est transmis en premier lieu par un processus de socialisation primaire au cours de la petite enfance des individus. Cela signifie que la plupart des catégories auxquelles ont recours les acteurs pour penser leur alimentation procèdent par l'intériorisation de grilles taxinomiques, de séquences temporelles et de postures corporelles. L'acquisition de cette « grammaire commune », si elle ne renvoie pas directement à un héritage familial particulier mais plutôt à l'appartenance à une culture, est un élément essentiel de cette transmission. Cependant, ce type de reproduction ne concerne pas uniquement les structures les plus basiques de l'activité alimentaire. Nous avons observé des phénomènes similaires concernant des groupes plus restreints qui se définissent en fonction de leur appartenance de classe, de vague migratoire, d'une aire géographique particulière ou encore de tradition proprement familiale. De nombreux exemples

peuvent être tirés de l'analyse des données pour illustrer ce fait. Le plus explicite concerne la consommation de poisson pour les individus d'origine tarnaise[1]. Comment comprendre qu'une bonne partie de ce groupe soit faiblement amateur de cette catégorie d'aliment alors qu'elle est facilement disponible et valorisée sur le plan des représentations liées à la santé : *« Le poisson?/ Pas tellement souvent, on en achète de temps en temps, une fois tous les mois./ Ce n'était pas une habitude quand vous étiez jeune?/ Non, non. Le poisson ne se conservait pas, il fallait l'acheter et le manger aussitôt. On n'avait pas de poissonnier dans le village.[2] »*. D'autant plus que les personnes habitant dans le Tarn mais n'en étant pas originaires en ont une consommation bien plus élevée. Comment expliquer que les seuls individus d'origine tarnaise qui mangent beaucoup de poissons soient des gens qui pratiquent la pêche ainsi que leurs enfants, si ce n'est par un processus de socialisation ? Et ce autant pour les générations les plus âgées : *« Vous êtes pêcheur, qu'est ce que vous pêchez?/ Truites, brochets./ Vous en achetez du poisson?/ Oui sardines, colins, maquereaux, moules, coquillages, les huîtres/ Comment ça se fait que vous adorez le poisson?/ Depuis toujours, mon père était pêcheur aussi.[3] »*, que pour les plus jeunes : *« Les poissons?/ Deux fois par semaine que j'achète, il m'arrive de faire les courses que pour le poisson, des sardines, des anchois, des trucs grillés au feu et du poisson comme le filet ou que l'on fait frire, le saumon au court-bouillon, du crabe, des huîtres, on mange de tout et les enfants aussi./ C'est une habitude que tu as eue dans ta famille avant ou c'est toi qui as décidé?/ C'est vrai qu'on mangeait beaucoup de poisson de rivière, une fois par semaine de mer et mon mari aussi. Par exemple la morue l'hiver on en mangeait deux fois par semaine.[4] »* Nulle contrainte, ni économique, ni d'approvisionnement ne détermine ces comportements. Seul un certain atavisme des habitudes familiales permet de comprendre cette attitude (en l'occurrence déterminée par le fait d'avoir eu un membre de la famille amateur de pêche). Un autre exemple est celui des urbains d'origine rurale chez qui on retrouve des traces du système alimentaire « traditionnel » sur plusieurs générations. En proportion plus importante que les autres interviewés vivant en ville ils pratiquent une cuisine marquée par la présence des soupes et des plats en sauce, la viande de porc sous différentes formes a une

[1] Dont la famille est implantée dans ce département depuis au minimum trois générations.
[2] Femme, 59 ans, exploitant agricole, mariée.
[3] Femme, 67 ans, au foyer, mariée, quatre enfants.
[4] Femme, 38 ans, éducatrice spécialisée, mariée, deux enfants.

place plus affirmée dans leurs menus et ils sont plus nombreux à pratiquer un jardinage ayant pour objectif l'autoconsommation. Enfin, certains mets ou goûts à caractère ethnique ou identitaire auxquels nos informateurs ont été confrontés dans leur milieu familial vont venir s'incorporer à leur répertoire culinaire : *« Le lben j'aime bien quand il est fait à la maison, pas celui qu'on achète, celui qu'on prépare chez moi oui j'adore, celui qu'on achète je supporte pas l'odeur. Mais celui qu'on prépare, parce qu'on le prépare de temps en temps chez nous, donc on laisse trois jours, tu sais comment on fait ? Donc on met dans une marmite ou dans un couscoussier du lait, ensuite on le couvre bien et on le met dans un endroit chaud pendant trois jours, après tu reconnais quand il est caillé et puis tu le mets dans une bouteille.*[1] *»* La socialisation primaire joue un rôle non négligeable dans les mécanismes de transmission. Nos goûts et nos pratiques sont en partie une histoire de reproduction.

- *« Digestion » réflexive de « l'héritage alimentaire »*

Pour autant, devons-nous résumer les héritages culinaires à un phénomène d'intériorisation par les acteurs de normes et de valeurs ? Nous ne le croyons pas. Si un certain nombre d'éléments que nous pouvons qualifier de « profonds » ou de structurels procèdent de ce mécanisme, la surface de l'expérience, qui, dans une optique compréhensive, est loin d'être un élément négligeable, est marquée par la distance entre le mangeur et l'univers alimentaire dans lequel il a baigné. Bien loin d'amoindrir le rôle de la transmission, cette « conscientisation » du bagage alimentaire la renforce. La cuisine de l'enfance, telle que se la représentent nos informateurs au travers du filtre de leur mémoire, est une référence centrale de leur imaginaire culinaire. Elle constitue un pivot sur lequel va s'articuler l'histoire de la biographie alimentaire des individus. Celui-ci peut occuper différentes positions : rupture volontaire pour les uns (particulièrement pour les adeptes de diététiques alternatives, les néoruraux et pour certains individus ayant connus une mobilité sociale ascendante), conscience malheureuse d'une transmission imparfaite pour d'autres : *« Alors si tu veux je me rends très, très bien compte d'une chose c'est que je n'ai pas appris, si tu veux, il n'y a pas eu de transmission de recettes familiales, les*

[1] Femme, 26 ans, étudiante, célibataire.

crêpes je ne sais pas les faire, la soupe à l'oignon je n'en fais jamais… je m'aperçois qu'il n'y a aucune transmission de cette tradition familiale et moi je ne cuisine pour ainsi dire pas…[1] *»* ou encore l'exemple valorisé que l'on s'efforce de reproduire : *« J'en suis mais sûre et certaine, de la voir préparer, d'avoir toujours bien mangé, de voir les gens quand y viennent comme ils sont contents, comme ils remercient ma mère : "Oh c'était bon, comment t'as fait et ci et là", de voir ce que ça apporte à soi… je crois que ma mère m'a donné envie de cuisiner.*[2] *»* Un des aspects intéressant de ce mécanisme référentiel concerne les personnes déclarant aimer faire la cuisine. Systématiquement la justification discursive à cette inclinaison s'appuie sur une figure tutélaire liée à l'enfance. Il peut s'agir des parents mais pas uniquement. Des grands-parents, une tante ou un oncle chez qui on a passé de fréquents séjours en vacances peuvent avoir servis de modèle. Ce type de récit touche aussi bien les jeunes générations : *«Moi je sais que quand j'étais petite j'allais souvent chez elle comme pendant les vacances et tout ça, et c'est vrai que c'est peut-être le contact d'être avec elle qui faisait la cuisine beaucoup qui m'as donné envie de faire ça aussi.*[3] *»*, que celle du baby boom : *« J'ai eu de la chance d'avoir de grands-parents, enfin des grands-mères qui cuisinaient beaucoup et bien. Qui étaient pas très diversifiées dans les plats qu'elles faisaient mais les plats qu'elles faisaient étaient de très bonne qualité. Notamment ma grand-mère paternelle qui était une très bonne cuisinière, qui savait nous préparer tous les gros plats : le pot-au-feu, le couscous, la daube, la blanquette, le ragoût de mouton, tous ces plats de grand-mère, des vrais. C'est elle qui m'a donné le goût de la cuisine, et j'ai commencé à cuisiner très jeune, j'avais dix-huit ans, et depuis je cuisine, je m'améliore, je prends de nouvelles recettes et j'essaie, disons que j'essaie de varier.*[4] *»* Ne serait-ce que du point de vue de la subjectivité des acteurs, le rôle des souvenirs familiaux dans la transmission culinaire est loin d'être négligeable. Pour autant, ce qui caractérise le rapport des interviewés avec leur mémoire alimentaire, est leur capacité de distanciation. Si celle-ci est bien une ressource dans laquelle le mangeur va puiser pour orienter son action : *« En fait, mes parents achetaient quoi le poisson, achetaient la viande rouge, le veau ils en avaient un. Donc beaucoup de produits de la ferme quoi… et c'est ce que j'essaie de rechercher un peu maintenant… je prends jamais le bas de*

[1] Femme, 46 ans, professeur, mariée, trois enfants.
[2] Femme, 22ans, étudiante, célibataire.
[3] Femme, 20 ans, étudiante, célibataire.
[4] Homme, 41 ans, commercial, célibataire.

gamme… j'ai perdu ça, j'étais pas consciente en fait de cette qualité de vie finalement, alimentaire, et je l'ai perdue et j'y suis revenue depuis que j'ai des enfants en fait, depuis que j'ai des enfants je fais beaucoup plus attention à ce que j'achète.[1] *»*, ce n'est pas par un mécanisme de reproduction. Premièrement, nos informateurs objectivent, dans une certaine mesure, le contexte du modèle alimentaire de leurs parents. Leur propos n'est pas cantonné à un registre nostalgique renvoyant à un passé plus ou moins mythique. Il est assez clairvoyant sur les conditions de production de l'activité culinaire : *« Je suis restée pendant bon vingt-deux ans dans, dans les Landes, dans un petit village avec une alimentation, bon ben c'est sûr de la campagne quoi, donc c'était souvent plus des aliments frais, puisque y avait pas, on avait pas de congélateur… peu de boîtes de conserves, parce que c'est vrai que c'était pas, c'était pas les habitudes alimentaires de la maison… c'était des légumes qui étaient mis en conserve par ma mère, donc c'était de l'artisanal, pas du commercial, donc ça avait quand même un autre goût… ce qui se faisait beaucoup ce sont des sauces… quelque chose qui tient au corps… le problème c'est que souvent c'était comme il n'y avait pas ni congélateur ou de possibilité de garder la viande, toute la viande était passée en sauce, c'était pas une viande grillée, il y en avait très rarement et la viande qu'on avait souvent c'était plus de la volaille que de la viande rouge, ou du veau, mais c'est aussi peut-être pour un problème financier… parce que la viande était très chère.*[2] *»* Deuxièmement, s'ils reconnaissent une filiation entre leurs manières de faire et celles de leurs aînés, ils ont conscience des modifications qu'a connues leur pratique : *« C'est vrai que le goût de la convivialité c'est-à-dire de la famille autour de la table, je pense l'avoir hérité de ma vie d'enfant puisqu'on était assez nombreux dans la famille et il y avait toujours une dizaine de personnes autour de la table. Ce qui fait que ce moment privilégié autour de la table, ça a été gardé. Par contre pour ce qui est des habitudes alimentaires stricto sensu, ça a beaucoup évolué et même si… je pense effectivement que le goût de faire la cuisine vient essentiellement du fait que la seule pièce chauffée quand j'étais enfant c'était la cuisine, donc on vivait dans la cuisine. Quand ma mère faisait la cuisine, on était là et éventuellement on participait en pelant les pommes de terre ou quelque chose comme ça. Donc je pense que ça*

[1] Femme, 45 ans, chercheuse, divorcée, deux enfants.
[2] Femme, 35 ans, préparatrice pharmacie, concubinage.

vient peut-être de là [1] *»* En d'autres termes, la transmission est avant tout une réflexion de l'acteur sur son parcours de vie. Elle tient à la fois lieu de référence ou de ressource permettant de guider l'action (en ce sens on peut la concevoir comme un mécanisme de reproduction consciente) et, en même temps, elle est une construction de l'individu lui permettant de maintenir une unité biographique. En pratique cela signifie qu'une part de « l'héritage culinaire » est avant tout inscrit dans une dynamique réflexive. Le cas des modèles alimentaires marqués par une identité forte (le modèle rural « traditionnel » ou celui des populations issues de vagues migratoires) est assez explicite de ce processus. Non seulement les « héritiers » peuvent construire des filiations symboliques (comme une belle-fille issue d'une famille urbaine et revendiquant la cuisine paysanne de sa belle-famille) mais surtout le mécanisme de transmission est clairement un mixte entre rupture et réappropriation. Un exemple concret de ce phénomène est celui de la soupe dans le schéma culinaire rural classique. Ce type de préparation (qui contient de la graisse, du lard et moins souvent de la graisse d'oie ou de canard) accompagnée de pain est le plat récurrent et principal des tables paysannes. Dimension que nous avons observée chez les agriculteurs à la retraite les plus âgés : *« Tous les jours, sauf quelquefois l'été le midi, on mange la soupe le matin, le midi et le soir / Le matin au petit déjeuner ? / Oui il mange la soupe, un peu de charcuterie, du fromage.*[2] *»* Or cette caractéristique a, dans une certaine mesure, été transmise à leurs enfants mais certainement pas au travers d'un mécanisme de reproduction : *« En soupe, qu'est ce que vous faites comme soupe ? / Oui plutôt l'hiver, l'été c'est des crudités. Dans la soupe d'hiver je mets les légumes que j'ai, je mets toujours, l'hiver je fais toujours des canards gras, et les carcasses je les fais cuire et je les congèle, et après je mets la carcasse dans la soupe pour donner un bon goût, je mets toujours du tamari dans la soupe, c'est très bon, c'est une sauce de soja, sinon des légumes céleri, par exemple…*[3] *»*. S'il y a clairement une référence aux manières de faire des parents (utilisation de légumes de saison issus du jardin potager et ajouts de viande grasse) et donc la revendication d'une certaine forme d'héritage identitaire, dans le même temps, nous constatons des différences nettes (en particulier dans la saisonnalité et dans l'utilisation de produits exotiques marqués par leur appartenance aux

[1] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.
[2] Femme, 60 ans, exploitant agricole, mariée, quatre enfants.
[3] Femme, 33 ans, aide soignante, mariée, deux enfants.

diététiques alternatives). Ainsi la transmission de génération en génération est marquée par la capacité des mangeurs à prendre des distances avec leur héritage. De ce point de vue, nous sommes en présence d'une logique ambivalente. Cette dynamique réflexive est à la fois un facteur de changement et de renforcement des identités alimentaires. En effet, c'est parce que l'acteur à conscience de ses racines culinaires (cette perception pouvant être plus ou moins objective) qu'il pourra en tirer un modèle permettant de guider son action et ainsi de reconstruire un particularisme (régionale ou ethnique). A tel point que cela peut conduire à des crispations beaucoup plus violentes que dans le cas d'une socialisation classique. Concernant nos observations, cela est vrai pour les populations d'origine musulmane : les jeunes générations étant beaucoup plus sensibles au fait que leur nourriture soit « halal » (licite) que leurs aînés (nous pourrions faire le même commentaire à propos de la résurgence du « casher » chez les personnes d'origine juive).

Nous allons maintenant examiner quelques éléments qui favorisent la distance réflexive qui accompagne la transmission alimentaire.

- *Réflexivité alimentaire et mobilité*

Le fait que celle-ci soit caractérisée par une dynamique réflexive est à mettre en regard avec les conditions dans lesquelles évolue le mangeur contemporain. Plus précisément, les processus d'externalisation (industrialisation, consommation de masse et système expert) et d'individualisation (responsabilité, identité et authenticité) qui sous-tendent le schéma alimentaire moderne (nous reviendrons plus en détail sur ces évolutions dans notre prochain paragraphe). De ce point de vue, ce que nous qualifions de « réflexivité alimentaire » est un processus général. Pourtant, certains facteurs, plus prosaïques, jouent dans le sens d'une plus grande mise en question par les individus, de leurs comportements. Ceux-ci tiennent à l'accroissement de la mobilité dans l'espace social. Et ce pour deux acceptions différentes de ce terme : la mobilité géographique et la mobilité hiérarchique. Concernant le premier aspect, nous avons vu comment cela a mené les acteurs à avoir une conscience plus vive de leur spécificité. Si nous prenons l'idéal type de ce genre de situation, le migrant ou l'enfant de migrant, nous avons noté une activité alimentaire marquée par la revendication d'une identité mais aussi par une volonté

de rupture ou de changement s'appuyant sur le modèle culinaire du pays dans lequel ils se sont installés (en particulier à partir du registre diététique). Ainsi, la découverte de la différence[1] permet une mise à distance de ses « racines alimentaires». Par ce biais le mangeur va questionner sa pratique en la comparant à celle de « l'autre » et inversement. Ce faisant, il adopte une posture réflexive qui conduit à la fois à renforcer ses particularismes, qui deviennent agi et non plus subi comme le résultat d'un processus de socialisation, et, dans le même temps, à s'ouvrir à la nouveauté en adoptant certains aspects de sa culture culinaire d'accueil. Le deuxième point concerne la mobilité sociale. De manière générale elle conduit les mangeurs à la même posture distanciée que pour les migrants ou leurs enfants. Mais son analyse comporte un intérêt supplémentaire : elle concerne une part plus importante de nos informateurs. Spécialement pour la génération du baby boom, les modifications de la structure des répartitions en catégories socioprofessionnelles[2] ont, de facto, entraîné une dynamique ascendante. Le cas le plus récurrent et le plus emblématique chez les personnes que nous avons interviewées est celui des individus dont les parents étaient agriculteurs ou ouvriers agricoles. Là encore, cette mobilité va avoir pour conséquence de mettre en regard deux modèles très différents. L'un se déroulant en milieu rural et se caractérisant par une cuisine de mijotage et l'importance de l'autoconsommation, l'autre dans son cadre urbain, par la consommation de masse et sa dimension fonctionnelle. Là encore la confrontation avec cette forme d'altérité culinaire va favoriser une posture réflexive de la part de l'acteur. Celui-ci à conscience « d'où il vient » : *« Chez moi on mangeait ; comme je vous le disais ma mère était bretonne donc on mangeait du beurre et puis on mangeait pas mal… mes parents étaient des gens modestes et donc avaient des habitudes alimentaires qui s'appuyaient beaucoup sur la charcuterie, le porc, les soupes mais avec du cochon. C'était une cuisine paysanne je dirais.*[3] *»*, et de la distance qui l'en sépare : *« Le plaisir de manger, oui, le plaisir de recevoir, aussi, mais dans des quantités raisonnables et puis en faisant attention qu'il n'y ait pas d'excès qui puissent interférer avec notre santé. Donc, c'est vrai que si on reste trois heures à table et qu'après on met huit jours pour digérer ce qu'on a mangé, je ne trouve pas ça*

[1] Quelle que soit son ampleur : du voyage touristique, à l'installation dans un pays étranger en passant par un déménagement dans une autre région ou d'un milieu rural à un milieu urbain.
[2] Déclin important du secteur primaire, stabilisation puis perte de vitesse du secteur secondaire et accroissement du secteur tertiaire.
[3] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.

agréable du tout. Donc c'est pas notre façon de vivre ; c'est vrai que quand on fait des repas avec des amis, on peut rester longtemps avec les amis, le support ou la raison de départ est de manger ensemble, mais c'est pas de se "bâfrer". C'est se faire plaisir par de bonnes choses, des choses qui sont bien travaillées mais pas par des quantités qui, après, sont délicates à digérer.[1] » La mobilité, quelle soit géographique ou sociale, amène les individus à expérimenter des conditions distinctes de celles dans lesquelles ont vécu leurs parents. Cela ne se traduit pas par un phénomène de rupture mais par une « transmission alimentaire réflexive ». Celle-ci pouvant être définie comme un mouvement continu entre une réappropriation de l'héritage et une distance critique.

***

Le regard que nous avons porté sur la transmission du schéma alimentaire au fil des générations nous amène à deux constats. Premièrement, la génération du baby boom a vécu l'émergence d'un contexte qui a cristallisé et renforcé le caractère problématique de l'activité du mangeur. De ce point de vue il nous semble que nous pouvons parler de « transition alimentaire ». Deuxièmement, la question de « l'héritage » est un élément essentiel de la compréhension de l'expérience culinaire des individus. D'abord, parce qu'un certain nombre d'habitudes sont acquises durant l'enfance par le biais d'un mécanisme de socialisation primaire ; mais aussi, et c'est sans doute cela le plus important, les « racines » sont digérées réflexivement par les acteurs. Elles deviennent un des pivots importants de leur biographie alimentaire. Ainsi, la transmission doit être comprise comme un dialogue permanent entre, des éléments de référence issus du modèle familial dans lequel a baigné l'individu, et d'autres, nouveaux, provenant de l'évolution du contexte ou de sa situation (dont un facteur important est la mobilité géographique ou sociale) : ces deux pôles s'interrogeant l'un et l'autre dans une critique mutuelle[2].

[1] Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.
[2] Par exemple, le modèle alimentaire rural « traditionnel », dans lequel le mangeur a vécu son enfance, peut servir de référence pour critiquer les aspects fonctionnels de sa pratique et, inversement, le discours diététique

6. EXPERIENCE ALIMENTAIRE ET MODERNITE

Nous venons d'examiner comment l'expérience du mangeur, en tant que constituée de trois registres en tension, s'inscrivait dans des cadres plus généraux définissant des espaces de potentialité. Ainsi, à partir de nos observations, nous considérons l'activité alimentaire comme, d'une part, multidimensionnelle (procédant de logiques non intégrées) et, d'autre part, conditionnée par des facteurs sociaux qui définissent un contexte et constituent des ressources et des contraintes pour les acteurs. Nous pouvons désormais répondre à quelques interrogations restées en suspens à la fin de notre première partie. En particulier, nous nous demandions dans quelle mesure les caractéristiques sociales des individus (le milieu de vie, la classe, le sexe et l'âge entre autres) allaient déboucher sur une activité alimentaire spécifique. Pour le dire autrement, est-ce qu'un examen en terme de position était suffisant pour comprendre les comportements et les attitudes du mangeur ? A un premier niveau d'analyse, nous avons montré que l'expérience alimentaire reposait sur un processus classique de socialisation. Nos informateurs partagent une « grammaire culinaire » commune fruit de l'intériorisation de normes et de valeurs culturelles. Leur appartenance de classe et de genre ainsi que l'éducation qu'ils ont reçue au cours de leur enfance déterminent une part de leurs pratiques. Mais ce type d'explication est loin d'être satisfaisant. Il ne rend compte que d'un horizon flou et peu contraignant dans lequel l'acteur inscrit ses manières de faire. S'y limiter c'est se priver d'une part importante de la compréhension de l'activité des individus. En fait, deux mécanismes émergent de manière récurrente de nos observations. Premièrement, le contexte social pèse sur l'expérience en favorisant tel ou tel registre et en exacerbant les tensions entre eux. De ce point de vue, la position traduit moins un déterminisme, au sens d'une intériorisation, qu'une contrainte (ou une ressource) sur laquelle l'individu peut jouer. Qui plus est, certaines caractéristiques sociales sont associées à une réflexivité alimentaire plus aiguë (c'est

---

permettant de porter un regard négatif sur la dimension « énergétique » des comportements alimentaires de ses

le cas des femmes, des migrants et des personnes d'origine populaire). Deuxièmement, une des caractéristiques centrales du rapport des acteurs aux cadres de l'expérience est leur capacité à s'en distancer. Que ce soit au travers des parcours de vie personnels ou des mécanismes de transmission intergénérationnelle, les individus sont susceptibles de réévaluer et de réorienter leurs pratiques. Il nous semble que l'effort que fournit le mangeur pour construire une cohérence entre les différents registres est constitutif d'un écart irréductible entre l'objectivité de la position et la subjectivité des attitudes et des pratiques. En un sens les mangeurs ne sont jamais totalement « à leur place » (entendu comme l'ensemble de leurs caractéristiques sociales).

6.1 Alimentation et rationalisation

Nous voudrions maintenant nous attarder sur la manière dont les résultats de cette analyse « éclairent » certaines conceptions de la condition moderne ou, tout du moins, de l'évolution des systèmes sociaux contemporains. Bien que l'objet et la démarche de notre étude limitent sérieusement une telle tentative (l'alimentation n'est qu'un domaine parmi d'autres de la sphère sociale et nous ne l'avons explorée qu'à partir d'une perspective microsociologique), il nous semble qu'il est intéressant de l'inscrire dans des schémas interprétatifs plus globaux. Deux raisons essentielles nous y poussent. Tout d'abord, le système alimentaire présent est caractérisé par des éléments qui sont centraux dans l'analyse des formations sociales actuelles. Nous pensons tout particulièrement au lien qu'il entretient avec la rationalisation que Danilo Martuccelli présente comme une des matrices[1] de la pensée sur la modernité.

---

parents.

[1] Nous nous référons à la notion que développe cet auteur pour « classer » la diversité thématique des conceptions sociologiques de la modernité. La définition des matrices comme des « intuitions majeures qui, par l'imagination des auteurs, (…) chaque fois retravaillées, parviennent à structurer la manière dont la sociologie a analysé la modernité. », ainsi que la justification de l'emploi de ce terme : « Si le mot *matrice* nous a semblé le plus pertinent, c'est parce qu'il permet de comprendre la continuité de la réflexion sociologique et en même temps de souligner le rôle actif que cette intuition initiale revêt chez les divers auteurs lorsqu'ils réinterprètent la modernité » (*Sociologies de la modernité*, p. 17) nous paraît être une approche particulièrement féconde. Danilo Martuccelli présente trois grandes matrices de la modernité (la différenciation sociale, la rationalisation et la condition moderne). Si le regard porté sur le système alimentaire peut puiser à ces trois sources il nous a

Nous examinerons, plus avant, dans quelles perspectives la confrontation entre l'observation de l'activité alimentaire et ces points de vues théoriques se révèlent avoir des vertus heuristiques. Ensuite, parce que, s'il est utile en soi de décrire, à une échelle individuelle, la façon dont se déroule l'activité alimentaire, il l'est encore plus d'essayer de comprendre comment ces mécanismes se rattachent à des structures ou des transformations plus vastes de la réalité sociale. Nous avons conscience que ce type d'entreprise, en particulier dans le cadre de cette étude, est voué en partie à une forme d'échec. Aucun modèle ne peut rendre compte de manière fidèle d'un phénomène social. Par définition il va « fixer » des faits dont la nature est mouvante. Il faut donc être précautionneux lorsque nous essayons de rapprocher des observations empiriques, surtout lorsqu'elles sont liées à une sphère aussi spécifique, et des raisonnements plus généraux. Ceci étant dit, ayant conscience des imperfections d'une telle démarche, cet effort de confrontation nous apparaît nécessaire, voire indispensable, dans le cadre d'une intelligibilité sociologique.

- *Les deux scénarios de la modernité alimentaire*

Commençons par étudier les liens du système alimentaire avec le processus de rationalisation. Il nous semble que l'évolution de ce domaine de la vie sociale, au cours des deux derniers siècles, a largement été marquée par ce phénomène dans le sens où l'a analysé Max Weber[1]. Et ce à au moins deux grands niveaux. Tout d'abord, en ce qui concerne l'organisation de la production et de l'échange de nourriture. Les transformations de l'agriculture et de la distribution scandent la progressive domination d'une rationalité instrumentale et technique. De nombreux

semblé que la matrice de la rationalisation et les auteurs qu'y rattachent Danilo Martuccelli, étaient les plus pertinents concernant ce domaine de la vie sociale. Nous nous appuierons donc dans une large mesure sur son analyse et la présentation qui en découle.

[1] Pour cet auteur, la rationalisation est au cœur de la compréhension de la modernité. L'utilisation qu'il fait de cette notion est loin de définir un processus linéaire, cohérent, unique et uniforme. Au gré de ses analyses, elle croise d'autres concepts tels que l'industrialisation, la bureaucratisation, le désenchantement ou encore l'intellectualisation de la vie. En ce qui concerne ce chapitre, nous nous intéressons plus spécifiquement à la rationalité instrumentale et son lien avec le développement du capitalisme qui s'exprime au travers de l'industrialisation (qui touche largement la sphère alimentaire) et à la perte de sens pour l'acteur qui peut en découler (la fameuse « cage d'acier »). Le thème de la rationalisation traverse l'ensemble de son œuvre. Toutefois nous retiendrons surtout les analyses qu'il en fait dans *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, (1920), Plon, Paris, 1967 et *Le savant et le politique*, (1919), Union Générale d'édition, Paris, 1963. Voir en particulier Danilo Martuccelli, *Sociologies de la modernité*, 193-195.

facteurs vont s'entremêler pour permettre une meilleure maîtrise de l'homme sur son environnement : passage d'un monde rural à un monde urbain, progrès de l'agronomie (sélection délibérée et systématique des espèces végétales et animales les plus rentables, apparition d'outillage spécialisé permettant une plus vaste mécanisation du travail, utilisation d'engrais, de pesticide et d'herbicide d'origine chimique, rationalisation de la parcellisation de la terre), des transports (développement des réseaux maritimes, fluviaux, routiers, ferroviaires et aériens, développement concomitant des échanges internationaux), des techniques de conservation (découverte de l'appertisation, développement des conserves grâce aux cannettes en fer blanc, contrôle de la température avec les techniques de congélation) et industrialisation de la production et de la distribution de nourriture (apparition de groupes nationaux et internationaux devenant les acteurs centraux de la filière agroalimentaire). Bref, le système alimentaire moderne s'inscrit largement dans le mouvement capitaliste et industriel qui caractérise l'évolution des formations sociales contemporaines. Le deuxième niveau de lien entre alimentation et rationalité concerne les choix individuels touchant à la nourriture. Ceux-ci s'arrachent progressivement de « l'obscurantisme » de la tradition pour être éclairés par « la raison » scientifique et médicale. De ce point de vue, ce sont les mouvements hygiénistes et diététiques qui vont être au cœur du processus. Comme nous l'avons déjà vu ce projet a d'abord été porté par une élite philanthropique qui, à la fin du XIXème et au début du XXème siècle, a cherché à réformer les mœurs alimentaires des classes populaires. A la fois au travers d'une éducation à une économie domestique « rationnelle » mais aussi en cherchant à imposer un modèle alimentaire considéré comme sain. Après la Seconde Guerre mondiale, la diffusion du savoir nutritionnel et la sensibilité accrue de la population à une problématique du « trop plein alimentaire » va considérablement renforcer ce phénomène. Désormais les individus sont sommés, au travers de leur pratique alimentaire, d'être responsables de leur corps et de leur santé. Ainsi, la rationalisation s'apparente de plus en plus à l'obligation qui est faite aux acteurs de s'autocontrôler et d'effectuer les « bons » choix. L'expérience alimentaire moderne pourrait donc être interprétée en fonction de ces deux versants : industrialisation d'un côté, autodiscipline de l'autre. Nous allons voir que des auteurs, sans avoir directement travaillé sur le domaine alimentaire, ont poussé « au bout » le raisonnement sur les conséquences des deux faces du processus de rationalisation.

- *La « Mcdonalisation » ou la raison instrumentale culinaire*

De nombreux penseurs, tant conservateurs que radicaux, ont, au cours du XXème siècle, critiqué de manière virulente la « culture industrielle »[1]. Quelles qu'en soient les versions, le constat est le même : le public informé et critique s'est transformé en une masse apathique consommant une production médiocre et éphémère. Les deux écoles de pensées diffèrent dans l'interprétation des causes de ce diagnostic. Pour la critique aristocratique[2], c'est la progressive domination des masses (entre autres liée au processus de démocratisation) qui a fait décroître l'influence de « l'élite créative ». Pour la gauche, c'est le fonctionnement de la société capitaliste ou industrielle (englobant aussi le régime soviétique) qui est à l'origine de cet état de fait. D'un point de vue sociologique, c'est sans doute les membres de l'école de Francfort[3] qui ont le mieux formalisé cette perspective. Radicalisant la pensée wéberienne, ils placent la rationalisation instrumentale et technique au cœur de leur vision des sociétés modernes. Bien que leurs analyses ne portent pas directement sur le fait alimentaire, nous pouvons les appliquer avec profit à cet objet. C'est plus particulièrement dans les écrits de Walter Benjamin et Théodor Adorno que nous pouvons trouver un certain nombre d'idées sur la culture et l'art qui peuvent être mises en parallèle avec des tendances de l'évolution de l'alimentation industrielle. Le premier, dans son célèbre essai « The work of Art in the Age of mechanical reproduction », souligne que la production de masse détruit les dimensions uniques et authentiques du travail artistique. La multiplication des copies (il prend l'exemple du fameux tableau de « la Mona Lisa ») détacherait l'objet reproduit du domaine de l'art pour en faire un bien de consommation. Si l'analogie entre le domaine artistique et l'alimentation est problématique (un mets, même issu du savoir-faire d'un grand chef, est constamment reproduit et ne possède donc pas un caractère unique), il n'en reste pas moins que l'analyse nous éclaire sur la

[1] Les membres de l'école de Frankfort préféraient utiliser ce terme plutôt que celui de « culture de masse » car, selon eux, il indique plus clairement que les spécificit.s de cette culture viennent d'en haut (du système capitaliste) et non pas de la domination des masses (thèse défendue par les penseurs conservateurs).
[2] Voir en particulier : José Ortega y Grasset [1930], *The revolt of the masses*, Allen & Unwin, London, 1960 et T.S. Eliot, *Notes Toward a Definition of Culture*, Faber and Faber, London, 1948.
[3] Les auteurs, membres de cette école, auxquels nous faisons plus explicitement références sont : Walter Benjamin, Théodore Adorno et Herbert Marcuse.

signification de la production industrielle de nourritures. A l'instar des reproductions d'un fameux tableau, elle est non seulement une pauvre représentation de « l'original » (plus précisément du « fait maison »), mais est vraisemblablement consommée dans une situation bien éloignée du contexte traditionnel d'où elle est issue. Adorno, quant à lui, dénonce deux afflictions, liées aux effets de la culture industrielle, qui touchent le monde de la musique : une forme de « fétichisme » et de « régression de l'écoute ». Par-là il entend d'une part, que le répertoire musical se réduirait de plus en plus à un « panthéon de best seller » et d'autre part, que l'écoute contemporaine se serait « arrêtée à un stage infantile », le public deviendrait docile et serait effrayé par la nouveauté. Nous pouvons aussi tirer de ce point de vue une interprétation de l'évolution de l'alimentation industrielle. Il est sans doute vrai que l'externalisation de l'alimentation tend, pour une part, vers la standardisation de l'offre et aboutit à une homogénéisation de l'activité alimentaire. Tout comme nous pourrions interpréter le développement du fast-food comme une régression alimentaire permettant aux consommateurs de manger toute l'année leurs nourritures favorites[1]. Si nous suivons le raisonnement de ces deux auteurs et que nous l'appliquons à l'évolution de l'activité alimentaire au cours de ce siècle, nous ne pouvons aboutir qu'à une seule conclusion : l'expérience du mangeur est de plus en plus déterminée par la sphère technique. Au fond, l'approche culturelle que nous avons évoquée plus haut deviendrait obsolète à cause d'un système économique et industriel dont la rationalité balaierait aussi bien la diversité que l'imaginaire. Paul Ariès, dans *La fin des mangeurs*, se fait le parangon de cette vision : « Alors que l'homme s'est évertué durant des siècles à diversifier, c'est-à-dire aussi à marquer son alimentation, il tend aujourd'hui à faire machine arrière en réalisant une alimentation toujours plus homogène. D'un côté, l'industrie détruit les multiples façons d'être au monde, d'un autre, le marketing somme l'individu de choisir librement entre des mets toujours plus indifférents. Le mangeur moderne est invité à se défaire de son corps social et culturel »[2]. Nous vivrions une révolution culinaire, fruit de la modernité techno-industrielle. Celle-ci se traduirait en premier lieu par une « prolétarisation » des savoir-faire culinaires remplacés par le « prêt-à-manger » fournit par l'industrie agroalimentaire. Ensuite, par une homogénéisation de la

[1] Une illustration particulièrement frappante et caricaturale de ce type d'attitude nous est donnée dans le film « Super size me » de Morgan Spurlock qui nous présente, entre autres, un homme qui mange, depuis plus de vingt ans, le même hamburger Mac Donald midi et soir.
[2] Paul Ariès, *La fin des mangeurs*, Desclée de brouwer, Paris, 1997.

consommation alimentaire et par une aseptisation des saveurs. Enfin, par la domination de la grande distribution et l'influence du marketing en ce qui concerne les choix d'approvisionnement. Nous serions en présence d'un processus de désenchantement culinaire ou, pour le dire autrement, face à une « McDonalisation » de l'activité alimentaire. D'un point de vue sociologique, ce type d'interprétation présuppose deux postulats parfaitement explicités par Herbert Marcuse. Premièrement, la technique ne fait qu'un avec la domination : « Avant même d'être utilisée, la technique est une domination (sur la nature et sur l'homme), domination méthodique, scientifique, calculée et calculante. Le but et les intérêts du système de domination ne sont pas "octroyés" à la technique après coup et de l'extérieur, ils font partie de l'appareil technique au moment de sa construction ; la technique est à chaque fois un projet historique et social[1]. » Deuxièmement, le comportement de la population est entièrement manipulé par le système, en particulier au travers des mass média : « L'appareil de production tend à devenir totalitaire dans ce sens qu'il détermine, en même temps que les activités, les attitudes et les aptitudes qu'impliquent la vie sociale, les aspirations et les besoins individuels[2]. » Cette représentation du fonctionnement de la société moderne a été largement critiquée à juste titre[3]. Si nous nous en tenons à notre objet d'étude, il paraît pour le moins léger d'analyser l'expérience du mangeur comme le résultat de cette unique dimension[4]. Comme nous l'avons vu, d'autres dynamiques, souvent contradictoires, sont à l'œuvre dans nos manières de faire et de penser l'acte alimentaire. Toutefois, il est indéniable que les processus d'externalisation ont un impact majeur tant sur les comportements que sur les représentations des acteurs.

---

[1] Herbert Marcuse, «Industrialisation et capitalisme chez Max Weber » (1964), in *Culture et société*, Minuit, Paris, 1970, p.291. Cit. par Danilo Martuccelli, op. cit., p. 266.

[2] Herbert Marcuse, *L'homme unidimensionnel*, Minuit, Paris, 1968, p.21. Cit. par Danilo Martuccelli, op. cit., p. 268.

[3] En particulier par Jürgen Habermas pour qui confondre technique et domination revient, au fond, à accepter l'idéologie technocratique de la toute puissance, *La technique et la science comme idéologie*, Gallimard, Paris, 1973, p. 3-74. Mais aussi pour Anthony Giddens qui conteste la conception selon laquelle la société serait le fruit d'un destin technique plus que d'un choix politique, « The improbable Guru : re-reading Marcuse », *Politics, Sociology and Social theory*, Stanford University Press, Stanford, 1995, p.216-232. Cit. par Danilo Martuccelli, op. cit., p. 269.

[4] D'un point de vue différent, Jürgen Habermas dans le chapitre 4 du tome 1 de *Théorie de l'agir communicationnel* (Fayard, Paris, 1987), critique la vision pessimiste d'Adorno sur la modernité. En particulier, il nous permet de comprendre que le progrès du contrôle instrumental sur la nature n'entraîne pas nécessairement un accroissement parallèle du contrôle instrumental sur les personnes.

- *La « discipline » diététique*

Le deuxième versant de la rationalisation et de ses conséquences pour les acteurs a été théorisé de manière radicale par Michel Foucault. Pour cet auteur, ce processus se traduit par un assujettissement des individus. Ici il s'agit moins d'étudier le processus qui touche l'environnement des acteurs comme nous l'avons vu précédemment mais celui qui est au cœur de leur personnalité. Ce qui définit la rationalisation, de ce point de vue, est l'ascétisme et la maîtrise de soi (en particulier en ce qui concerne la sexualité). Au travers d'études de différents champs sociaux (la folie, la maladie, le crime, la mort…), chacun investis par une rationalité spécifique, l'auteur démonte les technologies du pouvoir propres à la modernité. La raison, ou plutôt les raisons, sont d'abord conçues comme une source de contrôle sur les individus. Celle-ci se caractérisant à la fois par des mécanismes d'intériorisation (autocontrôle du sujet sur lui-même) et par un exercice spécifique sur le corps. Si Michel Foucault ne traite pas de la question alimentaire, les éléments de son raisonnement peuvent être utilisés avec profit pour analyser une partie de l'expérience du mangeur contemporain. En effet, ce domaine de la vie sociale, au travers de l'émergence de la diététique moderne que nous avons rapidement évoquée, a subi un processus de rationalisation que nous pouvons rapprocher de l'interprétation foucaldienne. Tout d'abord, le savoir médical définit le « bon » modèle alimentaire (celui-ci évoluant au gré de l'avancée des connaissances dans ce domaine). Dans un premier temps, il s'agissait « d'arracher » la population à la tradition ou à des conditions de vies délétères (telles les tentatives de lutte contre le fléau de l'alcoolisme dans le monde ouvrier) et de l'aider, à la lumière de la science nutritionnelle, à faire face au mieux à la situation de manque chronique. Pour ce faire les principaux outils ont été l'éducation (les cours d'économie domestique dispensés aux jeunes filles) et des entreprises philanthropiques. Puis, dans un second temps (après la Seconde Guerre mondiale), les recommandations ont porté (et continuent à porter) sur le « trop plein alimentaire ». Les excès de la consommation de masse étant dénoncés pour leurs conséquences néfastes sur la santé des individus (les fameuses maladies dites de civilisation : cancers hormonodépendants, maladies cardiovasculaires, diabète et obésité). Dans les deux cas les injonctions du milieu médical reposent sur une conception morale de l'individu qui doit être capable de faire le « bon » choix ou, autrement dit, de prendre une décision rationnelle. Si nous

suivions Foucault dans son raisonnement nous pourrions y voir une forme de domination. Les comportements de l'individu sont définis par un faisceau de « savoir-pouvoir » intériorisés : il devient son propre gardien. A certain égard, l'éthique de la responsabilité qui est au cœur du registre diététique tel que nous l'avons décrit pourrait être interprétée dans ce sens.

- *Décalage et rationalisation plurielle*

Si nous avons choisi d'aborder ces deux mouvements de la rationalisation (en tant qu'industrialisation et maîtrise de soi) c'est qu'il nous semble que ces deux logiques, liées au développement des espaces sociaux modernes, sont au cœur de la compréhension de l'expérience du mangeur telle que nous avons pu la définir et la décrire. Ce qui, d'après nous, la caractérise est la notion de distanciation : distance des acteurs avec l'environnement alimentaire et distance des acteurs avec eux-mêmes. Dans le premier cas, c'est le phénomène d'extérieurisation ou de dé-localisation : une part de plus en plus importante de l'activité alimentaire est prise en charge par les marchés (l'industrie agroalimentaire, la grande distribution et la restauration). Dans le second, il s'agit de la manière dont nous nous concevons en tant qu'individu responsable de lui-même, maître de son destin et doué d'une capacité réflexive. En radicalisant les intuitions wébériennes, autant les auteurs rattachés à l'école de Francfort que Michel Foucault, ont gommé la dimension ambivalente dont est porteuse la distance liée à la rationalisation. Dans les deux cas elle n'est envisagée que comme une source d'aliénation des individus. Si nous nous en tenons au fait alimentaire, le capitalisme « arracherait le mangeur à ses œuvres » en en faisant une masse apathique et manipulée tandis que la prégnance du souci diététique serait la marque d'un assujettissement des individus. Ces deux visions pêchent par leur unidimensionnalité. Bien sûr, nous partageons le constat : la modernité alimentaire est, comme bien d'autres domaines de la vie sociale, marquée « au fer rouge » par le processus de rationalisation. D'autant plus, que les observations que nous avons recueillies nous amènent à penser que l'écart du mangeur à lui-même et avec le contexte alimentaire se renforce et se cristallise dans les sociétés postindustrielles. De ce point de vue, les postulats qui sont à la base de ces deux pensées sur le lien entre rationalisation et modernité ce sont accrus

(prégnance plus importante des marchés et des mécanismes d'extérieurisation d'un côté, renforcement de l'autodiscipline et de la maîtrise de soi de l'autre). Mais nous sommes loin d'épouser le diagnostic quant aux conséquences. Premièrement, cette distance est une condition nécessaire à la posture réflexive des acteurs. Nous avons vu comment l'expérience alimentaire consistait en l'effort des individus pour intégrer des registres d'actions autonomes. Nous sommes face à un système en tension et pluridimensionnel qui s'articule autour de ces phénomènes de distanciation. Qui plus est, c'est cette dissociation qui rend peu opérationnelle une analyse en termes purement positionnelles (ce qui ne sous-entend pas que les caractéristiques des acteurs n'ont pas d'importance en terme de contraintes et de ressources) : les mangeurs gardent en permanence la capacité de se distancer des cadres dans lesquels se déroulent leurs actions. Deuxièmement, ces deux versants de la rationalisation sont, d'une part, en partie contradictoires, d'autre part, procèdent d'un mouvement dialectique. Comme nous l'avons analysé la rationalité technique, ou, à l'échelle du mangeur, la posture fonctionnelle, s'opposent, en bien des manières, à la rationalité diététique. Il n'y a pas une rationalité du mangeur unique mais une pluralité de rationalités divergentes. Enfin, l'une comme l'autre ont un caractère ambivalent. Au désenchantement lié à l'industrialisation et à la consommation de masse réplique un réenchantement réflexif au travers du registre authentique. A l'intériorisation d'une discipline diététique répond un rapport à soi basé sur une forme de management corporel. Les rapports de domination ou de pouvoir ne sont pas absents de ces logiques mais ils s'accompagnent aussi d'une plus grande réflexivité de l'expérience alimentaire, marque de l'autonomie des individus. De plus, si la réflexivité alimentaire caractérise l'expérience du mangeur, elle traverse aussi le système alimentaire de manière plus globale. Par effet de feed back, les producteurs et les distributeurs intègrent la sensibilité des consommateurs. Des éléments, un temps considérés comme marginaux (le terroir, la nourriture ethnique, l'agriculture biologique, le commerce équitable…) peuvent pénétrer au cœur du système et devenir des arguments forts des stratégies marketing. De même, concernant les aspects sanitaires et la notion de risque : les pouvoirs publics et les acteurs du secteur de l'agroalimentaire peuvent être considérés, de ce point de vue, comme hyperréactifs (mise en place de campagnes d'information et de sensibilisation, renforcement des contrôles, création de nouveaux labels et modes d'étiquetage…).

***

Nous allons maintenant approfondir notre exploration au travers d'une figure spécifique qui nous semble être l'idéal type des logiques contemporaines qui sous-tendent l'expérience culinaire. Il s'agit de la femme au régime. Ce choix n'est bien évidemment pas dû au hasard. En particulier le fait qu'il soit sexué : comme nous l'avons constaté, les femmes occupent une position particulière dans ce domaine. Il était donc intéressant de se saisir d'un des aspects importants de leur vécu alimentaire. D'autre part, l'étude de cette pratique va nous permettre de mieux comprendre la notion de réflexivité alimentaire et de sa centralité dans l'expérience du mangeur. Le régime semble un exemple caractéristique de la pertinence d'une analyse en terme de position (ici un rapport au corps différent en fonction du genre) et d'une intériorisation disciplinaire des individus (les femmes autocontrôlant leur alimentation au regard de normes esthétiques qu'elles ont incorporées). Or, nous verrons que l'expérience du régime au féminin, si elle peut être interprétée à la lumière de ces perspectives, ne s'y résume pas. Elle participe autant, si ce n'est plus, d'un souci de soi traduisant l'autonomie et la capacité réflexive des acteurs.

TROISIEME PARTIE :

LE SOUCI DE SOI, L'EXPERIENCE DU REGIME AU FEMININ

L'alimentation occupe une place importante dans le rapport qu'entretient l'individu avec lui-même. Elle est un des principaux médias de notre relation au corps. De ce point de vue, elle est un des supports de l'individualisme des sociétés postindustrielles. Si la sociologie s'est davantage préoccupée de la sphère productive (le monde du travail et ses conflits) et des processus de socialisation (via les institutions) on observe un retournement depuis les années soixante / soixante-dix. Après avoir accordé une importance prépondérante à la dimension publique comme principe central de l'action sociale, nous assistons à l'émergence d'une sensibilité accrue au privé, à l'intime et au quotidien. Le glissement des thèmes de recherches de la sociologie vers la vie de tous les jours traduit l'importance que tient celle-ci dans la construction de soi. Notre identité, la manière dont nous concevons notre biographie personnelle repose de plus en plus sur des dimensions d'ordre privé (relation familiale, amicale et amoureuse, style et projet de vie). Il nous a donc semblé pertinent d'explorer une dimension des pratiques alimentaires impliquée dans ce rapport au corps et à soi. Il s'agit de l'expérience du régime amincissant. Nous allons commencer par étudier comment la minceur s'est imposée comme un aspect important du modèle esthétique et en quoi elle a particulièrement été rattachée à la notion de beauté féminine. Puis, au travers d'une ethnographie compréhensive de ce management corporel, nous nous intéresserons aux significations que recouvre cette pratique pour nos informatrices.

1. MINCEUR, BEAUTE ET FEMINITE

1.1 La minceur : un nouvel idéal corporel

La minceur s'est imposée comme l'un des fondements de l'esthétique corporelle des sociétés modernes. La recherche du corps svelte dans les sociétés postindustrielles, si elle n'est pas une nouveauté (l'aristocratie médiévale en Europe valorisait une image de la femme mince et frêle)[1], n'en reste pas moins une véritable rupture avec ce qui a été le lot commun de l'humanité.

- *Une rupture historique*

Les représentations et les normes touchant ce thème sont très variables tant sur le plan historique que sur celui des cultures. Toutefois, il apparaît que c'est l'embonpoint (dont l'étymologie nous indique sa valorisation), voire l'obésité, qui ont constitué l'idéal de beauté le plus couramment privilégié. Les plus anciennes représentations sculptées d'être humain (la Vénus de Lespugue) ou les techniques de gavage (touchant aussi bien les jeunes hommes que les jeunes femmes) que pratiquent certains groupes humains nous laissent penser que c'est un modèle « bien en chair » qui a dominé l'esthétique humaine du corps[2]. Plus spécifiquement, en Europe nous constatons, à partir de la Renaissance, une promotion du gros et du gras. Cette caractéristique est connotée positivement car elle renvoie à un statut social privilégié, à l'image de la santé et à une respectabilité paisible : être gros est synonyme de richesse, de détachement par rapport à la nécessité et de gestion de

[1] Les tableaux de Cranach sont exemplaires de cette représentation, Jean-Pierre Poulain, *Sociologies de l'alimentation*, op.cit.

[2] On trouve une littérature nombreuse et riche qui souligne ce fait. Entre autres on consultera avec profit Fischler 1990, de Garine 1996, Hubert 1997, Poulain 2002. Une analyse conduite par Brown et Konner en 1987 a mis en évidence (en se basant sur le fichier des « Human Relation Area Files ») que 81% des 58 cultures étudiées ont une représentation de la beauté féminine qualifiée de « plumpness » (bien en chair), cit. dans Jean-Pierre Poulain *Sociologies de l'alimentation*, op.cit.

« bon père de famille ». Cette attitude se prolonge jusqu'au XIXème siècle comme l'explique J.P. Aron : « *Un entrepreneur, un responsable se doit d'être gros : un homme de poids est un homme qui a du poids* »[1]. Il faut tout de même faire attention à ne pas adopter une vision trop tranchée. Si le XXème siècle est clairement lipophobe la relation à la graisse a été la plupart du temps ambivalente. Si c'est un aliment qui, dans la majorité des cultures culinaires, a été recherché et valorisé, il n'en reste pas moins que l'on trouve aussi des condamnations des excès lipophiles. Plus précisément, ce rapport ambigu doit être compris comme un processus de distinction : les classes dominantes y voyaient une nourriture populaire, grossière et lourde. Cette attitude se prolonge jusque dans les sociétés modernes comme l'a très clairement analysé Bourdieu. Il en est de même au XIXème siècle où la maigreur est effectivement condamnée mais où on n'ignore pas les conséquences néfastes de l'obésité : « *L'obésité a une influence fâcheuse sur les deux sexes en ce qu'elle nuit à la force et à la beauté…* »[2]. C'est d'ailleurs à cette époque qu'apparaît une préoccupation pour l'aspect svelte. Si cette pratique était déjà répandue au début du XXème siècle (en France on peut en repérer les prémices dans les années trente), le seuil, socialement défini, séparant un poids " normal " de l'obésité, s'est largement abaissé. Ainsi, si on ne peut pas opposer un XIXème siècle pro-obèse à un XXème siècle anti-obèse, on peut affirmer que les objectifs ne sont pas les mêmes[3]. C'est véritablement après la Seconde Guerre mondiale que se diffuse de manière massive et démocratique le souci « des formes » dans les sociétés occidentales. Aussi bien en termes de représentations que de pratiques, la recherche de la minceur s'impose de plus en plus aux femmes mais aussi aux hommes, et a eu tendance à se répandre dans toutes les catégories sociales de la population.

- *Se distinguer dans les sociétés du « trop »*

Comment interpréter ce basculement historique et culturel, cette transition du modèle de l'embonpoint au modèle de la minceur ? Un premier élément de réponse

[1] Aron J. P., « La tragédie de l'apparence à l'époque contemporaine », *Communications*, n°46, 1987 p. 306-313
[2] Brillat Savarin, *Physiologie du goût*, 1841 sité dans Fischler C., *L'homnivore*, op. cit.
[3] Au dix-neuvième siècle la pratique de régime par les femmes vise à atteindre ce que Brillat-Savarin dans *Physiologie du goût* appelle « l'embonpoint classique ». Il s'agit d'un savant équilibre : « avoir une juste proportion d'embonpoint, ni trop ni peu, est pour les femmes l'étude de toute leur vie. »

nous est apporté par l'évolution sans précédent des rations alimentaires que connaissent les sociétés contemporaines. Durant des périodes où le manque était monnaie courante et où il représentait la principale menace, la capacité de stocker du gras constituait à la fois un facteur de survie et la marque d'une distinction sociale. Etre gros était largement valorisé et permettait d'inscrire dans le corps des positions de prestige et de pouvoir. De ce point de vue, le XXème siècle a radicalement changé la donne. Pour la première fois dans l'histoire de l'Occident le problème du manque a été remplacé par celui de la surconsommation (rappelons ici que ce phénomène ne touche pas toutes les aires géographiques et les conflits armés ont pour conséquences des pénuries alimentaires ; ce fut le cas pour l'Europe durant les deux conflits mondiaux de ce siècle). L'industrialisation de l'agriculture et de la distribution, les progrès techniques et scientifiques réalisés ont éradiqué le risque de famine sur une partie de la planète : a tel point qu'en Occident avoir suffisamment à manger est considéré comme une question d'éthique, de droit ; c'est le sens qu'il faut donner aux paroles de la célèbre chanson des restaurants du Cœur : « Aujourd'hui on n'a plus le droit ni d'avoir faim ni d'avoir froid… ». Il est notable que de l'iconographie du mouvement ouvrier à celle des tiers-mondistes le gros soit associé à l'exploitation et à la rapacité. Il est celui qui ne respecte pas les règles du don, qui prend plus que sa part. Dans nos sociétés de pléthore non seulement être gras n'est plus le fondement d'une distinction sociale positive mais il symbolise des caractères qui sont à l'opposé de ceux valorisés culturellement : le vieux par opposition au jeune, le « croulant » par opposition à la mobilité et à la fluidité. Dans une certaine mesure on peut avoir une lecture marxiste de ce phénomène : à la transformation de l'infrastructure alimentaire (c'est-à-dire le passage du manque à l'abondance) répondrait une modification de la superstructure (modifications des représentations de l'idéal corporel). Toutefois, s'il faut évidemment tenir compte du lien entre l'accès inégalitaire à des rations alimentaires suffisantes et la centralité de la minceur dans le modèle esthétique contemporain, cela n'épuise pas la compréhension de ce processus. En particulier, quelles formes prend-elle et en quoi elle ne se réduit pas à une réaction à l'abondance ? Quels types de population touche-t-elle de manière privilégiée et pourquoi ? Nous pensons bien entendu à la distinction qui s'opère entre les genres masculins et féminins.

1.2 Minceur et féminité : un rapport spécifique

Le premier point qu'il nous faut souligner est que la recherche de la minceur n'est pas qu'une histoire de femmes. Aujourd'hui, les hommes aussi s'astreignent à des restrictions alimentaires et à l'exercice physique dans l'optique d'une surveillance pondérale. Durant les années 80 la proportion d'hommes qui, en France, se trouvent trop gros est passée de 24% à 43%[1]. Pourtant, si la minceur se conjugue au masculin, l'injonction fait au sexe « fort » s'inscrit quantitativement bien moins dans les pratiques, et surtout procède d'une logique différente de celle qui s'applique aux femmes. Comme le souligne avec clarté Fischler l'embonpoint des hommes, s'il est le plus souvent associé à des connotations négatives (gloutonnerie, manque de contrôle sur soi et voracité), peut être valorisé sous certaines conditions. Il existe un « bon gros ». Les rondeurs sont des attributs positifs de l'homme politique, de certains sportifs (haltérophiles et lanceurs de poids par exemple) ou encore des cuisiniers et des métiers de bouche. D'une certaine manière le gros a l'opportunité de se racheter, de rendre le trop plein qu'il aurait perçu et ainsi de respecter les règles du partage social[2] : par des dépenses physiques exceptionnelles pour le sportif, par l'humour et l'autodérision pour le comique (on pensera à des personnages comme Hardy ou Devos) et enfin par la convivialité et le commerce agréable du bon vivant. Tel n'est pas le cas des femmes qui ne bénéficient pas de cette ambiguïté vis-à-vis de leur poids.

- *La belle et le mince*

Le souci de la ligne au féminin comporte des spécificités suffisamment fortes pour qu'on ne puisse soutenir la thèse d'une convergence des deux sexes vers le même modèle esthétique. Tout d'abord, parce que le « beau sexe » (justement nommé) entretient une relation tout à fait particulière avec la beauté. La femme a

[1] Lipovetsky G. *La troisième femme : permanence et révolution du féminin*, 1997.
[2] Fischler fait intelligemment référence à l'ouvrage classique de Mauss, *Essai sur le don.* Il analyse la représentation et la gestion sociale du gros corps masculin en se basant sur le réseau de latitudes et de contraintes mises en avant par Mauss dans le rituel du « potlatch ».

incarné et incarne le beau, elle en est la quintessence. Cela n'a pas toujours été le cas, durant l'antiquité gréco-romaine une attitude misogyne domine et le corps masculin est nettement plus valorisé que celui des femmes. C'est à partir de la Renaissance que la femme est portée au pinacle en tant que personnification suprême de la beauté. Peintres et poètes louent et nous donnent à voir la perfection du corps féminin. On théorise la supériorité esthétique du « sexe faible » qui est selon certains la plus belle œuvre de Dieu. Si la beauté reste encore rattachée à la tentation, à la tromperie et au diable, une nouvelle conception voit le jour et concurrence sérieusement les représentations négatives qui l'entouraient traditionnellement. Nous assistons à un double mouvement : d'une part le corps féminin devient l'incarnation de l'esthétique, d'autre part la beauté féminine n'est plus uniquement sulfureuse, elle se charge de connotations positives (l'ambivalence perdure jusqu'à aujourd'hui comme le montre clairement le mythe de la femme fatale). Cette hiérarchisation des genres dans leurs rapports à l'esthétique peut être considérée comme un processus moderne dans le sens où elle se rattache au mouvement « de spécialisation, de rationalisation et de différenciation accrue des fonctions sociales »[1]. Elle participe de la « civilisation des mœurs » décrite par Norbert Elias[2] : nous observons une distinction du paraître de plus en plus normée entre les deux sexes[3]. Toutefois, l'idolâtrie du beau sexe est restée cantonnée à un cadre socialement étroit : la célébration du corps féminin que ce soit dans l'art, dans les essais ou dans les pratiques était l'apanage de l'élite. En dehors des cercles supérieurs de la société, les valorisations poétiques, picturales et cosmétiques de la beauté ont peu d'impact. C'est véritablement au début du XXème siècle qu'on assiste à une démocratisation de la culture du beau sexe. D'autre part, si la beauté est dorénavant étroitement associée aux femmes, le corps idéal proposé comme modèle est au plus loin du souci de la ligne. La légitimation du travail esthétique féminin est une condition nécessaire mais pas suffisante pour comprendre l'injonction à la minceur qui caractérise l'idéal corporel du sexe « faible » dans nos sociétés postindustrielles. Il nous faut prendre en compte trois grands phénomènes que sont la transformation du rapport des femmes à la fécondité, le mouvement du

[1] Lipovetsky G. *La troisième femme : permanence et révolution du féminin*, 1997, p 124.
[2] Norbert E, *La dynamique de l'Occident*, Calmann-Lévy, Paris, 1975.
[3] Prolongeant la révolution vestimentaire qui a eu lieu au milieu XIVème siècle. Celle-ci ayant institué une forte différenciation entre l'homme et la femme en terme d'habit, François Boucher, *Histoire du costume en Occident de l'Antiquité à nos jours*, Flammarion, Paris, 1965, p.191-198.

corps vers le vêtement et la diffusion « industrielle » de l'iconographie du corps féminin idéal pour comprendre les liens qui unissent la féminité moderne et la minceur.

- *Diffusion « industrielle » de l'image du corps idéal*

La femme incarne la beauté mais cela ne concernait que des cercles socialement restreints. La modernité loin d'éroder ce lien va le renforcer de manière considérable d'une part en rendant totalement légitime le souci féminin de l'esthétique (érigé quasiment en devoir) et d'autre part en le démocratisant. Si les représentations du beau sexe (picturales et poétiques) étaient relativement rares et concernaient un public restreint, avec l'avènement de la photographie, du cinéma, des mannequins, de la presse féminine et de la publicité le corps féminin idéal envahit notre quotidien. Il se donne à voir en tout lieu, pour n'importe quel prétexte et nul ne peut y échapper. Cette omniprésence a deux conséquences en termes de représentations collectives. Tout d'abord, elle débarrasse la beauté féminine de tous ses relents négatifs et trompeurs. Non seulement prendre soin de soi et de son corps (dont les multiples techniques sont diffusées par les magazines spécialisés) devient une vertu de la bonne épouse, mais, en plus, la beauté se révèle être un facteur de reconnaissance sociale et de réussite professionnelle tout à fait conséquent (les stars de cinéma[1] et plus récemment les mannequins incarnent cette valorisation de l'esthétique féminin). De ce point de vue, le processus de rationalisation propre à la modernité (plus précisément la diffusion « industrielle » de représentation du « beau sexe » qu'il a permis) loin de rendre obsolète le lien entre féminité et esthétique (que nous pourrions percevoir comme un archaïsme des sociétés patriarcales en voie de disparition), l'a considérablement renforcé et légitimé. La deuxième conséquence de la banalisation des images de belles femmes tient dans une normalisation sans précédent du modèle qui nous est donné à voir. Si nous nous en tenons à l'iconographie la plus directement accessible (nous pensons évidemment à la publicité très friande de ce type de cliché) la femme idéale est grande, jeune, a de longues jambes fines et, surtout, est mince. Ainsi, la minceur s'impose comme le critère essentiel de l'esthétique féminine en ce qui concerne son image médiatique.

Cette homogénéisation des représentations de la norme corporelle valorisée est sans précédent pour au moins deux raisons : d'abord parce qu'elle va à l'encontre des modèles précédents (la rotondité féminine a toujours été perçue positivement bien plus que pour l'homme), ensuite parce que sa diffusion et sa visibilité n'ont jamais été aussi fortes. Il faut pourtant se garder d'une vision trop simpliste de l'évolution de l'iconographie liant les femmes et la beauté. Des études sur les mensurations des miss América ou sur les « pin up » de magazines de charme masculins peuvent laisser penser à une homogénéisation : nous sommes passé d'un modèle en « sablier » à un modèle en « tube » (effacement progressif des hanches, minceur plus prononcée et allongement des jambes). La trilogie sacrée poitrine - taille - hanche est sujette à des variations significatives qui ne permettent pas de conclure à un processus univoque et irréversible (nous assisterions actuellement à un retour des formes…)[2]. Ce dictat médiatique de l'image idéale du corps féminin ne doit pas être compris comme un système normatif s'imposant directement aux individus. Il constitue très certainement un environnement induisant une certaine valorisation du modèle qu'il nous propose, mais il n'en est pas moins discuté, voire remis en question, tant par les femmes et les hommes ordinaires que par certains experts (par exemple des psychiatres américains veulent imposer des restrictions à l'émission de ce type d'images, responsables à leurs yeux de la progression des troubles du comportement alimentaire telles l'anorexie et la boulimie). La diffusion massive et quotidienne de la représentation de la beauté sous les traits de la femme mince est fortement liée à l'évolution des normes vestimentaires, en particulier le mouvement progressif du corps vers le vêtement.

- *L'évolution du vêtement : une libération du corps ?*

L'histoire des manières de s'habiller et la représentation du corps sont intimement mêlées. Qu'il le dévoile ou qu'il le cache, qu'il le moule ou qu'il l'épouse, le vêtement participe à la construction sociale du corps. De ce point de vue, le XXème siècle se caractérise par un progressif affleurement des formes sous la tenue

[1] Voir en particulier l'ouvrage d'Edgar Morin, *Les stars*, Paris, Seuil, 1957.
[2] Nous faisons référence à deux études américaines l'une sur les miss américa de 1954 à 1983, l'autre sur les pin up de *Play Boy* entre 1960 et 1980. Cit. dans Fischler C., *L'homnivore*, op. cit. p. 360-361.

et par une libération des contraintes de la « toilette corset ». Bien sûr ce n'est pas la première fois que le corps se dénude comme nous le démontre encore récemment la mode que portaient les femmes appartenant à l'élite du Premier Empire au début du XIXème siècle. Toutefois, c'est le vêtement qui sculpte et qui masque le corps qui domine jusque dans les années cinquante. Appareillages divers (cerceaux, crinolines, paniers) gonflent et arrondissent la silhouette ; corsets, guêpières et gaines enserrent et affinent les hanches, mettent en avant la poitrine et redressent le buste. Le corps public des femmes est « sculpté » par le vêtement. Progressivement les habits vont desserrer leurs étreintes : les formes sont libérées de leurs précédents carcans, les jupes et les robes raccourcissent et les corps se donnent de plus en plus à voir directement (la mode des bains de mer et l'évolution des maillots qui l'accompagne, du costume complet jusqu'aux seins nus, illustre parfaitement ce mouvement[1]). Si cette évolution constitue indéniablement une libération des femmes vis-à-vis des contraintes vestimentaires elle comporte un revers de médaille. Dorénavant le corps se retrouve quasiment seul sur le devant de la scène, il ne peut plus avoir recours à des artifices pour masquer ses imperfections. C'est directement sur lui que vont s'imposer les normes de la mode. Ainsi, les femmes sont invitées à travailler directement leur silhouette sans recours possible à un substitut. L'affleurement du corps sous le vêtement va de paire avec le développement des techniques de travail de l'apparence physique (sport, restriction alimentaire, cosmétique et chirurgie). Cette tendance est considérablement renforcée par la démocratisation de la mode. Avec l'avènement de la société de consommation et le baby boom le vêtement se veut de plus en plus « jeune » et accessible à toutes (voir le succès des marques de prêt-à-porter). Les transformations des toilettes féminines au cours de ce siècle ont contribué à imposer le modèle du corps mince et, surtout, à encourager un travail direct sur celui-ci. Mais ce n'est que l'élément d'un ensemble de facteurs dont le principal est, très certainement, la transformation radicale de la définition de la féminité et de son rapport à la fécondité.

[1] Sur l'histoire de la nudité et plus particulièrement les comportements balnéaires voir Kaufmann., *Corps de femmes regards d'hommes : Sociologie des seins nus.*

- *Du « fatum maternel » à la « fécondité choisie »*

La rotondité féminine a été une caractéristique universellement valorisée et certainement nettement plus que pour les hommes. Si le gros au masculin peut être analysé sous l'angle de la redistribution des richesses et dans une logique de pouvoir, l'embonpoint du deuxième sexe est, quant à lui, clairement lié symboliquement et, dans une certaine mesure, biologiquement, à la notion de fécondité. En ce qui concerne les femmes la corpulence est ou a été synonyme de fertilité et d'attrait sexuel[1]. L'idéal corporel féminin actuel est, de ce point de vue, une véritable première historique. Il semble que l'engouement symbolique pour les rondeurs correspond dans le même temps à une réalité physiologique. En effet, les femmes possèdent à partir de l'adolescence environ deux fois plus de tissus adipeux que les hommes (réserve qui correspond aux neuf mois de gestation et à une période d'allaitement de trois mois) et des restrictions alimentaires importantes provoquent chez le sujet féminin l'arrêt des règles (ou aménorrhée) voire peuvent conduire à la stérilité[1]. La recherche d'un corps svelte est-il assimilable au déclin de la centralité du rôle reproductif en ce qui concerne les femmes ? Nous ne le croyons pas, par contre, il est évident que ce processus traduit une recomposition de la signification de la féminité. Les femmes, au cours de ce siècle, ont conquis un espace de liberté et d'autonomie considérable : acquisition de droits politiques équivalent à leur homologue masculin, accessibilité de plus en plus forte à la sphère publique et au monde professionnel, et surtout maîtrise de leur corps grâce aux techniques de contraception et à la légalisation de l'avortement. Elles ne sont plus assignées, par le décret du destin et de la naissance, à un rôle de mère. La maternité n'en est pas pour autant dévalorisée mais elle devient un choix personnel et une expérience spécifique à l'identité féminine. Ce renouvellement des attributs traditionnellement attachés au sexe « faible » et la quasi-disparition d'un « fatum » féminin (concernant aussi bien la fertilité du corps que l'attachement exclusif au monde du privé et de l'intérieur) correspond au rejet du modèle callipyge de la femme ayant enfanté. Le beau sexe ne se satisfait plus d'un corps qui ne serait que

[1] L'exemple des Sirione du bassin de l'amazone décrit par Humbert est particulièrement frappant à cet égard : « Une partenaire sexuelle désirable doit être, outre jeune, grasse. Elle doit avoir les hanches larges, les seins de bonne taille mais fermes, et un capiton de graisse sur les organes sexuels », cit. dans Fischler C., *L'homnivore*, op.cit. p. 358.

le reflet de leur capacité reproductive. La silhouette mince renvoie à la mobilité, à l'activité et à la volonté de se soucier de soi. Le management corporel est le pendant de l'entrée massive des femmes dans l'activité professionnelle. Ainsi, cette nouvelle féminité plus responsable, plus impliquée dans la sphère publique et plus autonome se traduit paradoxalement par un renforcement des normes esthétiques et une homogénéisation du corps idéal dont la caractéristique principale est la minceur.

**

En somme, l'association de la beauté à la minceur renvoie à un ensemble de processus propre à la modernité : différenciation et spécialisation accrues des rôles sociaux, rationalisation et consommation de masse, démocratisation et développement des valeurs rattachées à l'individualisme expressif (responsabilité, authenticité, autonomie et initiative). Pour autant, si ce mouvement vers un souci esthétique plus prononcé touche bien les deux sexes (les hommes se préoccupent de plus en plus de leurs corps, en particulier de leur poids), il n'en reste pas moins que les différences fondamentales entre les genres persistent, voire se renforcent. Cela saute aux yeux lorsque nous examinons les pratiques corporelles visant à affiner la silhouette. Quelles qu'elles soient (pratiques sportives de type fitness, régimes alimentaires, cosmétiques ou chirurgies), elles touchent principalement un public féminin[2]. Les femmes sont plus nombreuses à ne pas être satisfaites de leur corps et s'engagent plus que les hommes dans la surveillance et la construction de celui-ci. De toutes ces techniques le régime alimentaire est de loin le plus répandu. Le caractère même des pratiques alimentaires (acte quotidien et obligatoire) en fait l'outil principal de management corporel. Qu'elles soient au régime ou pas, les femmes pensent une partie de leur alimentation dans une perspective pondérale. Ce souci diététique féminin est d'une ampleur impressionnante et connaît un développement fulgurant[3]. Il est donc indéniable que la pratique de restrictions

[1] Nous faisons ici référence aux travaux de la physiologiste Rose Frisch qui démontre que le système reproductif de la femme ne fonctionne vraiment que si elle dispose d'une réserve suffisante de graisse.

[2] Lipovetsky G. souligne avec force la frontière qui sépare le soucis esthétique entre les deux sexes, en particulier en ce qui concerne la chirurgie esthétique (en France 85% à 90% des interventions sont pour des femmes), *La troisième femme : permanence et révolution du féminin*, 1997, p.194-195.

[3] Voilà quelques chiffres qui peuvent donner une idée du phénomène : en 1985, 22% des français étaient au régime (source Fischler C. *L'homnivore*, op.cit.). En 1993, quatre française sur dix voulaient maigrir dont 70%

alimentaires est une des composantes essentielles du rapport sexué à la nourriture. Non seulement les sollicitations sont largement plus présentes dans l'univers féminin (activisme esthétique des journaux féminins et diffusion massive de l'image du corps idéal) mais surtout en terme de pratiques effectives (les femmes sont plus nombreuses à avoir fait un régime, et elles constituent la quasi-totalité de la clientèle des experts en diététique). Même si les hommes se soucient de plus en plus de leurs poids, il y a, en ce domaine, une véritable spécificité féminine. C'est en cela qu'il nous est apparu pertinent de concentrer notre analyse sur la pratique féminine du régime amincissant. Elle constitue la « technique de vie » principale utilisée par les femmes dans leur souci corporel. Une étude approfondie des comportements et des représentations de pratiquantes de régimes, ainsi que de leur rapport avec des spécialistes, nous permettra de comprendre ce que recouvre cette particularité du rapport au corps des femmes. Ne doit-on y voir qu'un « habitus de genre »[1] ou une ruse de nos sociétés patriarcales enfermant le sexe faible dans une recherche narcissique de l'esthétique[2] ? Ce phénomène n'est-il réductible qu'au développement d'un individualisme s'apparentant à une consommation de signes dont le corps serait la nouvelle religion ? Ou y a t-il quelque chose qui déborde les mécanismes de domination (des marchés ou bien masculine) dans la pratique des acteurs ? Comment interpréter le souci spécifique des femmes vis-à-vis de leur alimentation et de leur rapport au corps ? Quels mécanismes sociaux sont à l'origine de cette surveillance accrue du poids et de l'obsession des formes ? Comme nous l'avons vu précédemment la modernité s'est accompagnée d'un processus normatif liant fortement beauté, minceur et féminité. Ce modèle a été largement diffusé et légitimé dans les sociétés postindustrielles. Toutefois, si cette tendance concerne la représentation publique du beau corps, il nous faut comprendre d'une part, comment et pourquoi les femmes cherchent à accomplir cet idéal dans la pratique

---

pour des raisons esthétiques et une française sur deux a au moins tenté une fois de maigrir, source Apfeldorfer G., *Je mange donc je suis*, Petite Bibliothèque Payot, Paris, 1993. Une enquête de 1998 portant sur mille individus estime à 16% le nombre de femmes qui déclarent suivre un régime pour des raisons de minceur (or sachant que c'est une pratique périodique le nombre de femmes ayant ou allant faire un régime doit être beaucoup plus important), source Poulain J.P., *Les jeunes seniors et leur alimentation*, op. cit.. Enfin, notre enquête qualitative nous a permis de constater que les hommes constituaient un public tout à fait marginal des professionnels de la diététique. L'enquête la plus récente (OCHA / CSA, 2004) sur cette pratique réalisée par Estelle Masson nous donne le chiffre de 56% de femmes interrogées ayant eu au moins une fois une expérience de régime (« Le mincir, le grossir, le rester mince. Rapport au corps et au poids et pratique de restriction alimentaire », « Corps de femmes sous influences : questionner les normes », Hubert A. (dir.), *Les cahiers de l'OCHA*, n°10, 2004).

[1] Bourdieu P., *La domination masculine*, Seuil, Paris, 1998.

[2] Wolf N., *The beauty Myth*, Vintage, Londre, 1990 et Orbach S., *Fat is a feminist issue*, Arrow Books, 1988.

(intériorisation d’un habitus, narcissisme dirigé vers l’acquisition de signe ou distance réflexive) et d’autre part, ce que traduit ce souci alimentaire spécifique féminin (domination masculine, influence des marchés et des experts ou processus d’autonomisation et de personnalisation du rapport au corps). Nous allons nous efforcer de répondre à ces questions en commençant par l’analyse de notre matériau empirique.

2. L'EXPERIENCE DU REGIME AU FEMININ

Dans cette partie nous voulons examiner une pratique alimentaire spécifique, le régime amincissant, touchant une catégorie particulière, les femmes. Il ne s'agit donc pas d'aborder l'alimentation de manière générale mais d'étudier une de ses dimensions qui est en rapport avec la corporéité et la construction sociale des genres. Comme nous l'avons montré précédemment le corps mince s'impose, en terme de représentation collective, comme l'idéal physique du « beau sexe ». Valorisé et recherché par un nombre croissant de nos contemporaines ce modèle les entraîne à un management corporel de plus en plus poussé via la gestion de leurs pratiques alimentaires. Un nombre croissant de femmes adopte des régimes et va consulter des experts dans l'optique de perdre du poids. Quel sens donner à ce phénomène ? L'explication qui tend à interpréter ces pratiques comme la simple influence d'un système normatif esthétique (reflet d'une société patriarcale, de consommation ou hiérarchique) qui s'imposerait directement aux femmes, nous semble peu convaincante. Si l'image diffusée par les médias donne le sentiment d'une certaine homogénéisation de l'idéal esthétique, elle est loin d'être vécue par les acteurs comme l'unique horizon de leur propre corps. Certes ce contexte n'est pas négligeable pour comprendre le souci pondéral au féminin. Toutefois celles-ci ne sont pas de simples agents ayant intériorisé une contrainte sociale. Pour le dire autrement, les pratiques de régimes amincissants ne se réduisent pas à des mécanismes de socialisation où les individus incorporeraient un modèle extérieur : ceux-ci sont capables de distance et de critique tant vis-à-vis de la norme que des moyens mis en œuvre pour s'y conformer. C'est pour cette raison que nous avons privilégié l'étude de l'expérience concrète des femmes régulant leur alimentation dans un souci de minceur plutôt que de se contenter d'une analyse de la production normative entourant ce phénomène (aussi bien concernant l'image que le discours). Un autre modèle interprétatif nous amène à percevoir le développement du souci diététique comme étant le corollaire de l'apparition d'une nouvelle forme

d'individualisme liée à la société de consommation de masse. Le repli des individus sur la sphère privée (obsolescence des grandes idéologies et passage d'une définition de l'identité par les rôles publics, en terme de citoyenneté ou de profession, à celle valorisant l'intime et le personnel) s'accompagnerait d'un narcissisme dirigé vers l'acquisition de signes. Le corps deviendrait le dernier refuge, nouvelle religion laïque comportant ses textes sacrés (les manuels de régimes), son clergé (les experts en diététique), ses saints (les mannequins) et ses péchés (la graisse et le sucre). Cette explication prend le contre-pied de la première en postulant que l'identité n'est pas le résultat de l'intériorisation de normes mais est plutôt une entité flottante et éclatée changeant au grès des modes. Là encore, nous considérons ce point de vue comme réducteur. La massification des pratiques de régimes amincissants par les femmes ne doit être interprétée ni comme l'imposition unilatérale de normes sociales (l'individu étant considéré uniquement comme le réceptacle de règles extérieures s'imposant par une « microphysique » du pouvoir pour reprendre l'expression de Foucault) ni comme un repli narcissique sur soi (postulant un individualisme évacuant le sens au profit du signe). Si cette attitude n'est pas exempte de ces deux logiques, elle est, bien plus fondamentalement, à relier à un processus de personnalisation et de réflexivité croissante de l'individu dans son rapport à soi et à son corps. On passe progressivement d'un corps social à un corps personnel et la croissance des pratiques visant à « l'auto-construction » de sa corporéité en est le reflet. Il est notable que les normes des « bonnes pratiques » alimentaires dans le sens diététique sont de plus en plus floues et contradictoires. Le foisonnement des différentes chapelles et méthodes de régimes ne rend pas évident l'adoption du « bon comportement ». Les experts eux-mêmes divergent entre eux et certaines voix s'élèvent pour dénoncer l'injonction à la minceur (qui serait coupable du développement de certains troubles du comportement alimentaire : l'anorexie et la boulimie). Dans ce contexte, non seulement les individus sont amenés à « bricoler », à réinterpréter ce qui doit être une bonne pratique, mais en plus, cette cacophonie et ces phénomènes de modes entraînent un regard critique de la part de ceux-ci. Nous ne sommes donc pas en présence de l'imposition d'un système normatif, au contraire nous observons une réappropriation dynamique par l'acteur du modèle qui lui est proposé. D'autre part, le travail sur son corps, par le biais de restrictions alimentaires, est difficilement interprétable comme l'acquisition de signes temporaires fruit d'une mode changeante. Celui-ci s'inscrit dans une temporalité biologique. Le

corps accompagne l'individu de sa naissance à sa mort. Si l'on peut adopter une attitude plus ou moins instrumentale vis-à-vis de celui-ci (c'est la conception du corps machine ou objet), il n'en reste pas moins que la dimension physiologique contraint l'individu à un travail dans le long terme. C'est avec le temps que l'on appréhende de mieux en mieux son corps, ses équilibres, ses besoins, ses faiblesses et cette acquisition est le fruit d'une initiation personnelle. Nous voulons montrer, au travers d'un travail ethnographique approfondi sur l'expérience de femmes pratiquant des régimes amincissants, que celle-ci n'est pas réductible à une forme d'aliénation (« hard » dans le cas de l'imposition d'un modèle normatif ou « soft » dans le cas du narcissisme) mais qu'elle traduit aussi une plus grande personnalisation et réflexivité du rapport à soi.

Avant d'entrer dans le vif du sujet il nous faut préciser la nature des données sur lesquelles porte notre analyse. En effet, nous n'avons pas la prétention d'avoir mené une enquête englobant tous les types de pratiquantes de restrictions alimentaires ni sur toutes les méthodes de régimes existantes. Au vu de la multiplicité de celles-ci (du régime sauvage pratiqué en solo à l'hospitalisation) il est essentiel de présenter la manière dont nous avons sélectionné notre échantillon afin de clarifier la nature exacte de l'objet sur lequel porte notre étude. Le travail que nous avons entrepris est de type qualitatif et il a été effectué à partir d'entretiens approfondis menés d'une part avec une catégorie particulière d'experts : des diététiciens libéraux et hospitaliers (à ne pas confondre avec les nutritionnistes qui ont suivi des études de médecine) ; d'autre part des pratiquantes de régimes. Pour sélectionner les personnes interviewées nous avons procédé de la manière suivante : nous avons d'abord contacté les diététiciens à qui nous avons demandé de proposer à leurs clientes d'effectuer des entretiens. Cette démarche constitue un biais dont nous avons conscience. Les femmes sollicitées par les experts (nous avons contacté dix huit diététiciens, neuf libéraux et neuf hospitaliers) sont généralement des exemples de réussites permettant à ceux-ci de présenter leur travail sous un jour favorable. C'est cette méthode qui nous a permis de constituer la plus grande part de l'échantillon (quatorze entretiens sur les trente deux femmes interrogées), toutefois nous l'avons complétée en élargissant par la technique de « la boule de neige » (chaque interviewée étant sollicitée pour trouver de nouveaux contacts ; soit huit personnes de plus). Enfin, nous y avons rajouté onze personnes

provenant de l'enquête globale sur les pratiques alimentaires et présentant les caractéristiques requises (femmes suivant un régime amincissant et consultant un expert dans cette optique). Ainsi, nous avons obtenu un groupe relativement homogène de femmes dont la particularité commune est d'entreprendre un régime amincissant dans un but esthétique. D'autre part nous n'avons inclues dans notre échantillon uniquement des personnes dont le souci diététique spécifique est médiatisé par le recours à un spécialiste (concrètement il s'agit de diététiciens, de médecins généralistes[1] et du groupe « weight watcher »). Ce choix nous a permis d'avoir à faire à des femmes véritablement impliquées dans la transformation de leurs habitudes alimentaires (appel à une aide extérieure) et de jauger l'impact de cette pratique (quasi exclusivement féminine) sur l'expérience des interviewées. Ce travail d'analyse portant sur un groupe restreint, il est essentiel de connaître les caractéristiques sociales des individus qui le composent. Non pas que nous considérions les pratiques et les représentations des interviewées comme se réduisant à celles-ci (les acteurs sociaux ne sont jamais totalement à leur « place »), mais parce qu'en nous informant des spécificités de l'échantillon elles nous donnent le cadre et les limites de l'interprétation des données. De ce point de vue, nous avons tenu à avoir des femmes ayant des profils hétérogènes pour au moins trois aspects. Tout d'abord, nous avons souhaité avoir une représentation variée pour le type de configuration familiale. Notre échantillon comporte des femmes célibataires (onze individus) et d'autres étant en couple (vingt d'entre elles), seize ayant des enfants à charge et quinze n'en ayant pas ou étant partis du domicile. Nous avons donc interviewé des femmes dont le « backround » familial est relativement diversifié : femme seule ou vivant avec un partenaire avec ou sans enfants. Ainsi, nous n'avons pas négligé l'influence que peut avoir l'environnement privé sur les pratiques de ces femmes (en particulier comment elles gèrent l'adoption de restrictions alimentaires vis-à-vis du conjoint et des enfants). Ensuite, le groupe d'interviewées est constitué de femmes appartenant à différentes cohortes (c'est-à-dire diverses tranches d'âges) : huit femmes âgées entre vingt et trente ans, neuf

[1] Cette catégorie d'experts, qualifiée de nutritionnistes, par les femmes que nous avons interrogées, sont en fait des médecins généralistes qui, attirés par une clientèle potentielle importante, se « spécialisent » dans le traitement des problèmes de poids. Se faisant, ils se placent à la limite de la légalité (comme le prouvent les procès intentés à leur encontre par le conseil de l'ordre des médecins) puisque leurs compétences ne sont bien souvent sanctionnées que par un diplôme universitaire de nutrition (voir par aucun titre) alors qu'il existe des spécialisations en médecine (essentiellement l'endocrinologie, mais aussi la cardiologie et la psychiatrie en ce qui concerne l'anorexie et la boulimie).

entre trente et un et quarante ans, huit entre quarante et un et cinquante ans, quatre entre cinquante et un et soixante ans et deux entre soixante et un et quatre-vingt ans. Il était très important pour nous d'avoir accès à cette diversité générationnelle pour au moins trois raisons. D'abord, parce que chaque cohorte a connu un contexte alimentaire différent, notamment en terme de socialisation familiale : les « baby boomers » et leurs enfants ont été élevés dans des modèles distincts (du souci de la quantité à celui de la diversité). De plus, la position dans le cycle de vie et les événements qui y sont liés (quitter le milieu familial, volonté de trouver un partenaire pour vivre en couple, grossesse, ménopause, départ des enfants…) ont des répercussions sur les motivations entraînant des restrictions alimentaires. Enfin, la pratique de régimes est cyclique (elle suit les évolutions pondérales de l'individu, le fameux « yo-yo ») et elle procède d'un mécanisme d'accumulation cognitive (des connaissances en nutrition, des diverses méthodes, de ses propres réactions). De ce point de vue, nous pouvons parler de carrière et il ne manquait pas d'intérêt d'interviewer des femmes étant à différents stades de celle-ci. Enfin, en ce qui concerne le statut et l'origine sociale, nous avons veillé à inclure des femmes issues des catégories populaires (femmes au foyer, chômeuses, employées de la grande distribution, aides soignantes) et d'autres, qui ont connu un processus de mobilité sociale ascendante, ayant vécu leur enfance dans un milieu ouvrier ou agricole. Nous avons explicitement demandé aux diététiciens de nous orienter vers ce type de public que nous voulions impérativement inclure dans notre échantillon. Cela nous a permis de pouvoir nous interroger sur le lien entre souci esthétique et position dans la hiérarchie sociale (n'est-il réductible qu'à un habitus de classe, prend-t-il des formes différentes en fonction de son appartenance sociale ?). Toutefois, nous avons dans notre échantillon une surreprésentation des classes moyennes et supérieures : vingt-deux femmes appartenant à cette catégorie contre neuf appartenant aux catégories populaires. Au final, nous obtenons un échantillon de femmes partageant toutes le même souci diététique mais étant relativement hétérogène quant aux critères d'âges, d'appartenances sociales et de formes familiales.

C'est à partir des interviews réalisées avec ce groupe de personnes que nous allons d'une part décrire comment les acteurs expérimentent concrètement le souci diététique (à quelles pratiques renvoie-t-il), d'autre part s'attacher à analyser les logiques qui sous-tendent cette expérience. Notre cheminement se déroulera en six

étapes. Pour commencer, nous aborderons les raisons qui, aux yeux des femmes interrogées, justifient la mise en œuvre d'un régime amincissant. Nous examinerons les explications qu'elles nous donnent quant aux facteurs ayant contribué à la prise de poids puis le déroulement du processus de décision aboutissant à l'adoption de restrictions alimentaires. Ensuite, nous décrirons les implications pratiques qu'entraîne ce choix en ce qui concerne leur alimentation quotidienne. Nous verrons que le souhait de perdre du poids engage ces individus dans une véritable réflexivité pratique : rompant avec leurs habitudes antérieures elles orientent consciemment leurs conduites vers cet objectif (toutes les étapes du schéma alimentaire sont concernées, des courses aux nourritures consommées en passant par la cuisine). Dans un troisième temps, nous montrerons comment cette rupture s'apparente à une épreuve de volonté pour ces femmes. La pratique d'un régime amincissant revêt la forme d'un autocontrôle poussé de l'individu sur lui-même. Il doit en permanence lutter contre les sollicitations de l'environnement (convivialité alimentaire amicale et familiale) et contre ses propres inclinaisons (penchant pour de « mauvais » aliments). La quatrième partie sera consacrée à la description et à l'analyse de la dimension diachronique du souci diététique. Nous avons constaté que les femmes engagées dans une pratique de régime suivent une véritable carrière. La répétition d'expérience de restriction alimentaire provoquée par les cycles pondéraux (le fameux yo-yo) les conduisant d'une attitude instrumentale à une plus grande écoute de soi. Dans un cinquième temps nous étudierons la relation à l'expert. Nous examinerons comment la consultation d'un spécialiste recouvre des réalités ambivalentes : appel à un soutien de la volonté pour la patiente (qui peut passer par une attente de discipline) et travail d'autonomisation de l'individu vis-à-vis de ces pratiques pour le spécialiste. Enfin, nous conclurons en posant les bases d'un modèle interprétatif de la signification de cette pratique. En particulier, nous montrerons comment elle renvoie à une éthique de l'individualisme contemporain et la manière dont elle s'inscrit dans des problématiques plus générales touchant aux questions des rapports sociaux de classes et de genres ainsi qu'à celle du narcissisme.

2.1 Les « raisons » du régime : de la prise de poids au processus de décision

Nous allons examiner dans ce chapitre les raisons qui ont conduit ces femmes à adopter un régime alimentaire pour maigrir. Le premier point que nous allons aborder est celui de la prise de poids. C'est l'événement initial qui déclenchera des pratiques de restrictions alimentaires. Nous verrons comment les interviewées classent les facteurs de cette évolution pondérale en deux catégories : d'une part en raison de causes extérieures à l'individu, d'autre part en la renvoyant à des pratiques ou des problèmes personnels. Le simple fait de grossir ne mène pas systématiquement à un souci diététique. La prise de décision conduisant à la pratique d'un régime est un processus progressif de prise de conscience (tant sur la plan personnel que sous la pression du regard des autres). Nous examinerons les éléments qui contribuent à aboutir à celle-ci.

- *S'expliquer sa prise de poids*

La décision de maigrir intervient après une prise de poids. La première étape de l'analyse sera donc de comprendre comment les femmes perçoivent celle-ci. Etudier comment est vécue cette évolution pondérale nous permettra de dégager les logiques qui sont à l'origine de l'engagement dans une pratique de régime amincissant. Nous pouvons classer les interprétations des interviewées face à ce phénomène en trois grandes catégories. La première, que nous qualifions d'explication hétéronome, renvoie à une perception de la prise de poids totalement extérieure à l'individu. La seconde relie le fait de grossir aux évolutions et à la position des acteurs dans leur cycle de vie (tant d'un point de vue biologique que social). Enfin, la troisième met l'accent sur une perception plus personnelle de la prise de poids. Nous retrouvons, de manière inextricablement mêlée, ces trois types de représentations dans le discours des interviewées. Toutefois nous verrons, en les détaillant une à une, qu'elles ne revêtent pas la même importance.

Le premier facteur mis en cause par les interviewées relève d'une explication hétéronome. Dans ce cas la prise de poids est perçue comme totalement extérieure à l'individu. Ce ne sont pas de « mauvaises » pratiques alimentaires qui sont responsables de l'évolution pondérale mais des raisons biologiques ou médicales. En premier lieu les femmes interrogées mettent l'accent sur les inégalités génétiques. Celles-ci sont liées à l'héritage d'une morphologie familiale défavorable, au sexe (les femmes ayant plus de tissus adipeux) ou bien à des capacités de stockage et de dépenses différentes en fonction des individus : *« Et après beh c'est dur quand on a comme ça au départ… le problème de poids est pas lié, on n'est pas égaux… ça j'ai bien compris ça, on n'est pas égaux par rapport… on peut manger la même chose… y'a le problème du métabolisme*[1]*. »* Ensuite, sont évoquées les conséquences de l'utilisation de médicaments (pilule contraceptive, fortifiant…) ou de problèmes de santé : *« jeune fille j'ai eu un dérèglement hormonal j'ai commencé à grossir à l'âge de seize ans…*[2]. » Enfin, il y'a l'inévitable changement du corps lié à l'âge (qui se double, dans le cas de la ménopause, de changements hormonaux) : *« oui mais quand même entre vingt et trente le corps change, donc il s'empâte et tout ça…*[3]*. »* Quelles que soient les raisons invoquées (inégalités innées, médicaments, santé ou le fait de vieillir), nous sommes bien en présence d'une interprétation où l'évolution pondérale échappe au contrôle de l'acteur. C'est en quelque sorte un « fatum » biologique qui est rendu responsable de la transformation de notre corps. Cette catégorie d'explication est présente dans tous les discours des interviewées et, bien souvent, c'est la première à être mise en avant. Elle représente une toile de fond commune aux représentations de la prise de poids que partagent les femmes que nous avons interrogées. Pourtant, si elle est évoquée par toutes, nous observons au fil de l'interview que l'importance, donné par ces femmes, tend à être amoindrie. En somme, c'est une connaissance théorique partagée (le poids peut être lié à des facteurs hétéronomes, non maîtrisables par l'individu) mais qui sera sévèrement critiquée car elle ne doit pas servir d'excuse à la passivité : *« mais je pense que le fond du problème c'est un problème au départ psychologique, une compensation… moi j'en suis convaincue… y' a une hérédité où on est plus ou moins… gros ou moins gros… mais je crois que c'est pour se déculpabiliser, moi j'en*

[1] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[2] Secrétaire, 51 ans, divorcée, un enfant.
[3] Etudiante, 31ans, mariée, un enfant.

suis convaincue, dans les camps de concentration y'avait pas de gros… c'est facile ce que je dis mais je crois que… mon mari par exemple je dis qu'il mange beaucoup, bon il est pas gros, il est pas gros mon mari mais.. y'aura un bon repas il mangera beaucoup c'est vrai… et le lendemain il fera très attention… il y'a une contrepartie bon que peut-être je sais pas faire, peut-être que j'ai une hérédité davantage à grossir c'est possible mais je pense que je me contrôle moins bien par rapport à ça [1].» Ainsi, l'insistance des interviewées sur leur responsabilité personnelle les conduisent à éluder ce type d'argumentation. Celle-ci reste un discours récurrent mais, à leurs yeux, perd de sa pertinence tant d'un point de vue explicatif que pratique (dans le sens où elle ne sert pas de support à l'individu pour s'engager dans une activité diététique). Les deux autres types de discours explicatifs occupent une place plus importante dans les représentations qui entourent la prise de poids.

La deuxième catégorie de compréhension relie la prise de poids au parcours biographique des interviewées. Chaque étape du cycle de biographique est susceptible, du fait des changements dans le mode de vie qu'elle entraîne, de provoquer une variation pondérale. La première d'entre elle est le départ de chez les parents qui est associé à un relâchement des conduites culinaires. L'accession à l'autonomie se traduit par une certaine forme de gastro-anomie : flemme de faire la cuisine, abandon des séquences traditionnelles des repas et temporalité des prises de nourriture incertaines. Cette période de flou alimentaire, qui suit une habitude fortement structurée, est perçue comme la source de la transformation corporelle. La seconde tient à la rencontre d'un compagnon : *« la vie de couple ça tue… ouais ! parce qu'automatiquement tu manges mieux parce que t'essayes de cuisiner beaucoup avec la crème fraîche, des trucs comme ça… je faisais beaucoup de trucs en sauce et puis tu manges plus régulièrement, tu manges le midi, le soir, un repas viande, légumes…* [2] *».* La cause est d'abord la volonté de faire plaisir à l'autre au travers de la cuisine. Mais aussi, et cela est tout à fait remarquable, à la restructuration de l'activité alimentaire qui a lieu à cette occasion. Ainsi certaines interviewées considèrent que des pratiques qui correspondent aux normes communément admises peuvent être en contradiction avec le souci de minceur. La troisième étape clairement perçue comme un facteur de prise de poids est

[1] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.
[2] Caissière, 25 ans, concubinage.

l'expérience de la maternité : *« bon ben, c'est après mes grossesses moi j'avais pris 20 kilos…*[1] *».* La majorité des interviewées ayant eu des enfants soulignent l'impact corporel qu'a eu cet événement. Dans ce cas, il ne s'agit pas de mauvais comportements alimentaires ou d'une transformation du mode de vie mais d'un processus vécu comme naturel qui accompagne la grossesse. Finalement c'est la pression de la vie familiale et plus particulièrement la présence d'enfants en pleine croissance qui est perçue comme un facteur favorisant la prise de poids : *« par contre effectivement j'ai commencé à grossir de manière significative entre 82 et 85. A l'époque où mes filles avaient treize/quatorze ans et mes garçons neuf/dix ans, donc où il a fallu faire à manger, j'ai fait à manger mais je suis aussi gourmande et j'ai mangé avec eux… pendant un certain temps et puis au bout d'un moment quand j'ai vu que je grossissais vraiment beaucoup j'ai mis un peu les freins, j'ai réussi à stopper un peu*[2]*. »* La responsabilité de nourrir toute la famille avec un apport de nourriture adéquat constituant, à leurs yeux, un terrain favorable à des excès alimentaires. Ainsi, les femmes interrogées s'expliquent la prise de poids en l'associant à des étapes clés de leurs parcours biographiques (départ du milieu familial, mise en couple, grossesse et élevage des enfants). De ce point de vue, la cause du changement pondéral n'est pas extérieure à l'individu (comme dans l'explication hétéronome) puisqu'elle accompagne des choix personnels. Cependant, ce type de discours n'entraîne pas une responsabilité culpabilisante des interviewées. Grossir est ici l'aboutissement logique d'un projet de vie recherché et valorisé (fonder une famille et avoir des enfants). Une caractéristique forte de ce type de discours est qu'il renvoie, quelles que soient les raisons invoquées (à l'exception du départ de la famille), à une identité traditionnelle de la féminité : fonction de femme d'intérieur à qui est dévolue l'organisation domestique, place centrale de la fécondité et responsabilité de mère nourricière auprès des enfants. Cette association entre les activités classiquement attribuées au « beau sexe » et la prise de poids souligne le décalage qu'il peut exister entre des rôles de genre socialement définis et le souci diététique. Ce type d'argumentation tient une place plus importante que la représentation hétéronome de la prise de poids. Toutefois, c'est véritablement la dernière catégorie explicative qui constitue le noyau central du discours concernant l'évolution pondérale.

[1] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.
[2] Enseignante, 56 ans, mariée, quatre enfants.

Le dernier type de discours repose sur la notion de responsabilité personnelle et sur le lien entre « accident de la vie » et compensation alimentaire. De ce point de vue, la prise de poids est vécue comme le résultat de mauvaises pratiques. L'individu a conscience d'être directement impliqué dans les erreurs culinaires qu'il commet : *« Moi je me laissais aller dans le sens où je faisais plus attention, où je sautais les repas, où… donc je sautais les repas, je mangeais ce que j'avais dans le frigo, ce que dont j'avais envie et puis… c'est sûr y' a des périodes de laisser-aller*[1]*. »* Le fait de grossir est donc directement lié à un manque de rigueur diététique : grignotage, surconsommation d'aliments réputés pour être caloriques (en particulier gras et sucrés) et déstructuration des prises alimentaires en sont les principaux symptômes. Ce type d'attitude est attribué à différentes raisons par les interviewées. Il y a d'abord le problème de la convivialité : *« Moi j'ai beaucoup relié la nourriture au côté festif, convivial, bon… relationnel… les rencontres autour du repas… et je crois aussi cette alimentation conviviale avec beaucoup de monde… on peut faire attention chez soi, mais j'étais amenée ah… y'a des tentations, quand vous avez des buffets à perte de vue qu'est ce que vous allez faire, bon bien sûr vous commencez la soirée en vous disant bon allez deux petits fours… et c'est vrai que c'est impossible, c'est invivable il faut pas avoir de sollicitations et comme moi en plus c'était bien ancré que c'était la convivialité je refusais pas les invitations non plus*[2]*. »* Ici c'est la difficulté de combiner sociabilité alimentaire et souci de la ligne qui est mise en avant. Toutefois, cette thématique est rarement mentionnée comme le facteur unique de la prise de poids. La représentation la plus récurrente dans le discours des interviewées est celle qui met en avant le lien entre « mauvais comportements » et difficultés personnelles. Face à des formes de mal-être : *« Si j'ai le blues je grignote énormément, je mange tout le temps et ça va être plutôt du grignotage… me faire un petit sandwich, un petit sandwich avec de la viande… le sucré j'évite je sais pas pourquoi… ça va être manger un œuf si y'en a un, parce que j'ouvre le frigo et je vois y a plus du salé que du sucré… donc ça c'est les périodes de stress quand je suis mal dans ma tête, mal dans ma peau, parce que normalement ça devrait être l'inverse…*[3] *»*, ou à des événements traumatisants :

[1] Etudiante, 22 ans, célibataire.
[2] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[3] Caissière, 25 ans, célibataire.

« Bon j'avais perdu mon père, j'ai eu des secousses, j'ai une sœur qui avait un cancer et tout, bon j'étais pas très bien, j'étais pas très bien… je ne prévoyais… je faisais du coup par coup, donc ça m'arrivais de faire des pâtes, des trucs vite faits, des œufs, des trucs, des choses, bon je sortais des choses comme ça bon, des choses que je n'avais pas pensées, c'est-à-dire que là y'a un déséquilibre… pour moi j'ai constaté que c'est une sorte de déséquilibre pour moi[1] », l'individu ne trouve plus les ressources pour réguler ses pratiques en fonction de critères diététiques et compense par une surconsommation de nourriture. La prise de poids est vécue comme la conséquence de difficultés psychologiques entraînant des formes de laisser-aller alimentaire. C'est de loin la principale interprétation que mettent en avant les femmes que j'ai interrogées. Ce dernier type d'analyse est caractérisé par l'implication directe des acteurs dans la transformation corporelle dont ils font l'expérience. Ce ne sont plus des facteurs biologiques extérieurs ou des changements dans le mode de vie (ponctuant le parcours biographique) mais bien un manque d'autocontrôle sur leurs propres comportements qui est en cause. Il n'est pas anodin que ce type de représentation soit le plus récurrent dans le discours des personnes auprès desquelles j'ai enquêté. Ces femmes se considèrent comme les principales fautives en ce qui concerne leur prise de poids. Les éléments tendant à les exonérer sont, la plupart du temps, rejetés ou amoindris.

L'examen de la manière dont les interviewées se représentent le fait de grossir laisse apparaître deux grandes caractéristiques. D'une part, la place prépondérante accordée aux explications engageant la responsabilité de l'individu par rapport à ses pratiques. Si l'interprétation hétéronome est bien présente nous observons un basculement au cours du discours mettant l'accent sur des comportements personnels (liés à des changements dans le mode de vie ou à un manque d'autocontrôle). D'autre part, les deux dernières catégories discursives soulignent que la prise de poids est essentiellement vécue comme une vacance du souci de soi[2]. L'individu, pris dans des rôles sociaux que lui impose son parcours biographique ou dépassé par des difficultés psychologiques, estime ne plus avoir la

[1] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.

[2] Selon les résultats de l'enquête d'Estelle Masson pour 76 ;6% des femmes interrogées grossir c'est avant tout « se négliger ; se laisser aller », pour 68,7% « ce n'est pas avoir de discipline » et pour 59,2% « c'est quand j'ai des soucis » (« Le mincir, le grossir, le rester mince. Rapport au corps et au poids et pratique de restriction

capacité de se consacrer à lui-même : *« Et donc moi pourquoi j'avais regrossi là bien… je me suis moins occupé de moi et… je crois que c'est ça*[1]*. »*. Mais l'expérience de la prise de poids ne se réduit pas uniquement à une compréhension des causes, elle s'accompagne aussi d'une prise de conscience corporelle et d'un processus de décision. L'analyse des mécanismes qui entourent ceux-ci sera l'objet de notre prochaine partie.

- *Processus de décision : prise de conscience*

Nous venons de mettre au jour comment les personnes interrogées se représentaient les facteurs contribuant à la fluctuation pondérale. Nous allons maintenant nous intéresser au processus de prise de décision qui aboutit à la mise en place d'un régime amincissant. Tout d'abord, nous décrirons les mécanismes en jeu dans la perception des changements corporels. En particulier l'ambivalence de la conscience de soi, le rôle de la pression sociale et les mécanismes pratiques par lesquels ces femmes prennent la mesure de l'évolution de leur poids. Puis nous étudierons les facteurs déclenchant la pratique du régime et le sens que donnent les interviewées à cette prise de décision.

Le premier point que nous allons aborder est la difficulté de la prise de conscience qu'éprouve les interviewées à l'égard des fluctuations pondérales. L'analyse du discours de ces femmes indique que la perception de soi n'a rien d'évident. La représentation de sa propre image corporelle est éminemment subjective. La prise de poids n'est pas directement intégrée comme une composante de son identité personnelle. Elles ne réalisent pas directement le changement qui intervient : *« On a du mal à se voir… mon problème c'est quand je grossis on se voit pas grossir parce que je garde l'image de moi adolescente… euh… j'sais pas moi j'ai du mal avec mon poids parce que, ouais je garde toujours l'image...*[2] *».* Le discours des personnes que nous avons interrogées est émaillé de ce type de constat : se rendre compte que nous grossissons est un processus progressif qui prend du

alimentaire », « Corps de femmes sous influences : questionner les normes », Hubert A. (dir.), *Les cahiers de l'OCHA*, n°10, 2004).

[1] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.

[2] Employée, 33 ans, célibataire.

temps. Nous sommes loin de l'image de femmes obsédées par leur plastique, se scrutant sans relâche et s'inquiétant de l'apparition de la moindre imperfection. Tant que la décision de se mettre au régime n'est pas prise, nous constatons une perception de soi caractérisée par son ambivalence. Certaines femmes interrogées sont dans un entre-deux, elles savent sans savoir. Elles n'ont pas une conscience parfaitement claire de leur prise de poids : *« On sait qu'on est pas bien mais je crois qu'on en a pas conscience en plus c'est vrai que mon ami ne me disait jamais rien… fallait que je fasse quelque chose parce que je me rendais pas compte de comment j'étais, je savais que dans mes fringues c'était l'horreur, dans la glace n'en parlons pas, de profil, de face, de tous les côtés mais j'ai dis il faut que je fasse un pas pour arriver à déclencher ma motivation…*[1] *».* C'est véritablement lorsque l'évolution pondérale sera intégrée comme une composante de l'identité personnelle que la décision de réguler ses pratiques alimentaires pour mincir deviendra une possibilité.

Quels sont les principaux mécanismes de cette prise de conscience ? Nous aurions pu nous attendre à ce que ce souci esthétique se révèle sous la pression du regard d'autrui. En effet, c'est avant tout une question d'image et le dérapage pondéral que vivent ces femmes pourrait s'accompagner d'un processus de stigmatisation (que se soit de la part de l'entourage ou de « l'autre généralisé »). Effectivement nous avons constaté dans certains cas ce type de phénomène : *« Moi qui faisais pas du tout attention à l'image, je m'en fichais complètement mais vis-à-vis de mes enfants, c'est très récent, il y'a trois ans de ça, j'ai eu une réflexion et j'avoue que ça… et là quand même faut faire gaffe*[2]*. »* Une certaine pression sociale joue sur la représentation qu'ont d'elles-mêmes les interviewées. Cependant, nous avons bien souvent constaté un mécanisme inverse. Nos informatrices soulignent que l'absence de remarques (spécialement de la part du conjoint ou de la famille[3]) ne les a pas aidées à se rendre compte de leur état : *« Jusqu'au jour où je me suis fait peur… parce que tu te… bon en plus j'étais mariée donc euh… c'est vrai que la personne avec qui j'étais… bah elle te disait pas fais attention, t'es trop grosse…*

[1] Sans emploi (ancienne secrétaire), 36 ans, divorcée (vie en concubinage).
[2] Employée, 33 ans, célibataire.
[3] Selon les résultats de l'enquête d'Estelle Masson pour 2,8% des femmes interrogées l'élément le plus important dans la décision du régime a été les remarques du conjoint, 0,6% celles des amis, et 0% celles des enfants ou des parents (« Le mincir, le grossir, le rester mince. Rapport au corps et au poids et pratique de restriction alimentaire », « Corps de femmes sous influences : questionner les normes », Hubert A. (dir.), *Les cahiers de l'OCHA*, n°10, 2004).

y'en a qui le disent fais attention ça va pas et tout ça, mais pour ton bien. Lui le disait pas, donc c'est vrai que je me voyais pas, le regard des gens je le voyais pas non plus, jusqu'au jour où j'étais de baptême et j'ai voulu m'acheter un truc… parce que je m'en rendais même plus compte c'est ça qui est grave[1]*. »* Cela illustre bien une des valeurs de l'individualisme contemporain : nous devons respecter l'autre dans ce qu'il est sans porter de jugement. La prise de conscience de l'évolution pondérale est donc avant tout pour ces femmes un processus personnel. C'est une expérience pratique des changements de leur corps qui va leur permettre de réaliser qu'elles grossissent. De manière relativement rare cela passera par des problèmes de mobilité : *« J'avais énormément monté, là j'étais arrivée à quatre vingt-trois kilos donc pour ma taille ça faisait quand même énorme, je me laçais des chaussures j'étais essoufflée alors qu'à l'époque je fumais pas donc là je me suis dit il faut vraiment faire quelque chose ça va pas… bon j'ai commencé à faire plus ou moins des régimes… et là ce qui m'a déclenché c'est des mouvements que j'arrivais plus à faire par exemple poser mon pied sur une chaise j'arrivais plus à le faire*[2]*. »* Mais ce qui est le plus couramment mis en exergue par les interviewées est la question des vêtements. En effet, ils constituent l'étalon à l'aune duquel les femmes peuvent très concrètement appréhender la transformation corporelle. Tout d'abord, ne plus pouvoir mettre ses toilettes habituelles est vécu douloureusement : *« Bon moi ça allait pas parce que justement je me trouvais horrible, j'avais plus aucune fringue qui m'allait alors que c'est des fringues que j'avais depuis que j'étais en première, seconde, des trucs que j'ai pas changés et que j'avais toujours… ça marque quelque part et ça m'a beaucoup choquée… je sais pas ça peut paraître curieux mais j'étais gênée… j'arrivais pas à me dire bon c'est normal peut-être maintenant quand même tu es plus âgée l'adolescence c'est finie tu prends une taille qui est normal peut-être mais j'arrivais pas à accepter*[3]*.* » Mais aussi, parce que les séances de shopping réactualisent cette identité dévalorisante. A cause de la prise de poids les interviewées ont le sentiment d'être frustrées dans leurs choix vestimentaires : *« Moi le pire c'est quand je vais acheter des fringues là c'est terrible… ah non je repars je suis déprimée. Je me suis vu pleurer dans des cabines d'essayage, ah non ça m'énerve…*[4] *»*. Le discours mettant en avant le rôle des habits dans la prise de

[1] Aide-soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants.
[2] Caissière, 25 ans, célibataire.
[3] Préparatrice en pharmacie, 43 ans, mariée, deux enfants.
[4] Caissière, 25 ans, concubinage.

conscience corporelle est intéressant. Il rend bien compte du double mouvement (affleurement du corps et objet de consommation identitaire) qui touche notre rapport aux vêtements. C'est avant tout une expérience personnelle qui permet à ces femmes de réaliser l'évolution pondérale. Nous allons maintenant en décrire les conséquences qui déboucheront sur la décision de se mettre au régime.

A partir du moment où la prise de poids est intégrée comme une réalité ressentie concrètement par les interviewées cela va entraîner un processus de dépréciation personnelle. Elles se sentent en désaccord avec leur nouvelle enveloppe physique. Cette perte de l'estime de soi entraîne un véritable malaise identitaire : *« J'en étais arrivée à un stade où tu finis par te regarder dans la glace, au départ tu fais pas trop attention t'es partie dans un engrenage, jusqu'au jour où tu réalises que bon trop c'est trop, tu te regardes dans la glace et tu te dis comment j'ai fait pour en arriver là donc c'est… au départ c'était un mal-être*[1]*. »* Ce rapport au corps conflictuel va constituer la première étape vers le régime amincissant. Il faut réagir pour retrouver une image positive de soi : *« Bon ben moi quand je dis… bon je me mets devant la glace je me dis bon là t'es un monstre, t'es un monstre là il faut que tu fasses quelque chose et là c'est parti on s'y met*[2]*.* » En somme, si la logique de la conformité à une esthétique idéale constitue bien l'environnement de la décision (ces femmes cherchent à ne pas grossir), la principale motivation provient d'une forme de souci de soi. Ce qui compte avant tout aux yeux de ces femmes c'est la recherche d'une harmonie corporelle, d'un certain bien-être. Les raisons que nous donnent les interviewées pour expliquer le « déclic » conduisant à la transformation des pratiques alimentaires sont autocentrées sur l'individu et ne font pas appel à des modèles extérieurs. La prise de décision est vécue comme une affaire totalement personnelle : *« Ca me gênait pas, bon je m'en étais rendue compte mais bon ça m'empêchais pas d'être bien dans ma peau, bon j'avais pris du poids mais je faisais pas une fixation dessus et euh… mais au bout d'un moment ça m'a travaillé quand même, ça m'a travaillé, je me suis dit mince : t'étais mieux avant quand même… et ça été le déclic et je me suis dit… pourtant on m'a jamais fait de réflexion du style t'es grosse fais quelque chose, mais c'était vraiment pour moi que j'avais envie de le*

[1] Comptable, 45 ans, mariée, un enfant.
[2] Secrétaire, 51 ans, divorcée, un enfant.

faire[1]*. »* Ce processus de personnalisation découle de la conception contemporaine que se font les individus d'eux-mêmes (nous pensons tout particulièrement aux notions de responsabilité et d'autonomie qui lui sont attachées). Il ne faut pas oublier que la dévalorisation identitaire qu'entraîne la prise de poids s'ancre dans un contexte esthétique fortement normatif. Mais il est indéniable que, au regard de l'expérience des acteurs, ce problème est vécu de manière individuelle. Nous observons un mécanisme similaire dans le processus de mobilisation qui précède la mise au régime amincissant. Les interviewées ont conscience que l'engagement dans une attitude restrictive sur le plan alimentaire va nécessiter une bonne dose de volonté de leur part. Elles vont devoir trouver en elles-mêmes une force suffisante pour franchir le pas : *« Je crois que c'est ça aussi, on est disposé à le faire parce qu'on le décide… quelque part faut avoir une motivation, une motivation, un facteur déclenchant et puis… il faut être psychologiquement prêt* [2]*.»* Se sont les ressources internes à l'acteur qui déterminent le moment de la décision. Toutefois, l'environnement immédiat de ces femmes peut aussi être un facteur déclencheur. C'est en particulier le cas de réussites d'amies qui favorise l'engagement dans cette démarche : *« Ah c'est très bizarre moi je saurais difficilement l'analyser, parce que combien de fois je me suis dit tu vas t'y mettre, tu vas t'y mettre, et puis souvent le facteur déclenchant ça était, enfin la dernière fois c'était ça, c'était une amie qui a fait un régime, c'était spectaculaire… bon j'ai dit quand même tu vas te lancer, là c'est comme ça que j'ai démarré mais c'est vrai que… il faut sentir à un moment donné cette motivation en soi… pourquoi ? Je saurais pas dire vraiment… rien dans mon univers n'avait vraiment changé*[3]*.* » Mais, comme le démontre la fin de cette citation, même ici la motivation personnelle joue un rôle important.

Le processus qui conduit les interviewées à décider d'adopter un régime amincissant peut être interprété comme une forme de « réorientation biographique ». Les individus vont d'abord prendre conscience progressivement de leur prise de poids par une expérience pratique des changements corporels. L'intégration de l'évolution pondérale comme une composante de leur identité provoque une dépréciation de soi. Les personnes que nous avons interrogées n'acceptent pas cet

[1] Etudiante, 22 ans, célibataire.
[2] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.
[3] Professeur, 50 ans, mariée, trois enfants.

état : elles entretiennent un rapport conflictuel avec l'image de leurs corps. Elles vont donc se mobiliser pour s'engager dans un travail sur soi dont l'objectif est de retrouver une certaine harmonie, une forme de bien être. Si le régime amincissant est bien encadré par un univers esthétique fortement normé, se soucier de sa ligne est avant tout perçu comme une volonté personnelle de se reprendre en main, de s'occuper de soi. C'est dans ce sens que nous parlons de « réorientation biographique » puisqu'il s'agit pour les acteurs de faire évoluer consciemment leurs conduites pour rompre avec le « mal-être » qu'a entraîné la prise de poids.

**

L'analyse des raisons qui poussent ces femmes à s'inscrire dans une démarche de régime amincissant (représentations de la prise de poids et mécanismes de décision) nous permet de poser les prémices du cadre interprétatif de cette pratique. Tout d'abord, les interviewées tendent à minimiser les causes extérieures de leur fluctuation pondérale et mettent en avant leur propre responsabilité. Elles considèrent que si elles grossissent c'est parce qu'elles ont de « mauvais » comportements alimentaires. Face à des problèmes d'ordre moral ou prises dans l'engrenage du cycle de vie, elles se sentent débordées et éprouvent des difficultés à maîtriser leurs activités culinaires dans un sens diététique. La transformation corporelle qui en découle est vécue comme un malaise identitaire, une crise du rapport à son image. Nous sommes bien face à un processus personnel au cours duquel elles vont devoir trouver des ressources internes pour se mobiliser et s'engager dans une réorientation de leurs pratiques : *« Je ne me plais pas dans mon corps, je me trouve trop grosse donc je pense que la solution est dans la perte de poids*[1]. » De ce point de vue, la décision de mincir doit être comprise comme une forme de souci de soi. Nous allons maintenant décrire en quoi consiste l'activité alimentaire de ces femmes dans le cadre du régime.

[1] Professeur, 46 ans, mariée, trois enfants.

2.2 Le régime amincissant : penser son alimentation au quotidien

Comment se traduit concrètement la réorientation des pratiques culinaires dans un souci de minceur ? Le premier point que nous voulons souligner est que les comportements liés à un régime passent par une rupture systématique avec les habitudes antérieures. Il ne s'agit pas d'abandonner totalement ses anciennes manières de faire, mais celles-ci sont réajustées sous l'influence des préceptes diététiques. Cette transformation touche l'ensemble des étapes du schéma alimentaire. De l'approvisionnement à la structure des repas, le « régimophile » bouleverse son rapport aux aliments. Au-delà de la diversité des méthodes et des parcours individuels, nous allons en explorer les principales caractéristiques, et ce pour chaque stade de l'activité culinaire. La seconde caractéristique, conséquence de la première, est l'attitude que développent les interviewées vis-à-vis de leur nourriture. Nous l'avons qualifiée de « réflexivité pratique ». La mise à distance généralisée de ces conduites passées entraîne les individus à penser ce qu'ils font et pourquoi ils le font. Manger devient un acte problématique qui ne va plus de soi. Ainsi le souci diététique met les interviewées dans une position où elles se doivent de réfléchir quotidiennement leurs comportements.

- *L'activité alimentaire sous influence diététique : rompre avec ses habitudes antérieures*

Ce qui caractérise le plus la pratique d'un régime amincissant est le réaménagement du rapport à la nourriture en fonction du souci diététique. Cette évolution des conduites ne se limite pas à une simple restriction des quantités ou au fait de suivre les conseils du spécialiste que l'on consulte (même s'ils restent une référence primordiale). C'est l'ensemble des étapes du schéma alimentaire que les interviewées vont devoir réviser. Nous allons décrire, pour chaque stade de l'activité culinaire, quelles en sont les principales conséquences.

La première observation que nous avons faite concerne les modes d'approvisionnement. Le « panier de la ménagère » se modifie considérablement. Certains aliments disparaissent de la liste, d'autres apparaissent. Cela est vrai pour les légumes (de façon inversement proportionnelle aux féculents), pour les fruits et pour le poisson dont nous avons constaté une augmentation de l'achat. Mais cela touche aussi les viandes (transition des viandes grasses aux viandes « maigres »), les laitages (yaourts, beurre et crème fraîche allégés) et le pain (qui doit être complet). Nous avons aussi noté l'apparition de produits diététiques (sucrette, substitut de repas et huile de paraffine entre autres). Cette évolution du type de provisions s'accompagne d'une augmentation de la fréquence des courses : *« Je faisais les courses beaucoup plus souvent que maintenant*[1]. » Cela est largement dû à la présence de légumes et de fruits frais mais aussi à la plus grande attention que portent les interviewées à l'état de leur stock (il faut que les aliments nécessaires au régime soient disponibles). Toutefois, les conséquences du régime ne se limitent pas au cycle et à la nature des achats.

Celles-ci se traduisent par un impact sur l'attitude qu'ont ces femmes face à l'approvisionnement. C'est à ce stade de l'activité alimentaire qu'elles sélectionnent ce qu'elles pourront potentiellement manger. C'est donc un moyen d'autoréguler les tentations : *« Bon par contre comme c'est le début j'essaye d'adapter mes courses en fonction du fait que j'ai pas justement de tentations, j'ai aucun gâteau dans le placard, même des trucs allégés, c'est clair j'en ai pas, parce que je sais qu'il suffirait qu'à un moment donné j'aille moins bien pour que je craque…*[2] *».* D'autre part, les interviewées accordent une plus grande importance aux informations nutritionnelles concernant les aliments. Une lecture attentive des étiquettes va permettre de guider leurs choix vers les produits les plus efficaces en terme diététique : *« Je fais attention aux étiquettes entre deux produits je prends celui qui a le moins de sucre, de matière grasse, pas forcément le moins de calories mais le moins de sucre et de matière grasse, bon à calorie égale, je veux dire, à calorie égale, je vais choisir celui qui à des calories moins par les matières grasses et le sucre*[3]. » Enfin, le fait de prendre des distances avec les conduites usuelles va entraîner une rupture avec les comportements routiniers. Le schéma mental du parcours qu'elles faisaient dans les

[1] Chercheuse, 43 ans, divorcée, deux enfants.
[2] Préparatrice en pharmacie, 43 ans, mariée, deux enfants.
[3] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.

rayons de leur supermarché habituel devient obsolète. Elles prennent le temps de se poser des questions sur ce qu'elles vont acheter : *« Maintenant quand je fais mes courses je fais attention, je regarde tout, je vais pas faire mes courses directement, chercher directement dans le rayon ce que je vais manger… je vais faire plus attention à … qu'est ce que tu pourrais manger, qu'est ce que t'as pas l'habitude de manger que tu pourrais faire euh…*[1] *»*.

La gestion des stocks et les techniques de conservation sont aussi affectées par la réorientation diététique de l'activité alimentaire. Evidemment, cela est moins flagrant que pour l'approvisionnement, mais nous observons tout de même un certain nombre de changements. Tout d'abord, parce que le type de réserves découle directement des courses effectuées. De ce point de vue, nous constatons une augmentation sensible des provisions en frais (essentiellement légumes et fruits), une diminution qui concerne les féculents et la proscription des aliments tentateurs (biscuits, confiseries, charcuteries et fromages entre autres). D'autre part, nous avons noté le stockage de plats cuisinés en grande quantité à cet effet. Cela est spécialement vrai pour les préparations à base de légumes qui prennent du temps : *« J'ai un potage de légumes mais maison où là je mets des pommes de terre, poireaux, haricots verts, courgettes, tomates, tout ce que je veux… bon… je fais ça généralement pour la semaine*[2] *»*. Cette attitude permet de faciliter la consommation de certains mets qui reviennent de manière systématique dans les menus quotidiens. Enfin, ce qui nous apparaît le plus notable, c'est la confection de portions calibrées aux quantités autorisées. Elles ont le double avantage d'une part, d'éviter d'avoir à s'en soucier au moment de l'utilisation de l'aliment, d'autre part de servir de frein à la consommation (elles sont souvent congelées et il faut attendre avant de pouvoir les manger) : *« Alors je me suis fait des portions de trente grammes à peu près que j'ai mises… et après quand j'en ai besoin comme c'est congelé ben faut que j'attende que ça se décongèle, ce qui fait que l'envie me passe et je l'ai pour mon repas et j'ai trouvé la solution pour ça, parce que si j'ai du fromage dans le frigidaire je vais piocher*[3] *».*

[1] Etudiante en BTS, 22 ans, célibataire, sans enfant.
[2] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[3] Secrétaire, 51 ans, divorcée, un enfant.

La cuisine aussi doit être réactualisée en fonction des nouveaux objectifs minceurs. Les principaux changements concernent les modes de cuisson. Les techniques nécessitant des apports lipidiques (cuisson à la poêle et plat en sauce) sont abandonnées au profit de procédés plus légers : le cru, le bouilli et la cuisson vapeur (avec plusieurs variantes telle que l'utilisation de panier, de la cocotte, de papillote au four ou encore du micro-ondes). Même lorsque les anciennes manières de faire subsistent, elles sont adaptées afin d'éviter l'ajout de gras : *« Bon moi je suis restée poêle mais maintenant je pourrais plus manger de la viande cuite dans l'huile ou dans le beurre ça c'est… hors de question… alors ce que je fais, je prends un sopalin, je mets une goûte d'huile et j'essuie la poêle… ça beigne pas dans l'huile…*[1] *»*. De plus, la consommation d'aliments inaccoutumés (entre autres apparition de nouveaux légumes et de poissons) oblige les interviewées à élargir leur palette culinaire : *«J'ai appris à cuisiner plus de légumes, à les rendre beaux, à les rendre bons*[2]. »

Toutefois, l'impact du régime sur la cuisine ne consiste pas uniquement en l'apparition de nouvelles façons de faire cuire les aliments. La composition des recettes est, elle aussi, modifiée. Les personnes accommodent leurs savoir-faire à la sauce diététique. Il va s'agir pour elles de faire preuve de ruse et de créativité pour substituer certains « mauvais » aliments qu'elles utilisaient habituellement (à titre d'exemple les quiches sans fond ou encore les plats en sauce sans vin et avec des légumes à la place des pommes de terre) : *« Et beh ch'ais pas, et beh les épinards à la crème t'enlève la crème tu mets du Kiri dedans ben c'est vachement bon et puis, et puis voilà quoi. Tu vois t'arrives à trouver des petites astuces et il suffit de réfléchir un petit peu et de te poser des questions, par quoi je pourrais remplacer…*[3] *»*. Il est d'ailleurs notable qu'une partie des conseils donnés par les spécialistes (surtout les diététiciens et l'association weight watcher[4]) portent sur des techniques culinaires. La pratique des interviewées s'appuie en partie sur ces recommandations, mais nous avons constaté une large part d'inventivité personnelle dans l'enrichissement de leur cuisine.

[1] Employée, 33 ans, Mariée.
[2] Employée, 33 ans, célibataire.
[3] Employée, 33 ans, célibataire.
[4] Concernant ce groupe l'apport d'une aide sur le plan des techniques culinaires est une marque de fabrique. Que ce soit lors des réunions ou par diffusion de recueil de recettes, l'accent est mis sur l'importance de la cuisine dans le cadre d'un régime.

Le stéréotype du régime synonyme de plats tristes et sans goût est battu en brèche. A tel point que la recherche de la dimension gustative (évidemment tant qu'elle reste en accord avec les préceptes diététiques) guide les innovations apportées aux recettes. Un des exemples le plus flagrant concerne l'utilisation des épices, des condiments et des herbes dans certains mets. En effet, la suppression de l'apport en matière grasse à un effet sur la saveur[1] et les femmes que nous avons interrogées cherchent à le compenser par l'utilisation des produits sus nommés : *« Ouais beaucoup, beaucoup, ben ça c'est une habitude que j'ai prise quand j'ai fait le régime en fait pour essayer de compenser le goût… il fallait que j'enlève toutes les graisses… ça m'a donné l'habitude d'utiliser ces épices que je gardais maintenant et que tout le monde à l'air d'apprécier. Beaucoup de coriandre ça j'ai appris à connaître la coriandre, je l'utilisais pas du tout et j'en mets un peu partout dans le pot au feu, dans la ratatouille ou.. j'en utilise beaucoup, avant j'en utilisais pas*[2]. » L'impact du régime amincissant sur les comportements culinaires est intéressant à plus d'un titre. D'une part, il s'accompagne d'une recherche de goût et, aux yeux des interviewées, est compatible avec une certaine forme de plaisir. D'autre part, il se traduit par un élargissement de la palette des savoir-faire et de la créativité en matière de cuisine.

Indubitablement, c'est la consommation des aliments qui est la plus bouleversée par le souci diététique. Nous avons constaté que certains types de nourritures sont soit purement supprimés de la diète des interviewées, soit étroitement surveillés. Concernant la première catégorie, il s'agit de l'ensemble des produits fortement connotés par leur dimension hédoniste et considérés comme superflus. Evidemment ce sont les variétés à dominante grasse et sucrée qui sont les plus touchées par cet « interdit ». Au-delà des disparitions complètes que nécessite le régime, nous avons observé que les doses ou la nature de certains aliments étaient soumises à un contrôle strict. Dans ce groupe nous retrouvons les féculents (pommes de terre, pâte, riz et pain) qui sont consommés mais dans une moindre quantité. L'exemple du pain est particulièrement frappant. En tant que nourriture quotidienne, la diminution de la ration oblige les femmes à modifier

[1] D'un point de vue organoleptique les lipides sont les principaux agents de sapidité. Mais au delà de ce caractère physiologique (bien souvent ignoré par les interviewées) le sens commun confirme bien que « le gras donne du goût ».
[2] Employée, 33 ans, célibataire.

certains rituels du repas qui lui étaient associés : *« Comme j'ai qu'un petit morceau de pain… ce qui fait crudité, vinaigrette, vinaigrette, je sauce le pain… alors quand je mange, quand je fais des crudités, je fais une salade composée le soir s'il me reste de la vinaigrette je prends l'assiette comme ça à la bouche sans saucer…*[1] *».* Nous observons le même phénomène pour les différentes sortes de lipides[2]. Les interviewées ont même tendance à faire du zèle tant il est vrai que les matières grasses sont connotées négativement en terme de régime : *« J'avais droit à une cuillère à café d'huile par repas… finalement y'a des jours où je la prenais même pas parce que je faisais une vinaigrette avec une cuillère à café de yaourt à 0%, une demi-cuillère à café de Savora, je mélangeais les deux, je mettais un peu d'eau et j'assaisonnais comme ça… et finalement maintenant j'ai pris cette habitude-là et j'utilise beaucoup moins d'huile au total*[3]*. »* Enfin, certains produits sont non seulement touchés par la diminution des doses mais également par une sélection guidée par les préceptes nutritionnels. C'est le cas notamment de la viande[4] : les personnes interrogées vont délaisser celles dites grasses (porc, canard et certaines parties du bœuf) au profit de celles dites maigres (poulet, dinde et veau). Mais aussi les produits laitiers (yaourt, fromage blanc, crème fraîche, beurre et fromage) où la préférence ira vers les catégories allégées.

Cependant, l'évolution des conduites sur le plan de la consommation des aliments ne porte pas uniquement sur des suppressions ou des restrictions. Les interviewées sont amenées à manger plus de certaines nourritures. Cela concerne les légumes : *« Ah les légumes ça a été la découverte, ça été… c'est vraiment un bonheur quoi, je veux dire manger des haricots verts frais je dis pas ceux qui sont en boîte. J'ai goûté le fenouil que j'avais jamais goûté… ça m'arrive le soir de pas avoir envie de manger de viande alors je me fais un plat de légumes et je me fais un plat de choux de bruxelles tu vois ou un plat de… j'aime beaucoup le chou-fleur, tu sais ça ne passe pas avec tout le monde… ou manger des épinards, c'est vraiment un*

[1] Sans emploi (ancienne secrétaire), 36 ans, divorcée (vie en concubinage).
[2] Il est vrai que les méthodes les plus draconiennes préconisent la suppression de tous types de lipides (ce qui est aussi vrai pour les féculents). Toutefois nous ne l'avons pas constaté de manière majoritaire pour les interviewées. Au contraire, les diététiciens encouragent bien souvent une consommation limitée de ce type de produit (de même pour les féculents).
[3] Chercheuse, 43 ans, divorcée, deux enfants.
[4] L'attitude face à la viande ou plus exactement face aux protéines, n'est pas toujours aussi tranchée. En effet, certaines méthodes (dites régime protéiné), réputées pour entraîner une perte de poids rapide, consistent en la suppression quasi-totale de sucre (aussi bien lent que rapide) et à une forte consommation de protéine. Cela peut se traduire par l'augmentation de la quantité de viande consommée.

plaisir[1]*. »*, les fruits : *« Ah ben avant je mangeais pratiquement pas de fruit et puis donc je mange un fruit par repas, donc deux fruits par jour. Soit une pomme à chaque repas soit une demi-banane… alors les fruits, bon ce que je mangeais pas le matin c'est le pamplemousse*[2]*… »*, et les poissons : *« Je mange beaucoup plus de poisson alors ça c'est sûr, y'a pas photo maintenant je vais manger du poisson deux trois fois par semaine avant je mangeais deux trois fois par mois*[3]*… »*. Suivre un régime amincissant passe donc par une transformation de ses anciennes habitudes par ajout de nouvelles variétés. Cette rupture, qui dans un premier temps est obligatoire, devient une source de plaisir : *« Et c'est vrai que j'apprécie de manger un fruit même des légumes que je mangeais pas, je crois que ça m'a permis de me rendre compte que je passais à côté de choses que j'aimais et que je ne pensais pas à manger. Style les fruits, non pas que j'aimais pas, mais par flemme*[4]*… »*. Bien entendu, ce genre d'affirmation comporte une part de rationalisation à posteriori (une façon de donner de la légitimité à sa conduite, de la justifier). Toutefois, l'élargissement de la palette gustative qu'entraîne le souci diététique comporte tout de même des dimensions vécues comme authentiquement positives par les interviewées.

Au-delà de ces changements matériels, nous avons constaté que les pratiquantes de régimes modifiaient les classements appliqués à la nourriture. Sous l'influence des préceptes nutritionnels et des conseils des spécialistes, elles tendent à faire dériver la perception des aliments de la taxinomie classique (viandes / poissons, fruits / légumes, laitages, féculents, sucres et matières grasses) vers un système de catégories plus emprunt de connaissances diététiques (lipides, glucides, protides, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments). Cela se traduit dans leur discours par une manière de penser leur alimentation qui efface certaines frontières traditionnelles (les laitages, les poissons et les viandes se trouvent réunis sous la même étiquette de protéines) ou par des règles d'associations relativement strictes (pas de protéines et de glucides dans le même repas par exemple[1]). Toutefois, nous n'assistons pas à l'adoption complète d'un vocabulaire emprunté à la nutrition mais plutôt à un constant balancement entre l'ancien et le nouveau langage.

---

[1] Employée, 33 ans, mariée.
[2] Sans emploi (ancienne secrétaire), 36 ans, divorcée (vie en concubinage).
[3] Etudiante, 22 ans, célibataire.
[4] Etudiante, 22 ans, célibataire.

Enfin, dernière grande caractéristique concernant ce stade de l'activité culinaire : l'apparition de produits diététiques. D'abord ceux que l'on pourrait qualifier de " médicaments alimentaires " (certains d'entre eux, comme les substituts de l'huile, les sachets de protéines et les pilules de drainages se trouvent en parapharmacie) : *« Et je me fais à moi une sauce particulière avec de l'huile de paraffine… tu vois, achetée en pharmacie, qui est pas grasse, parfumée à l'estragon mais une huile sans gras, ça c'est une huile de régime qui me permet de faire des vinaigrettes sans gras. C'est mon petit pot à moi, c'est pas mauvais, moi j'aime bien, ça a un goût un petit peu particulier bon*[2]*. »* Ensuite, ceux qui relèvent de la consommation courante que l'on trouve dans les rayons des supermarchés (allégés, aliments lights, substituts du sucre et de repas). Si nous avons constaté l'utilisation de ce type de produits pour une grande part de l'échantillon, l'attitude à leur égard reste ambivalente. Leur aspect marchand et artificiel sont en contradiction avec la dimension authentique revendiquée par le mangeur. Partant de ce point de vue certaines interviewées refusent catégoriquement d'y avoir recours : *« Je refuse ! Je refuse ! Je refuse, je pense que c'est une vaste opération commerciale, j'en suis convaincue et je préfère manger du vrai beurre en moins de quantité que ces substituts de beurre*[3]*… »*. Nous noterons au passage que l'utilisation de tels aliments est vécue négativement sur le plan gustatif : *« Oui, je trouve que ce n'est pas bon mais ça me permettait de supporter si j'ai du fromage allégé de voir un plateau de fromage et de ne pas en prendre, pour limiter la casse, j'ai rien trouvé qui soit bon*[4]. » Pourtant l'obsession de la ligne paraît une motivation suffisante à la plupart d'entre elles pour que ce facteur soit ignoré et qu'elles ne voient dans les aliments diététiques que les aspects permettant d'atteindre l'objectif fixé : *« Ce que j'en pense c'est que moi ça me va très bien je veux dire que c'est certain… pour moi c'est impeccable pour le repas de midi, c'est-à-dire que c'est plus vite fait, ça me permet de ne pas être tentée et, pas sur le moment mais au bout d'une demi-heure, ça calme toute sensation de faim et j'ai pas envie de grignoter, pour moi ça me va très bien*[1]. »

---

[1] Ce qui dénote une rupture avec l'ancien système de classification puisque ce qui est interdit dans ce cas pourrait être un plat composé de viande et de pommes de terre.
[2] Service culturel du CAPC, 47 ans, mariée, trois enfants.
[3] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.
[4] Professeur, 48 ans, mariée, deux enfants.

Le dernier stade de l'activité culinaire réaménagé en fonction du souci diététique, concerne la temporalité des prises de nourriture et la structure des repas. Les interviewées accordent une grande importance au respect des différentes étapes qui jalonnent la journée alimentaire. Petit déjeuner, déjeuner et dîner ne doivent pas être sautés et elles s'organisent en conséquence. Cela est particulièrement vrai pour les femmes appartenant aux couches populaires ou qui sont au foyer. En raison des conditions de travail (horaires de nuit et absence d'une pose conséquente entre midi et deux heures) ou de l'isolement, elles avaient tendance à supprimer certaines d'entre elles. La pratique du régime les encourage à retrouver un rythme régulier : *« Je suis même obligée de mettre le réveil avant pour pouvoir prendre mon temps de prendre le petit déj parce que sinon j'ai pas le temps et comme ça m'énerve je le sauterai très facilement… donc là vraiment le petit déj il faut que je me concentre, la collation, parce que j'ai droit à une collation, avant je me l'amenais pas maintenant je suis obligé d'y penser pour me l'amener, j'ai pas faim je la prends que parce qu'il faut que je la prenne*[2]*… »*. Dans le même ordre d'idée, nous avons observé la pratique d'une forme de grignotage « diététiquement correct ». Afin de ne pas « craquer » elles s'aménagent des pauses alimentaires (généralement en milieu de matinée et en fin de journée) constituées d'aliments autorisés (essentiellement des fruits et des laitages allégés).

La structure interne des repas est aussi modifiée voir totalement transformée. C'est le cas notamment pour le petit déjeuner qui est complètement revisité en fonction des conseils du spécialiste qu'elles consultent. Fruits, laitages allégés, restriction sur l'apport de sucre, la quantité de pain et de matière grasse sont au programme : *«C'est-à-dire que je prends un demi-pamplemousse ou une orange parce que les fruits quand ils sont amers ou aigres-doux ont la faculté d'avoir le plus de sucre qu'un fruit sucré… donc après je dois manger un yaourt au lait entier ou deux yaourts à 0% mais j'ai commencé par manger deux yaourts mais c'était trop donc je ne mange qu'un yaourt à 0% un petit pain suédois beurré avec de la margarine primevère j'ai 20 cl de lait un bol de thé ou de café bon le café j'en bois plus… sucré avec des sucrettes*[3]. » Concernant le déjeuner et le dîner, nous avons

[1] Architecte, 48 ans, mariée, trois enfants.
[2] Caissière, 25 ans, célibataire.
[3] Sans emploi (ancienne secrétaire), 36 ans, divorcée (vie en concubinage).

noté un réaménagement des séquences qui les composent habituellement. Certaines d'entre elles sont supprimées comme par exemple le fromage. D'autres sont assujetties à des règles strictes. S'il y a consommation de féculents elle n'est possible qu'à midi : *« Et le midi j'ai une part de légume, une part de pomme de terre, féculent et une part de protéine* [1].» Ce qui peut être aussi vrai pour la viande et le poisson (mais pas dans tous les cas) : *« Si je fais deux vrais repas c'est difficile… parce que le soir quand même j'ai arrêté les protéines, puisque le soir j'ai plus de viandes, j'ai plus de poisson le soir. Je n'ai plus finalement que sur un repas des protéines animales… parce que je prends quand même du fromage blanc donc c'est quand même des protéines, mais je veux dire j'ai plus… de viande*[2]. » Comme le souligne ces propos, il y a bien une rupture avec la structure usuelle puisque le plat principal peut uniquement comprendre des légumes (et donc ne pas être un « vrai repas »).

Enfin, nous avons observé pour les femmes qui vivent en couple une relative individualisation des repas pris en famille. Certaines séquences ne sont là que pour le conjoint ou les enfants et ne seront pas touchées par les « régimophiles ». Cependant, nous n'avons pas constaté l'apparition de double menu au sens strict du terme puisque la majorité des plats sont consommés par l'ensemble du foyer : *« C'est pas différent, on mange la même chose mais comme c'est quelqu'un de très grand qui a besoin de manger je lui fais quelque chose en plus. Par exemple des pâtes ou du riz en plus pour lui, chose que je ne mangerai pas*[3]. »

S'engager dans un régime nécessite une rupture globale avec ses conduites alimentaires habituelles. Chaque stade de l'activité culinaire est repensé en fonction du souci diététique. Si une partie de cette réforme est sous le sceau de la restriction (tant pour la quantité que pour le type de nourritures), elle est loin de se limiter à cette dimension. Nous avons pu observer des phénomènes entraînant une plus grande créativité dans la cuisine ou encore un élargissement de la palette gustative (une augmentation des variétés consommées). De manière plus générale,

[1] Préparatrice en pharmacie, 43 ans, mariée, deux enfants.
[2] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[3] Employée, 33 ans, mariée.

l'ensemble du rapport aux aliments des interviewées (de l'achat à la structure des menus) est conscientisé. L'acte de manger sort du flux quotidien répétitif et mécanique pour devenir problématique. Les femmes qui suivent un régime amincissant font preuve d'une réflexivité pratique face à leur alimentation.

- *Le régime : une réflexivité alimentaire pratique*

La caractéristique essentielle du régime amincissant est le fait de repenser son rapport à la nourriture. Dans un premier temps, nous définirons ce que nous entendons par la notion de réflexivité alimentaire. Puis nous décrirons comment elle se traduit concrètement. Enfin, nous en montrerons la principale conséquence pour l'activité culinaire du mangeur.

Se nourrir est un acte relativement banal s'inscrivant dans le flux de nos occupations quotidiennes. S'il n'est pas totalement mécanique il est, dans une large mesure, soumis à un processus de « routinisation ». Tous les comportements qui l'accompagnent (des courses jusqu'aux manières de table, en passant par la cuisine) se répètent jour après jour et suivent un chemin relativement balisé. Or le caractère central de l'attitude devant un régime amincissant est une remise à plat générale des conduites habituelles. Au nom d'un objectif précis, la perte de poids, les individus vont consciemment réorienter l'ensemble des étapes du schéma culinaire. Cela nécessite de leur part une prise de distance vis-à-vis de leur attitude quotidienne. Ils leur faut réfléchir à ce qu'ils font, pourquoi et comment ils le font. C'est cette problématisation de l'activité culinaire entraînée par le régime amincissant que nous qualifions de réflexivité alimentaire[1].

Comment se traduit-elle concrètement pour les interviewées ? Le premier symptôme est l'application des conseils nutritionnels donnés par le spécialiste

[1] Le concept de réflexivité est employé par de nombreux auteurs en sociologie. Nous l'utilisons en faisant référence à la définition qu'a donné Anthonny Giddens (*Modernity and self-identity : self and society in the late modern age*, Stanford University Press, 1991). Pour cet auteur l'identité des acteurs modernes devient un projet réflexif. C'est à dire que celle-ci n'est pas donnée une fois pour toutes mais se construit de manière dynamique durant le parcours biographique des individus (il considère que les institutions modernes encouragent ce type de réflexivité). Concernant l'activité alimentaire nous constatons le même phénomène de réorientation des

(médecins, diététiciens et associations). Les règles prescrites par les professionnels du poids sous forme de liste d'aliments autorisés, de quantités, de menus et de recettes contribuent fortement à distancier les interviewées de leurs conduites usuelles. Celles-ci servent d'étalon à l'aune duquel les interviewées réévaluent leurs pratiques : *« Je prenais le midi un plat préparé alors c'était… alors je prenais pas de sachet de protéines là non plus, je prenais une viande, alors les viandes c'est… bœuf maigre évidemment, cheval euh… volaille, escalope de volaille, viande de cheval, deux tranches de jambon maigre par semaine pas plus, filet de bœuf maigre ou rumsteck et sinon c'était poisson cent-cinquante à deux cent grammes, elle me conseillait de le prendre plutôt le soir parce que ça tenait mieux à l'estomac, le midi ça tenait pas à l'estomac donc le soir c'était moins grave… dans les poissons étaient interdit : les panés, les harengs, la sardine, la morue et voilà… deux œufs une à deux fois par semaine aussi, volaille 150g, lapin 150g, veau 150g, cheval 200g… euh… rumsteck… par contre dans les légumes y'avait une grande variété de légumes à volonté asperges… tu veux que je les énumère… asperges, aubergines, blettes, brocolis, céleris, champignons, choux, choux-fleurs, concombres, cresson, endives, épinards, fenouil, frisée, mâche, laitue, poivrons, oseille, germes de soja, tomates… et par contre avec modération soit 350g pas plus ou un bol et demi par jour : du choux-rouge, de la citrouille, des courgettes, haricot vert, poireaux, potiron, navet*[1]*…»*. La précision de ces méthodes nécessite une activité de comptabilisation et de sélection de la part de l'acteur l'obligeant ainsi à penser de manière plus systématique son rapport à la nourriture. Mais la réflexivité alimentaire ne se limite pas au fait de suivre des recommandations diététiques provenant de l'extérieur. Elle se traduit par une posture particulière de nos informatrices qui maintiennent une attention soutenue à tous leurs comportements. Il faut rompre avec les rituels machinaux allant de soi : *« Faut que je fasse attention… j'ai vu ça hier au restaurant. Hier dimanche, hier dimanche, on était au pays basque, au restaurant au moment du café, j'avais, on m'avait servi vous savez les petits sucres, et ben j'ai commencé à défaire mon petit paquet de sucre et ben j'ai dit non, alors ça faut que je fasse toujours attention parce que c'est machinal, comme le fumeur avec sa cigarette*[2]*.* » La méthode passe par une planification de l'organisation domestique sous l'influence

---

comportements tout au long du cycle de vie (cela est vrai des régimes mais aussi des pratiques alternatives comme le végétarisme par exemple).

[1] Chercheuse, 43 ans, divorcée, deux enfants.

[2] Enseignante, 56 ans, mariée, quatre enfants.

des nouvelles contraintes : *« Si t'as pas réfléchi avant ce que tu dois faire, tout devient long et fastidieux, alors que bon, faire cuire trois patates et une carotte quand tu réfléchis c'est… ça prend pas du temps, mais là t'es dans un tel état de fatigue et d'organisation si t'as pas réfléchi avant tu vas perdre du temps, tu vas perdre du temps d'abord à te motiver et côté organisation en fait*[1]. » Les adeptes du régime consacrent beaucoup plus de temps à l'activité alimentaire qu'auparavant : *« Parce qu'en fait c'est pas facile finalement, c'est du temps, ça prend du temps, ça prend énormément de temps, je me rappelle le soir pendant très longtemps, le soir j'allais coucher les enfants et beh je me mettais à préparer les légumes pour le lendemain, je terminais il était 10h / 10h30 parfois… alors qu'avant je le faisais jamais*[2]. » En somme, nous constatons que ces femmes ont une attitude beaucoup plus réfléchie vis-à-vis de leur conduite alimentaire. Au fil du temps, la réflexivité pratique dont font preuve les interviewées, peut s'intégrer plus fortement dans les schèmes d'actions : *« Oui, je réfléchis davantage à tous ce que je mange, et je fais les courses en fonction de ça. Au début y a eu un peu de mal à s'organiser parce que bon c'était pas évident, il fallait… ça changeait complètement de ce que je faisais avant donc il fallait s'organiser et puis maintenant ça devient naturel*[3]. » Toutefois, le sentiment majoritairement partagé est celui d'un paradoxe entre la dimension restrictive du régime et le fait de n'avoir jamais autant pensé à ce que l'on mange : *« Ah je pense qu'à ça, il faut préparer… à onze heures il faut que je commence à préparer pour faire bouillir les légumes ou des trucs comme ça, donc faut vraiment penser qu'à ça c'est… c'est ça qui est dur en plus parce qu'on doit se priver de manger mais on pense qu'à ça, préparer la bouffe pour le soir, le midi, pour la collation*[4]*… ».* S'engager dans une régulation alimentaire s'apparente bien à une prise de distance consciente de l'acteur vis-à-vis de ses pratiques, à une problématisation quotidienne de ses manières de faire.

La principale conséquence de ce type de réflexivité est de permettre de résorber, pour un temps donné, les tensions qui traversent l'activité culinaire du mangeur. En effet, notre alimentation, en tant que pratique sociale, est loin d'obéir à un déterminisme unidimensionnel. Comme nous l'avons analysé précédemment

[1] Employée, 33 ans, célibataire.
[2] Technicienne de laboratoire, 40 ans, divorcée, deux enfants.
[3] Etudiante, 21 ans, célibataire.
[4] Caissière, 25 ans, célibataire.

plusieurs logiques (fonctionnelle, authentique et diététique) guident les comportements quotidiens des individus. Celles-ci interagissent en permanence et peuvent s'avérer contradictoires[1]. Il en résulte des décalages obligeant les acteurs à se bricoler des conduites toujours ambivalentes et jamais établies de manière définitive[2]. S'engager dans un régime amincissant, c'est-à-dire penser son rapport à la nourriture sous le seul angle de la dimension diététique, permet à ces femmes de retrouver une unité d'action. Avoir conscience de ce que l'on fait et pourquoi, permet d'éviter les conflits et l'éventuel sentiment d'échec qui aurait pu en découler. Cela est particulièrement frappant lorsque nous analysons le rapport entre la dimension gustative et le souci de minceur. Pour les interviewées, il est tout à fait légitime de subordonner la recherche de la volupté à l'objectif de perte de poids. C'est en ce sens que tous les aliments connotés par leur aspect hédoniste sont supprimés de leur diète. Certes elles y renoncent (il y a donc bien un sentiment de manque qui est parfois exprimé) mais en ayant conscience que cela est absolument nécessaire. Fait encore plus remarquable, certaines transformations entraînées par le régime (nous pensons à la cuisine et l'apparition de certaines nourritures) sont vécues très positivement. La découverte de nouvelles saveurs et l'inventivité culinaire sont aussi une réalité du souci de minceur. C'est bien l'activité réflexive de ces femmes qui leur permet de résoudre la tension entre l'hédonisme d'une part et la dimension diététique d'autre part. Evidemment l'apaisement du rapport antagoniste entre les différentes logiques n'est jamais total (comme nous avons pu nous en apercevoir à propos de la consommation de produits diététiques). Toutefois, si penser son alimentation au quotidien ne supprime pas les phénomènes de décalage ils sont sans commune mesure avec ceux du mangeur lambda.

[1] Cette idée de brouillage des normes et de sollicitations contradictoires a été clairement définie au travers du concept de gastro-anomie développé par Claude Fischler dans *L'homnivore,* Ed. Odile Jacob, Paris, 1990.

[2] Jean Pierre Corbeau illustre parfaitement cette notion de bricolage alimentaire en parlant d'anomie créatrice. Mais aussi en élaborant les concepts de socialité et de sociabilité qui renvoient d'une part aux déterminismes sociaux (socialisation, position dans la hiérarchie sociale et rapports sociaux de sexe) et, d'autre part, à la dimension dynamique et originale que comporte l'actualisation des pratiques dans un contexte précis.

2.3 Une épreuve de volonté : autocontrôle, responsabilité et maîtrise de soi

Rompre avec ses comportements antérieurs et s'engager dans une attitude réflexive vis-à-vis de son alimentation nécessite de la part des interviewées une surveillance de soi constante. Suivre un régime amincissant s'apparente à une épreuve de volonté. La conduite que se fixent ces femmes comporte de multiples contraintes. Elles vont devoir s'y tenir à plus ou moins long terme ce qui n'est pas chose évidente. Nous verrons que les occasions d'être tentées et de dévier des règles qu'elles s'imposent ne manquent pas. Puis nous décrirons certains phénomènes facilitant la maîtrise de soi et la mise en place de techniques d'auto-contrôle. Dans un troisième temps, nous montrerons comment ce travail sur soi est vécu en terme de responsabilité personnelle. Nous terminerons en observant comment se développe un sentiment de lassitude lié à cette vigilance de tous les instants pouvant déboucher sur une « fatigue d'être soi »[1].

- *Les épreuves de volonté : résister à la tentation*

Le premier point que nous aborderons concerne les événements mettant à l'épreuve la volonté des interviewées. La pratique de régime amincissant, s'inscrivant hors du cadre alimentaire habituel, multiplie les éventualités pour ces femmes d'être tentées. Nous avons observé trois facteurs principaux qui sont impliqués dans ces situations. Le premier est lié à la rupture avec les comportements antérieurs. Les manières d'agir routinières sont remises en question. Cela est loin d'être évident pour elles et il leur faut faire preuve de beaucoup de vigilance : *« Bon le matin c'est très dur parce que ça me changeait de mon alimentation de x années : de toute petite à maintenant, là le matin rupture totale je crois que j'ai mis plus d'un mois à me freiner mentalement pour ne pas craquer*[2]. » Il n'est pas aisé de se défaire

[1] Nous faisons ici référence au travail d'Alain Ehrenberg, *La fatigue d'être soi*, Odile Jacob, Paris, 1998. Il y montre comment la transition de normes basée sur la discipline et la culpabilité à d'autres qui reposent sur l'initiative et la responsabilité explique l'évolution de la dépression dans nos sociétés. Le parallèle avec les pratiques de régimes nous apparaît tout à fait pertinent car c'est le même processus qui est à l'œuvre (celui d'un excès de responsabilisation qui est à l'origine de la lassitude des interviewées).
[2] Sans emploi (ancienne secrétaire), 36 ans, divorcée (vie en concubinage).

d'automatismes si profondément ancrés. Cela est d'autant plus vrai que certaines méthodes nécessitent un respect extrêmement strict d'apport de nutriments spécifiques[1] : *« C'est très, très difficile, il faut absolument pas faire un seul écart pour que la fonction cétone… cétone… s'installe dans le corps et moi je faisais toujours un petit écart[2]… ».* La deuxième difficulté tient à la dimension conviviale attachée à l'alimentation. Manger est un vecteur puissant de partage avec les autres et les occasions festives sont marquées par l'importance tant symbolique que matérielle de la nourriture. Or les caractéristiques de la sociabilité culinaire sont à l'exact opposé des recommandations diététiques : richesse des aliments, importance des desserts sucrés et présence d'alcool. Les pratiquantes de régimes se trouvent donc en porte-à-faux et ont le plus grand mal à résister : *« Mais quand je suis toute seule ça me pose pas de problème, c'est quand j'ai du monde… ah je craque, je craque, je suis gourmande, je suis gourmande… une fois que j'ai l'estomac plein je regrette, mais c'est trop tard… mais c'est trop tard[3]*. » A tel point que les plus consciencieuses décident, au début du régime, de couper court à toutes invitations (d'autres considèrent que ce plaisir est trop important pour être supprimé et le gèrent en terme d'écart autorisé comme nous le verrons ci-dessous). Enfin, dernier élément tentateur, l'abandon des nourritures de compensations. Il s'agit d'aliments particulièrement appréciés et généralement peu conformes aux préceptes diététiques (souvent sucrés, comme les gâteaux secs ou le chocolat, mais aussi les charcuteries ou encore le fromage). Leur consommation est fortement chargée sur le plan affectif et ils sont considérés comme une source de réconfort. Aux yeux des interviewées, ils sont souvent assimilés à une drogue : *« Ah ça le chocolat c'est une drogue, ça devient une drogue le chocolat[4]… »*. Ils en ont d'ailleurs toutes les caractéristiques, accoutumance, manque et attitude compulsive : *« Si j'en mange un je saurais pas m'arrêter… ça c'est comme si j'achète une plaque de chocolat des fois j'ai envie de chocolat, c'est malheureux mais il faut que je finisse ma plaque quitte à être malade après[1]*. » La « désintoxication » nécessaire au régime n'est jamais évidente. L'environnement et les habitudes de ces femmes recèlent un certain nombre de pièges qu'il s'agit d'éviter. La tentation gustative est toujours présente : *« La peau du*

[1] C'est le cas de la méthode dite du régime protéiné qui fonctionne efficacement si l'on supprime tout apport de glucide (aussi bien rapide que lent).
[2] Chercheuse, 43 ans, divorcée, deux enfants.
[3] Secrétaire, 51 ans, divorcée, un enfant.
[4] Etudiante, 21 ans, célibataire.

poulet oui, par exemple ça c'est sûr que quand elle est dorée, craquante, que c'est chaud, que y a les yeux, le cerveau, le nez, la bouche, l'estomac qui se mettent en branle là bizzz, y a les avertisseurs qui sonnent[2]*… »* et il faut que les interviewées fassent preuve de maîtrise de soi. Nous allons maintenant voir ce qui facilite celle-ci et quelles techniques sont mises en place pour assurer une forme d'autocontrôle.

- *Encouragement à la maîtrise de soi et techniques d'autocontrôle*

Les pratiquantes de régimes sont donc souvent sur le qui-vive. Elles doivent surveiller leurs penchants naturels pouvant les faire dévier du chemin qu'elles se sont fixées. Cette mise à l'épreuve constante de la volonté, à moyen ou long terme, n'est pas une chose aisée. Nous avons constaté que ces femmes mettaient en place un certain nombre de techniques leur permettant de renforcer l'autocontrôle à l'égard de leurs conduites. Mais il faut tout d'abord noter que la principale source de celui-ci réside dans l'objectif qu'elles cherchent à atteindre. Ce qui les encourage le plus à tenir est la perte de poids. La plupart soulignent qu'elles sont prêtes à tout accepter (en particulier des restrictions quantitatives et la perte du plaisir gustatif) pourvu que leurs efforts soient visibles sur la balance. Ainsi le premier soutient de la maîtrise de soi est le fait de maigrir : *« J'en ai perdu quatorze en peu de temps c'est un régime qui va très vite… entre avril et juillet je crois, tu perdais très vite, tu perdais deux kilos par mois euh… pardon par semaine… ça allait vite et puis bon à partir du moment où tu vois que… y a un résultat tu continues*[3]*… »*. Au-delà de cette motivation générale liée au but poursuivi, les interviewées appliquent des procédés qui permettent d'être mieux armées pour résister aux tentations ou tout du moins pour gérer ce genre de situation. Le premier d'entre eux concerne l'utilisation du regard de l'autre en tant qu'outil de pression sociale. Les personnes que nous avons interrogées affichent intentionnellement leur pratique auprès de leur entourage (famille, amis et collègues). Etant ainsi « étiquetées », elles comptent sur un phénomène de stigmatisation positive qui leur permettra de se tenir aux règles du régime : *« Et encore que… je sors avec des … un groupe de folklore où y a beaucoup de*

---

[1] Secrétaire, 51 ans, divorcée, un enfant.
[2] Sans emploi (ancienne secrétaire), 36 ans, divorcée (vie en concubinage).
[3] Caissière, 25 ans, concubinage.

personnes d'un certain âge… et elles sont très gourmandes et alors j'ai trouvé la solution, pour pas craquer il faut que je me tienne fermement au départ, alors je dis non je ne veux rien, alors je ne prends que de l'eau, alors elles viennent me voir : oh tu as une volonté ! Alors maintenant que je suis volontaire je peux plus craquer, j'ai ma fierté je suis obligée de continuer[1]*… »*. Ce comportement est similaire à celui des personnes qui tentent d'arrêter de fumer et qui le claironnent autour d'eux afin d'y arriver. Dans le même ordre d'idée mais avec une dimension plus personnelle, certaines de ces femmes mettent à l'épreuve leur volonté. Elles vont délibérément provoquer une situation de tentation alimentaire afin de se réassurer sur leur capacité d'autocontrôle. Cela peut sembler paradoxal mais ces tests permettent de s'exercer (dans le sens d'un entraînement sportif) à la surveillance de soi : *« Comme des fois par exemple y'a un truc, c'est un peu maso, je dis à mon ami tu veux une glace, il me dit oui, et je lui donne la glace, je lui ouvre la glace et tout, je lui tends… mais c'est une façon de se titiller et de se prouver qu'on peut résister*[2]. » Enfin, la dernière technique que nous avons pu observer tient en une gestion des « craquages ». Puisque la maîtrise de soi n'est pas toujours suffisante et que certaines envies ne peuvent pas être supprimées, les interviewées vont réguler ces difficultés. Si elles ne peuvent résister, elles appliquent à leur « faiblesse » un code de conduite strict. Entre autre, il s'agit de ne pas avoir un comportement compulsif face aux aliments de compensation : *« Je n'achète pas d'aliments que je serais susceptible de manger, je me fais la barrière là aussi… ou le seul truc que j'achète c'est des plaques de chocolats et je mange un ou deux carrés de chocolat par semaine… et là j'ai mon cerveau qui est bien cranté donc j'arrive à me retenir*[3]. » Ou encore de s'autoriser à profiter pleinement des moments conviviaux tant que ceux-ci sont perçus comme des déviations planifiées : *« L'alimentation est vraiment quelque chose de convivial donc comme moi, j'ai vraiment envie d'être avec les gens ça va je peux être avec les gens autrement qu'autour d'un repas, mais si c'est un repas et bien basta, je peux pas dire aux gens je suis au régime… maintenant j'essaye de le gérer en terme de mes écarts autorisés*[4]. » L'attention permanente à ses conduites est un vrai travail d'autocontrôle qui engage la responsabilité personnelle des pratiquantes de régime.

---

[1] Secrétaire, 51 ans, divorcée, un enfant.
[2] Sans emploi (ancienne secrétaire), 36 ans, divorcée (vie en concubinage).
[3] Sans emploi (ancienne secrétaire), 36 ans, divorcée (vie en concubinage).
[4] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.

- *Une responsabilité personnelle*

Cette surveillance de soi liée au réaménagement des comportements alimentaires développe chez ces femmes un fort sentiment de responsabilisation. L'échec ou la réussite repose uniquement sur leur épaule : *« Mais je dis pas si je grossis c'est parce que c'est la nature : c'est moi qui suis responsable de mal m'alimenter*[1]. » Suivre un régime c'est faire l'expérience quotidienne de sa capacité de choix personnels et de mobilisation volontaire en vue d'atteindre un objectif. La conscience d'être l'acteur de son propre changement est donc réactualisée en permanence. La mise en avant de l'individu comme l'unique source de décision et d'action est observable à différents stades. Tout d'abord, la lucidité avec laquelle ces femmes se confrontent à leurs « erreurs » diététiques : *« Même si on fait des écarts on sait qu'on fait des écarts… y a quelque chose qui se déclenche dans la tête hein, on le fait mais on sait très bien qu'on devrait pas le faire… c'est ancré quand même*[2]. » Elles ne se masquent pas les « fautes » commises et affrontent en face la réalité de leur « faiblesse ». Ensuite, parce qu'elles font preuve d'une implication sérieuse dans l'autocontrôle. Se maîtriser dépend de soi et constitue une étape indispensable pour maigrir : *« Ca va mais je veux dire il faut que je me surveille quoi, je me surveille parce que j'aurais tendance, bon sans être… bon là si j'ai envie d'un petit gâteau je vais le manger c'est pas, mais heu… je suis pas non plus axée là dessus, mais je sais qu'il faut que je fasse attention, si je fais des écarts tous les jours ça je sais qu'au bout du compte y'en a qui grossissent pas facilement, moi je grossis très facilement*[3]. » Enfin, parce que malgré la consultation d'un spécialiste elles se considèrent comme les premières concernées. La motivation et les résultats sont avant tout des questions personnelles : *« Ouais je trouvais ça très bien parce qu'en fait… bah ça venait de moi, ça venait pas d'elle finalement, c'était moi qui, je devais me responsabiliser quoi… je devais pas dire oh il m'en reste tant, il m'en reste tant, j'étais responsable de mon sort quoi finalement*[4]. » Le souci de minceur se traduit pour l'acteur par une responsabilisation de son rapport au corps via la surveillance

[1] Secrétaire, 47 ans, mariée, un enfant.
[2] Secrétaire, 51 ans, divorcée, un enfant.
[3] Secrétaire, 31 ans, mariée, deux enfants.
[4] Technicienne de laboratoire, 40 ans, divorcée, deux enfants.

de ses conduites alimentaires. Mais ce management de soi, en plaçant la volonté individuelle au cœur de la démarche, peut se payer par des phénomènes de fatigue et de lassitude.

- *Lassitude et « craquage »*

La discipline que s'imposent les pratiquantes de régime et le phénomène d'autocontrôle qui l'accompagne comportent une dimension contraignante non négligeable. Il n'est pas rare que ces femmes avouent « craquer » en commettant des entorses aux règles qu'elles se sont fixées. Cela peut provoquer chez elles un sentiment d'échec. Toutefois, les petites déviations, si elles n'ont pas pour conséquence la reprise de poids ne sont pas trop mal perçues. L'abandon momentané de la maîtrise de ces conduites est très courant lorsque l'on suit un régime amincissant. Les interviewées en ont conscience et les rattrapent en se remettant « sur les rails » le plus vite possible. Par contre, ce qui est vécu plus difficilement est l'effort sur soi continuel que nécessite la pratique diététique. En effet, les interviewées vont devoir faire preuve d'une grande motivation personnelle qui suppose un investissement en énergie et en temps conséquent. Pour certaines d'entre elles cela va se payer par des formes de lassitude : une fatigue de la responsabilité. Nous avons observé chez certaines personnes interrogées des phénomènes de déprime : *« Tu sais, des fois… tu fais des petites dépressions enfin bon moi ça m'est arrivé de pas avoir le moral et tout ça donc après elle est là t'as un suivi psychologique parce que c'est pas évident, parce que tu crées un manque… quand tu fais un régime tu crées un manque et c'est vrai que le fait de grignoter comme ça tu combles quelque chose tu vois, que tu veux masquer, que tu veux pas voir en face. Quand tu fais un régime c'est comme quand t'arrêtes la cigarette et alors là t'as des trucs qui remontent*[1]. » L'injonction impérative d'être l'acteur de son changement n'est pas aisée à tenir dans le temps. Particulièrement lorsque ce travail n'est pas reconnu par les autres qui comptent à vos yeux (son compagnon par exemple) : *« Et puis y'a des moments je craquais et puis je veux dire à partir du moment où c'est pas pour vous c'est pour l'autre, si l'autre réagit pas à la perte comme vous espérez… et bien on se décourage, moi c'est comme ça que je l'ai*

vécu[2]. » Dans ce cas l'obstacle provient de la situation contradictoire dans laquelle est placé le sujet. Réorienter ses pratiques alimentaires pour maigrir implique une mobilisation personnelle et une maîtrise de ses comportements. Si la finalité n'est pas interne mais dirigée vers autrui, il apparaît délicat de maintenir cet effort dans le long terme (surtout s'il n'y a pas de retour positif). Il faut qu'il y ait congruence entre les sources de la motivation et la réflexivité alimentaire (qui doivent avoir toutes deux pour origine « soi »). Enfin, le sentiment de fatigue est clairement ressenti par les femmes qui ont expérimenté une pratique répétitive du régime s'accompagnant d'un rapport au corps douloureux : *« Au début, si tu veux, j'étais capable de suivre scrupuleusement ce que l'on me disait et donc ça se traduisait par une perte de poids et puis je pense que, si tu veux… depuis quelques temps, comment te dire, beh j'ai plus d'énergie, j'ai la flemme, j'ai plus la motivation… ça fait plusieurs fois que je suis plus capable de faire cet effort, que je craque régulièrement, enfin tu vois*[3]*…».* Ainsi, se reprendre en main parce que cela nécessite un autocontrôle constant de la part des interviewées peut entraîner des phénomènes de lassitude et de perte de volonté.

**

Nous venons de décrire l'une des principales caractéristiques du rapport au corps liée à la réflexivité alimentaire. Les notions de maîtrise de soi et de responsabilité personnelle sont au cœur de l'activité diététique. Si l'objectif du régime reste esthétique sa mise en œuvre passe par une éthique individuelle. De ce point de vue, nous commençons à mieux cerner le souci de soi qui se dégage de ces pratiques alimentaires spécifiques. Celui-ci peut être défini d'une part comme une réorientation consciente des conduites de l'acteur en fonction d'un objectif précis (retrouver une harmonie corporelle) par rupture avec les procédures routinières. D'autre part, comme une implication globale de l'individu dans son rapport de soi à soi nécessitant un effort d'autocontrôle constant. Toutefois, notre analyse est restée inscrite dans une perspective synchronique. Or ces femmes font l'expérience d'une

[1] Cadre moyen, 33 ans, mariée, sans enfant.
[2] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[3] Professeur, 46 ans, mariée, trois enfants.

véritable carrière de régime (la plupart d'entre elles n'en sont pas à leur premier essai). C'est ce point que nous allons maintenant aborder.

2.4 La « carrière »[1] du régime : d'une attitude instrumentale à une rééducation alimentaire

Un des aspects flagrants qui ressort de l'analyse des interviews est le caractère cyclique de la pratique du régime amincissant. S'il est important d'étudier les comportements et l'attitude de ces femmes au moment précis où se déroule la régulation alimentaire, il ne faut pas négliger le contexte diachronique, la trajectoire dans lesquels ils s'inscrivent. La grande majorité des interviewées ont connu une véritable « carrière diététique ». Rares sont celles pour qui le désir de maigrir était une première. Leur parcours a été jalonné par l'essai de différentes méthodes et par la consultation de divers spécialistes (médecins généralistes, nutritionnistes, diététiciens et associations). Or cette conduite répétitive a un impact important pour au moins deux raisons. D'une part, ce phénomène est intrinsèque au souci de la ligne. Il est donc essentiel d'en saisir les mécanismes si l'on veut avoir une compréhension approfondie de la signification de ce « management » corporel. D'autre part, cette accumulation d'expériences a un effet sur le sens que donne ces femmes à la recherche de la minceur. Nous avons constaté que ce cheminement s'accompagnait d'une évolution du souci de soi des interviewées. Nous montrerons comment la « carrière du régime» s'accompagne d'une transition d'un rapport instrumental à une meilleure connaissance de soi.

[1] Nous faisons ici référence au concept développé par Howard Becker dans *Outsiders.* Il s'agit pour nous d'indiquer que l'acquisition des « compétences » du régime est un processus d'accumulation et d'apprentissage au cours de répétition d'expériences successives.

- *Le « yo-yo » ou le régime de Sisyphe*

Ecouter ces femmes raconter leur expérience du régime donne le sentiment d'un éternel recommencement. Sur les trente-cinq femmes auprès desquelles nous avons enquêté seulement cinq en étaient à leur premier essai. Cette répétition de restrictions cognitives tout au long du parcours de vie des interviewées est liée au phénomène communément désigné par le terme de « yo-yo ». Après une perte de poids consécutive à un régime celui-ci est repris dans la foulée obligeant ces femmes à revenir à une nouvelle surveillance alimentaire. Nous allons décrire comment elles entament ce cycle puis les mécanismes qui font de leur parcours une véritable « carrière diététique ».

Nous aurions pu penser que les jeunes femmes appartenant à notre échantillon débutaient dans cette pratique. Il s'avère que c'est loin d'être le cas. Nous avons constaté un véritable effet de génération concernant l'entrée dans la préoccupation minceur. La faiblesse quantitative de l'échantillon ne permet pas de tirer des conclusions statistiques mais il est clair qu'il y a un lien entre l'appartenance à une cohorte et l'âge du premier régime. Plus on est jeune plus on commence tôt dans la carrière. Sans établir de règles absolues les vingt / quarante ans ont entrepris leur première démarche entre dix et vingt ans, les « baby boomer » (quarante / soixante ans) entre vingt et trente ans, quant aux seniors (soixante / quatre vingt ans) c'est généralement sur le tard, au tournant de la quarantaine. Cette précocité s'explique par le contexte de plus en plus sensible aux normes esthétiques et à la perte de poids. Il est d'ailleurs tout à fait remarquable que les enfants des quadras aient souvent connu leur première expérience directement sous l'influence de leurs parents : *« C'est pas le premier que je suis. Le premier que j'ai fait c'est ma mère qui avait décidé de m'envoyer chez une personne… diététicien, ch'ais pas… ch'ais pas trop ce que c'était… mais bon étant donné que je voulais pas le faire ça a rien fait… quand j'avais 10 ans*[1]*… »*. Ce genre d'attitude n'a été observée que pour les plus jeunes interviewées, pour les autres femmes cela a été le fruit d'une décision personnelle. Ainsi, la génération des vingt / trente ans a déjà un passif consistant concernant l'essai de diverses méthodes. Comme nous le verrons par la suite, cela a un effet sur l'évolution du souci de soi qui accompagne le cycle répétitif

des régimes. Il y a plus de similitudes entre des individus qui ont vécu ce parcours qu'entre deux personnes du même âge n'en étant pas au même stade de la carrière.

Avant d'en venir au détail des pratiques et à l'évolution qu'il entraîne voyons quels traits généraux recouvrent le processus du « yo-yo ». La première remarque concerne son aspect quasi rituel. Rompre avec son alimentation habituelle dans un souci de minceur devient un comportement régulier qui jalonne la vie des femmes interrogées. Elles nous racontent l'histoire d'une répétition des restrictions alimentaires. Bien souvent celles-ci sont localisées de manière précise dans le temps. C'est le fameux « syndrome du maillot de bain »[2] où de manière systématique avant l'été elles vont faire attention à leur ligne. Mais c'est aussi le cas pour des grossesses : *« Mais j'ai fait ça tout le temps : avant mon mariage, après la naissance de Renaud, avant la naissance de Marion, après la naissance de Silvère, enfin tout le temps, tout le temps, tout le temps*[3]*… »*. En somme, vouloir maigrir s'apparente au mythe de Sisyphe : c'est un constant recommencement. Toutefois, s'il faut renouveler ces efforts de manière systématique, la notion d'innovation est aussi très présente. Chaque tentative donne lieu à l'essai d'une nouvelle méthode, à la consultation d'un nouveau spécialiste. Tout y passe, les recettes des journaux féminins, le bouche à oreille des copines et des collègues (tant en ce qui concerne l'expert à aller voir que les procédés inédits à essayer) et bien sûr les exemples de perte de poids spectaculaire dans l'entourage. Bref, de fil en aiguille ces femmes deviennent de véritables professionnelles qui connaissent toutes les tendances de ce type de conduite : *« Moi sur vingt ans j'ai subi toutes les modes, le régime sans sucre, enfin je sais plus les noms, bon le premier il fallait enlever tous les glucides, tous les sucres, plus de pain, plus de … plus de pâtes, plus de riz… bon puis effectivement légumes verts, des fruits entre les repas… dans le yo-yo j'ai suivi les modes, parce que j'ai envie de parler de modes, je pense qu'on peut parler de modes, moi j'ai de l'arriéré, moi y' a bien vingt-cinq ans que je suis dans un processus*[4]*… »*. Mais le caractère central de l'expérience du « yo-yo » est avant tout le fiasco quant à la perte de poids à moyen et long terme. Si la pratique doit être

[1] Etudiante, 21 ans, célibataire.
[2] Il suffit pour s'en convaincre de faire un rapide tour d'horizon des gros titres de la presse féminine et santé à cette période.
[3] Professeur, 46 ans, mariée, trois enfants.
[4] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.

cyclique c'est que systématiquement les femmes que nous avons interrogées regrossissent après leur tentative : *« Je voulais un truc raisonnable toujours, donc j'ai réussi à perdre trois / quatre kilos, parce que je me suis pesée dans l'intervalle et j'étais contente… mais le problème de la soupe c'était beaucoup de légumes et mon organisme n'a pas supporté donc j'ai arrêté et comme c'était l'été, pareil beaucoup de sorties… euh… n'importe quoi… donc les trois kilos que j'avais perdus je les ai repris, j'en ai même repris un peu plus*[1]. » Une fois encore c'est une épreuve renouvelée à maintes et maintes reprises : *« La première fois c'est quand j'ai eu ma fille donc c'était après vingt-sept ans vingt-huit ans… mais j'avais déjà grossi énormément avant, donc j'ai maigri là, après j'ai regrossi, j'en ai fait un autre, oh j'en ai fait au moins cinq*[2]. » Evidemment cela ne va pas sans entraîner des phénomènes de lassitude et de fatigue de la volonté tels que nous les avons décrits ci-dessus. Mais le processus du « yo-yo » a aussi un fort impact en terme de « carrière diététique ». L'accumulation de ce type d'expérience se traduit par l'évolution de l'attitude de ces femmes en ce qui concerne la conception qu'elles se font du régime amincissant.

- *Le début de la carrière : un rapport au corps instrumental*

Les premiers régimes qu'ont suivi les interviewées sont sous le sceau d'une attitude instrumentale. Ce qui est recherché avant tout c'est l'efficacité. Le corps est vécu comme un objet externe à l'individu (un corps machine). En modifiant strictement les apports énergétiques ces femmes escomptent une transformation expéditive. Le symptôme le plus répandu et le plus frappant de cette posture est l'utilisation de « pilules magiques ». Il s'agit de « médicaliser » la perte de poids par l'utilisation de drogues tel que les diurétiques (agissant sur la rétention d'eau) et les amphétamines (les fameux « coupe-faim ») : *« Six mois après j'en ai fait un autre, mon père avait fait un régime avec une personne je sais plus où… il avait fait ce régime avec des comprimés associés, trois comprimés associés euh … diurétique, un coupe faim et je sais pas trop quoi et ça avait très, très bien marché, il avait perdu une dizaine de kilos en très peu de temps donc c'était super, et donc j'ai décidé de le*

[1] Préparatrice en pharmacie, 43 ans, mariée, deux enfants.
[2] Secrétaire, 51 ans, divorcée, un enfant.

faire[1]*… ».* Une grosse majorité de notre échantillon y a eu recours (vingt cinq femmes sur trente-cinq). Il faut savoir que ce type de prescriptions par des médecins est illégal[2] et que l'on frôle l'irresponsabilité totale lorsqu'elles sont délivrées à des enfants : *« J'ai essayé quand j'étais toute petite, j'avais 12 / 13 ans, j'ai essayé, y'avait un médecin qui donnait des cachets pour maigrir, c'était un truc vraiment très, très fort que normalement on donne qu'aux grands-mères et il me l'a donné donc j'avais bien maigri, j'avais perdu six ou huit kilos en deux mois*[3]*…»* (il nous est arrivé à plusieurs reprises de relever des cas similaires dans nos interviews). Evidemment l'utilisation de ces produits est d'une efficacité extrême : *« En deux mois j'ai perdu 20 kilos*[4]. » De plus, les interviewées ne souffrent pas du sentiment de faim. Nous sommes bien en présence de l'idéal type du comportement instrumental : ce qui est recherché au travers des médicaments est une transformation radicale de sa plastique à la fois instantanée et sans effort (les amphétamines jouant le rôle de « dopant »). Nous noterons au passage que ce phénomène touche plus fortement les couches populaires de notre échantillon (quasiment tout le monde y a eu recours mais ceux qui ne l'ont pas fait sont issus des catégories moyennes et supérieures). Au-delà de cette médicalisation du souci diététique, les méthodes les plus ascétiques sont assimilables à cette attitude (qui sont d'ailleurs testées au début de la carrière du « régimophile »). Il est difficile de les regrouper dans un ensemble unique tant elles sont diverses (du régime ananas au régime dissocié[5] en passant par le régime protéiné) mais elles comportent quelques caractéristiques communes. Elles sont en rupture totale avec l'alimentation habituelle (en particulier en ce qui concerne leur aspect restrictif), s'effectuent sur des périodes de temps relativement courtes et permettent une perte de poids rapide : *« Après beh j'en ai fait un autre, avant d'entrer à la fac, j'en ai perdu, je pense sept, ouais ! six ou sept, mais là c'était vraiment le régime bizarre et trop lourd à gérer… c'était un régime où pendant un certain temps*

[1] Caissière, 25 ans, concubinage.

[2] Les médecins (la plupart du temps des généralistes) qui ont cette pratique sont attirés par son aspect lucratif et recrutent leur clientèle par bouche à oreille (les résultats spectaculaires obtenus leur servant de publicit.). Ils sont désignés de manière péjorative par leur collègue (n'approuvant pas de tel comportement) du terme « d'obésologue ». Un certain nombre de médicaments de ce type ont été retirés de la vente durant la décennie des années quatre-vingt (même si beaucoup de ces praticiens avaient / ont leur propre recette qu'ils faisaient / font confectionner en pharmacie). Quelques affaires ont défrayé la chronique et régulièrement le conseil de l'Ordre des médecins sanctionne ce type d'abus en prononçant des interdictions d'exercer.

[3] Caissière, 25 ans, célibataire.

[4] Aide-soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants

[5] Il s'agit d'isoler certaines séquences du repas pour les répartir dans la journée à des heures peu habituelles : *« Puisque le médecin m'a conseillé de dissocier, c'est à dire que je prends quelque chose à dix heures et à dix-sept heures, c'est à dire un yaourt et un fruit mais si possible pas de dessert associé au repas… ».*

on faisait que des légumes et après ça a été aucun légume pendant une semaine ou quinze jours, c'était que de la viande et des œufs le matin[1]*… »*. Quelle que soit la démarche (utilisation de médicament ou régime extrêmement strict) le début de la carrière diététique de ces femmes est caractérisé par la poursuite du résultat le plus prompt possible. Nous sommes dans un rapport où le corps est considéré comme un objet qui doit être « façonné » (via les pratiques alimentaires) telle une statue et où tous les moyens sont bons pour arriver à ses fins. Ici il n'est pas question d'équilibre, de plaisir ou de diversité mais uniquement de perte de poids. Toutefois, la dureté et, bien entendu, l'échec qui suit ce genre de tentative vont amener les interviewées à réviser leur attitude.

- *La critique des régimes ascétiques*

Les expériences successives de régime et de reprise du poids amènent progressivement les femmes interrogées à remettre en question ces formes de régulation alimentaire « hard ». Si dans un premier temps seul l'objectif esthétique avait de l'importance, elles se rendent compte qu'il ne peut pas être atteint à n'importe quel prix. A l'origine de cette prise de conscience il y a l'aspect contre-productif de ce type de méthodes. Cela est particulièrement vrai pour l'usage des « coupe-faim ». Les résultats sont saisissants mais le contrecoup l'est tout autant : *« Mais le problème ça coupait la faim et donc sitôt que j'ai arrêté j'ai tout repris parce qu'il n'y avait pas de suivi après… j'ai repris seize kilos »*[2] (cette interviewée avait perdu huit kilos à la suite de son traitement). Mais ça l'est tout autant pour les démarches ascétiques : *« Tu fonds très, très vite mais tu reprends deux fois plus vite… donc bénéfice net beh aucun… tout les efforts que t'as fait tu les récupères en plus donc tu es toujours dans une mouvance quoi… la même puisque tu fais… pendant deux trois mois tu t'abstiens de manger tout ça et… et… comme t'en peux plus parce que c'est trop restreignant justement quand tu reprends à manger tu manges deux fois plus que… puisque tu t'es privé… donc tu reprends*[3]*. »* Ces évolutions pondérales s'inscrivent directement dans la « chair » de ces femmes et

[1] Etudiante, 21 ans, célibataire.
[2] Caissière, 25 ans, concubinage, sans enfant
[3] Aide-soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants.

elles ne peuvent les ignorer. Ce n'est pas le seul facteur qui encourage les interviewées à porter un regard critique sur le début de leur carrière. Pour ce qui est de l'utilisation de médicaments les complications en termes de santé qu'elle entraîne (fatigues, dépressions, problèmes de tension et intestinaux) sont dénoncées par les pratiquantes y ayant eu recours : *« Je suis passée de soixante à quarante-trois… et là, et là j'étais mal par contre, parce que là j'étais fatiguée, vraiment mal, mal, j'avais la tension qui… et là j'ai stoppé, j'ai stoppé tous les produits j'ai arrêté net*[1]*. »* Le fait que les règles extrêmement dures qui accompagnent ces régimes excluent totalement la participation à toute vie sociale est lui aussi très mal vécu : *« Donc j'avais plus de fruits, plus de pâtes, plus de bon… au bout d'un certain moment légumes verts, grillades, poissons, yaourts, fromages blanc parce que… alors bien sûr, sur six mois je peux mais c'est le maximum parce que ça veut dire qu'on a plus aucune invitation, ça veut dire que… et on retrouve, quand on maigrit avec un régime trop restrictif on se retrouve confrontée à… ben au problème de… partager le repas avec d'autres… et moi, ce côté-là étant important bon beh, je pouvais pendant un temps donné et puis après je pouvais plus*[2]*. »* Enfin, la perte de toutes dimensions gustatives finit par lasser : *« A l'époque c'était pareil, je me souviens à l'époque c'était euh… je devais avoir deux biscottes sans matière grasse au petit déjeuner… une alimentation complètement insipide*[3]*. »* L'accumulation de tous ces inconvénients débouche sur une remise en question de l'attitude instrumentale. D'une part l'autodiscipline stricte qu'elle impose est jugée négativement : *« Je pense aussi … je m'en étais fixée de trop… je m'étais mis trop de barrière et je pense que j'ai fait une grosse bêtise, je me suis imposée des choses qui fallait pas, j'ai été trop sévère avec moi même*[4]*… »*. D'autre part, la volonté de plus en plus claire de sortir du cycle du « yo-yo » qui est interprété par ces femmes comme le résultat de ces démarches brutales et temporaires : *« De toute façon faudra que, faut que j'y arrive parce que l'autre il servait à rien, je me privais mais ça servait à rien, que tous les étés j'étais obligée de le refaire, tous les ans j'étais obligée de refaire donc tous les ans je repassais par la même galère de me priver… que là je me dis ça va être plus long, sûrement plus long, beaucoup plus long… puisque là ça fait bientôt deux mois que j'y*

[1] Sans emploi (ancienne secrétaire), 36 ans, divorcée (vie en concubinage).
[2] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[3] Professeur, 46 ans, mariée, trois enfants.
[4] Etudiante, 21 ans, célibataire.

suis mais ce sera un acquis donc pour moi je le vis bien[1]. » Le parcours et les expériences concrètes qu'elles vivent vont les amener à changer de point de vue sur ce que doit être un régime. La recherche de l'efficacité absolue est abandonnée au profit d'une rééducation alimentaire plus tempérée : *« Alors que maintenant avec un régime équilibré, si on prend pas de médicaments, bon c'est vrai que c'est pas spectaculaire la perte de poids, mais on se sent bien et on a aucun risque*[2]. »

- *Vers un régime « doux » : la rééducation alimentaire*

Le cycle pondéral lié au phénomène du « yo-yo », la répétition des échecs et les contraintes fortes qu'entraînent la pratique de régimes sévères vont progressivement pousser ces femmes à concevoir différemment la préoccupation pour la minceur. Au fur à mesure de leur parcours diététique elles vont se rendre compte que la silhouette n'est pas modelable à volonté, telle une statue de cire, au contraire, elle résiste aux tentatives de transformations radicales et rapides. En somme, la carrière du « régimophile » par accumulation d'expériences permet d'approfondir la connaissance de soi. Les interviewées vont appréhender de manière plus subtile les réactions de leur corps aux restrictions cognitives mais aussi la signification de leur attitude face aux aliments (phénomènes de manque, de compensation ou de compulsion). Nous observons une transition dans la façon de penser la régulation des comportements culinaires : elles passent d'une pratique drastique privilégiant le court terme à une conduite s'inscrivant dans la durée qui accorde de l'importance à l'équilibre, la diversité et une certaine forme de plaisir. Il est d'ailleurs remarquable qu'elles refusent d'employer le terme de régime lui préférant celui de rééducation alimentaire : *« Non, non, le sentiment que j'ai maintenant c'est pas un régime que je fais, j'ai l'impression de changer mes habitudes alimentaires et que je m'étais laissée-aller euh… c'est vrai qu'à… à mettre trop de choses euh… par habitude, par habitude et non là je vais changer ma façon de manger, je mangeais déjà beaucoup de légumes et je vais en manger plus et je pense que je mangeais trop par rapport à mes besoins, j'en suis convaincue et qu'en je vois le soir je fais beaucoup plus attention qu'avant… alors à des moments je me*

[1] Caissière, 25 ans, célibataire.
[2] Secrétaire, 51 ans, divorcée, un enfant.

fais plaisir mais je change ma façon de manger[1]*. »* Cette formule est révélatrice de la différence fondamentale qui existe avec la posture instrumentale des débuts. Réapprendre à manger plutôt que faire un régime c'est d'abord accepter de perdre ses kilos beaucoup plus lentement (ce qui est sans aucun doute la chose la plus difficilement acceptée). Cela passe par la réintroduction de tous les aliments : *« Parce que justement il faut perdre cet aspect de dire faire attention c'est manger moins ou… pas ce genre de catégorie… je trouve qu'il faut le rendre plus commun, plus tout le temps… moi maintenant j'ai changé d'optique, peut-être par rapport au fait que je suis allée voir un diététicien justement… de me dire que finalement bien manger faut pas forcément moins ou pas ça… ça doit être naturel*[2]*. »* Ces femmes ne sont plus dans une perspective disciplinaire où elles se devaient de bannir les « nourritures interdites ». Il ne s'agit pas non plus de se laisser aller totalement mais on peut manger de tout à condition de respecter le bon moment et les bonnes proportions. L'autre grand changement tient à l'inscription temporelle de ce comportement. Elles ne sont plus dans la coupure brutale et temporaire mais dans une transformation de leur conduite qui est définie par sa continuité : *« Avant c'était vraiment je voulais maigrir pour pouvoir me trimballer en maillot de bain et je voyais pas à long terme, c'est-à-dire sitôt que le régime était fait que l'été était passé hop j'avais oublié les efforts que j'avais faits… c'était vraiment, je me privais, mais sitôt que c'était fini j'oubliais, là j'ai plus envie de me priver vraiment de galérer pendant des mois pour obtenir quelque chose, j'ai envie que se soit plus constant*[3]*… »*. A tel point que l'orientation diététique de ces pratiques devient le cadre normal de l'activité alimentaire. Elle n'est plus vécue comme une contrainte obligeant à rompre avec les habitudes quotidiennes mais comme le fondement de celles-ci : *« Ca fait partie de mon hygiène de vie, ça fait partie de moi, c'est-à-dire que maintenant je crois que je pourrais pas fonctionner autrement… là différence je crois qu'elle est là, c'est … avant je faisais des régimes pour faire des régimes tandis que là c'est vraiment à part entière ma façon de vivre*[4]*. »* Cette nouvelle attitude, surtout pour la génération des quarante / soixante ans, est aussi caractérisée par le réalisme en matière d'objectif plastique. Les personnes que nous avons interrogées ne désirent pas avoir un corps qui se rapprocherait de l'idéal médiatique (actrices et surtout mannequins)

[1] Secrétaire, 47 ans, mariée, un enfant
[2] Secrétaire, 47 ans, mariée, un enfant
[3] Caissière, 25 ans, célibataire.
[4] Aide-soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants.

mais plutôt se réconcilier avec leur image. En matière de poids elles ont des attentes tout à fait raisonnables : *« Je pense qu'avec l'âge il faut remettre les choses à leur place, c'est vrai que quand j'avais dix-huit ans je pesais quarante-huit kilos… arrivée à un certain âge moi je trouve que c'est pas très joli… des femmes qui se veulent trop maigres arrivées à un certain âge euh… ça vieillit donc là je me dis, elle me disait : il faut pas que j'aille en dessous de cinquante-cinq… ça vous ira pas, ça vieillit, et je pense que ça il faut l'accepter aussi*[1]*. »* En fin de compte si la « juvénilisation »[2] de l'esthétique joue un rôle dans le désir de maigrir, la conscience et l'expérience concrète de l'inéluctabilité du vieillissement pondère considérablement ce phénomène. La carrière que suivent ces femmes les amène à faire évoluer leur conception du régime. Elles finissent par adopter une posture plus souple, qui s'inscrit dans la durée et qui tient compte de la réalité biologique du corps. A quelques exceptions près (le phénomène du « yo-yo » entraîne, pour certaines, une véritable fatigue d'être soi), ce cheminement progressif vers une rééducation alimentaire est vécu positivement. Aux yeux de ces femmes ce stade représente une maturité acquise grâce à l'accumulation d'essais. Elles ont la sensation de retrouver une certaine harmonie, un accord avec soi : *« Disons que là le sentiment que j'ai c'est que je suis bien avec moi et bien avec … euh… et bien avec mon être, même si j'ai pas atteint mon objectif je suis bien… tandis que quand je faisais les yo-yo, la période du yo-yo, j'étais ravie quand j'avais perdu du poids mais tu te re démoralises dans la foulée puisque tu reprends aussi sec*[3]. »

**

Que faut-il retenir de l'analyse de la dimension diachronique du souci diététique ? Premièrement, les restrictions cognitives sont des comportements répétitifs qui jalonnent l'histoire de vie des interviewées. Vouloir perdre du poids s'apparente au mythe de Sisyphe : c'est un combat qu'il faut renouveler de manière systématique. C'est là une composante essentielle de l'engagement dans une

[1] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.
[2] Nous entendons par « juvénilisation » le fait que l'idéal corporel soit de plus en plus celui d'un corps jeune, la prise de poids renvoyant à la vieillesse. Ce processus est particulièrement bien décrit par Claude Fishler, *L'homnivore*, Ed. Odile Jacob, Paris 1990 (p364-366 pour l'édition de poche 2001).
[3] Aide-soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants.

pratique de régime amincissant. Deuxièmement, cette caractéristique implique que le cheminement de ces femmes doit être compris comme une forme de carrière. L'accumulation d'expériences, d'échecs et de connaissances les amènent progressivement à faire évoluer la posture qu'elles adoptent face à ce « management corporel ». Nous avons constaté la transition d'une attitude instrumentale, qui caractérise les premiers temps, à une forme plus douce de régulation alimentaire. Le caractère principal de l'aboutissement de ce parcours traduit une meilleure « connaissance de soi » : à la fois dans l'appréhension de ses réactions (concernant la perte de poids, les sensations de manque ou l'acceptation d'une certaine réalité biologique), mais aussi par la recherche d'une « harmonie » avec son corps qui ne se satisfait plus de conduites disciplinaires et restrictives. Bien sûr, pour une partie de nos informatrices les cycles du « yo-yo » sont vécus sur le mode de la souffrance et renvoient à une corporéité douloureuse. Toutefois, c'est loin d'être le cas pour la majorité de notre échantillon. Ainsi, les transformations qui accompagnent la « carrière diététique » renvoient-elles aussi à la dimension éthique de cette forme de « souci de soi » que représente la recherche de la minceur.

2.5 Relation à l'expert

Un autre aspect fondamental de la pratique du régime amincissant de ces femmes est la consultation d'un expert. Cette dimension fait partie intégrante de notre analyse puisque nous avons choisi de n'interroger que des personnes qui avaient recours à de tels spécialistes (à savoir des médecins généralistes, des diététiciens et l'association weight watchers). Cela nous a permis de constituer un échantillon dont les membres sont fortement impliqués dans le souci minceur (ce qui est médiatisé par cette approche). Mais au-delà de ce constat, plusieurs caractéristiques liées à cette démarche nous apparaissent essentielles. Tout d'abord, du fait que ce comportement est quasi exclusivement féminin. S'il y a bien des hommes dans la clientèle des spécialistes du poids, ceux-ci sont peu nombreux et ne sont pas assidus dans leurs visites (ils viennent rarement plus de deux séances).

Nous sommes donc en présence d'une attitude participant de la différentiation sociale des genres quant au souci diététique. Ensuite, parce qu'il était important de se donner les moyens de décrire l'impact d'une telle relation sur les conduites des interviewées. Dans un premier temps nous étudierons le rôle que jouent ces professionnels auprès des personnes qui les consultent. Puis nous analyserons le discours d'une catégorie spécifique de ce type de spécialistes : les diététiciens.

- *Le point de vue du patient*

Quelles sont les attentes et les motivations qui poussent les femmes que nous avons interrogées à consulter des techniciens du poids ? Le premier constat est que la décision de se rendre dans un cabinet est d'abord le fruit du bouche à oreille. C'est avant tout la réputation d'efficacité qui est recherchée dans le choix de tel ou tel expert. Dans la plupart des cas ce sont des conseils d'amies ou de collègues ayant eu une expérience réussie (du moins à ce moment précis) qui vont être à l'origine de la démarche. C'est particulièrement vrai des « obésologues » (médecins généralistes spécialisés dans le traitement médicamenteux des problèmes de poids) qui, du fait de leur méthode en marge de la légalité, recrutent leur clientèle uniquement sur cette base. Dans le même ordre d'idée nous avons constaté le succès des procédés mélangeant le régime classique à d'autres pratiques (acupuncture et mésothérapie[1]) ou encore celles reposant sur des modes (régimes « protéiné » ou « dissocié » entre autres). Bref, le goût du nouveau et une attitude consommatrice vis-à-vis des méthodes (vouloir essayer la plus récente) ont un rôle non négligeable. Ce mécanisme, où l'aura du professionnel va présider au choix, fonctionne de manière similaire pour des démarches plus « sérieuses » (nous pensons à la notoriété dont jouissent certains services hospitaliers d'endocrinologie ou de diététiciens libéraux). Nous nuancerons ce propos en notant que dans une minorité des cas c'est directement un médecin qui a dirigé ces femmes vers leur premier expert. D'autre part la motivation suit la carrière des interviewées : si les débuts ont été orientés vers la recherche de spécialistes réputés pour leurs résultats spectaculaires (et la

[1] Technique où on procède à de nombreuses injections de produits facilitant le drainage des graisses dans certaines parties du corps de la patiente (cuisse, fesse et bas du ventre).

prescription de « coupe-faim »), ensuite ce sont les régimes « soft » et pas trop restrictifs qui seront recherchés.

Partant de ce constat (choix du professionnel en fonction de sa réputation) nous aurions pu nous attendre à ce que l'attente principale des « régimophiles » soit d'ordre technique, les procédés novateurs devant apporter la solution à ce problème récurrent de poids. Certes, c'est en partie le cas surtout lorsque le spécialiste en question utilise des moyens qui dépassent la simple modification des comportements alimentaires (médicaments, acupuncture et mésothérapie). Toutefois, l'analyse du regard que portent les interviewées sur leur rapport à l'expert laisse apparaître un étrange paradoxe. Ce sur quoi elles insistent le plus est loin d'être axé uniquement sur les compétences nutritionnelles de la personne qu'elles consultent. Leur « carrière de régime » leur a permis d'accumuler une connaissance approfondie des principes de la diététique. Elles reconnaissent bien volontiers qu'elles savent ce qu'elles « doivent faire » pour maigrir : *« On sait tout à fait ce qu'il faut faire pour pas grossir, c'est évident*[1]. » Alors en quoi consiste le rôle du spécialiste à leurs yeux ? Nous avons relevé quatre grands types de perspectives : l'importance accordée à la relation interindividuelle, l'adaptation à la réalité personnelle de la patiente, l'aide à la réflexivité alimentaire et (celle qui a le plus d'importance) la fonction de soutien à la volonté.

Concernant le premier point, nous avons constaté que les qualités humaines et la personnalité de l'expert sont fondamentales pour les femmes que nous avons interrogées. Il faut que « le courant passe » et que s'instaure un climat de confiance. Après tout il s'agit de dévoiler une partie de son intimité au travers de son rapport au corps. La sympathie, l'intelligence et l'humour reviennent régulièrement dans les appréciations positives que portent les interviewées sur les spécialistes qu'elles ont fréquentés : *« Et là j'ai entendu parler de ce régime à base de protéines avec le docteur Chapuolle, c'est une femme qui est très drôle, c'est très important le premier contact, c'est une femme qui est drôle, qui est intelligente qui a pas mal d'humour, c'est un jeu intellectuel… et… non c'est un régime qui est assez bien, c'est à base de protéines, on mange de tout, il est assez bien en fait*[2]*. »* A l'inverse, l'absence de ces

[1] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.
[2] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.

traits a souvent été à l'origine d'un arrêt de la fréquentation : *« Et puis ensuite j'ai été voir Bénabasse alors lui c'était un diététicien, je sais pas si tu le connais… alors c'est un homme qui est très austère… très désagréable comme contact et je pense c'est parce que le contact n'a pas passé, parce que c'est le régime que je fais actuellement finalement, ça a pas passé, il était désagréable et je suis allée voir une paire de fois et puis j'ai arrêté*[1]. » Ici l'accent est mis sur les compétences relationnelles plus que professionnelles ou techniques. L'aptitude d'écoute est estimée par les patientes.

Le deuxième facteur, sur lequel insistent ces femmes, c'est que le « bon » expert prend en compte leur vie quotidienne. Cela concerne principalement les habitudes alimentaires. Elles soulignent souvent en terme positif la capacité d'adapter le régime sur la base de leur pratique antérieure : *« Elle a vraiment adapté par rapport à… je veux dire c'était pas un truc tout prêt qu'elle m'a donné elle a pris une feuille et au fur à mesure on a vu ensemble, bon beh le matin tu déjeunes pas donc tu vas pas changer tes habitudes, ça sert à rien, mais à la place tu prendras des abricots pour quand même avoir de l'énergie… bon beh le midi tu mangeais comme ça tu vas voir que maintenant à partir du moment où tu manges le féculent le midi le soir tu manges les légumes, parce que moi j'avais tendance, ce que je disais, je faisais des pâtes le midi il me restait des pâtes, je les jettes pas, je les mangeais le soir, je les jetais pas… elle m'a dit non que tu veuilles pas les jeter ok mais tu les gardes pour le lendemain midi donc en fait c'est plein de petits trucs qu'elle m'a apportés, c'est pas des gros changements dans mon habitude de manger. C'est plein de détails, ouais ! justement, manger un féculent, un légume quoi, ça je le faisais pas et ça joue beaucoup, manger du poisson*[2]*… »*. Respect des goûts, modification par petites touches plutôt que rupture radicale et autorisation régulée portant sur des nourritures de compensation : le professionnel doit personnaliser sa proposition. Mais il doit aussi tenir compte du fait que la réalité de la cliente ne se limite pas qu'aux aspects culinaires. Qu'il puisse s'intéresser au rythme de vie, à la sociabilité, à l'environnement familial et aux activités de ces femmes est une dimension de sa pratique très largement valorisée : *« C'est qu'il s'attache à tes activités vraiment… autant sportives qu'intellectuelles, le fait que tu as une vie*

[1] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.
[2] Etudiante, 22 ans, célibataire.

sociale, justement, de voir que tu as des amis que tu as des parents autour, ce genre de chose… il arrive plus à cibler le personnage je dirais il fait en fonction de la personnalité[1]*… ».*

Le troisième rôle qui a de l'importance concerne l'aide à la réflexivité que leur apporte le spécialiste du poids. Grâce à un certain nombre de techniques celui-ci permet aux femmes qui le consultent d'entretenir leur vigilance et de penser plus facilement à ce qu'elles font. Il s'agit, par exemple, de pointer du doigt les « fautes » qu'elles ont commises au cours de l'entretien : *« Beh disons qu'on est quand même plus encadrée, on sait ce qu'on doit faire, on sait ce qu'on doit pas faire, euh… on sait où est ce qu'on a fait la faute de… de … d'avoir mangé ça en trop, de faire des repas trop riches, ou justement il manque tel ou tel aliment et puis il faut le rajouter parce que c'est important*[2]*. »*, ou encore de leur faire tenir un « carnet de route » où elles notent l'ensemble de leurs prises alimentaires et les éventuels événements ayant déclenché un dérapage : *« On fait le bilan de la semaine … si tu as bien tenu ta conduite alimentaire euh… si y a un problème qui s'est passé soit professionnel soit chez toi qui a fait que, qui a pu causer un peu de stress ou des choses comme ça qui ait pu te faire dériver ton régime*[3]. » Chaque séance est l'occasion de remettre son attitude en question et, avec l'aide de l'expert, de la réorienter dans la bonne direction : *« Mais là le fait d'être toutes les semaines à faire ton bilan, à te dire ouais ! j'ai fait ça et je le fais parce que si parce que là… le fait de te remettre en question toutes les semaines… bon beh là il faut avancer*[4]. » Un élément essentiel, objectivant les pratiques de ces femmes, est le rite de la pesée qui s'effectue de manière obligatoire à l'occasion de toutes les visites. C'est à l'aune de ce résultat que les révisions apportées aux comportements des interviewées seront plus ou moins conséquentes.

Enfin, le caractère le plus important auquel tiennent les interviewées et finalement le principal but qui les pousse à aller consulter un professionnel : le soutien à la volonté. Comme nous l'avons dit précédemment ces femmes ont acquis suffisamment de connaissances diététiques pour savoir « ce qu'il faut faire ». Ce

[1] Préparatrice en pharmacie, 43 ans, mariée, deux enfants.
[2] Etudiante, 21 ans, célibataire.
[3] Comptable, 45 ans, mariée, un enfant.
[4] Comptable, 45 ans, mariée, un enfant.

qu'elles recherchent avant tout en allant voir un expert c'est une contrainte extérieure qui leur permettra de tenir dans la durée : *« Mais je crois que… le régime je l'avais, Laurence me l'avais passé celui que j'ai suivi actuellement mais je crois qu'au départ enfin, pourtant j'ai pas mal de volonté, mais je crois que tu as besoin d'un soutien, tu as besoin si tu veux de cette personne même si toi tu sais… je sais très bien ce que je dois manger et ce que je dois pas manger… je l'aurais fait certainement mais c'aurait été plus long, y'aurait eu des rechutes*[1]. » De ce point de vue, l'engagement auprès d'un spécialiste est considéré comme un « garde-fou ». La régularité des visites mais aussi le facteur financier (en ce qui concerne les diététiciens qui ne sont pas remboursés) sont des éléments qui facilitent l'autodiscipline : *« Ce qu'elle m'a dit de faire je m'en doutais de ce qu'il fallait faire, mais bon là en plus comme je la paye, que j'aille la voir, que j'ai des comptes quand même à lui rendre parce que je dois lui marquer tout ce que je mange… je suis obligée de le faire et je me dis si je le fais pas je vais perdre de l'argent, mon régime sera pas correct et puis je vais me faire engueuler en plus, donc pour moi ça me motive*[2]. » En somme, il apparaît difficile de se mobiliser seule et ces femmes expriment le désir d'avoir recours à cet « auxiliaire de motivation » qui, en quelque sorte, allège le fardeau de la maîtrise constante de soi. Ici c'est clairement un mécanisme qui s'apparente à « la peur du gendarme » qui est en cause : *« Je crois que le fait d'être contrôlée, d'être prise en charge, de savoir que le médecin va vous peser… c'est une question… c'est enfantin, on a besoin de cette prise en charge… d'ailleurs je lui disais au médecin que j'allais voir madame Chafiolle, c'est vrai que c'est un peu le dragon… c'est elle qui est là, qui est le censeur, bon c'est vrai on a l'amour propre d'y arriver, de se fixer cet objectif… parce que je sais ce qu'il faut faire, c'est évident mais seule… c'est pas suffisant ou alors il faut avoir une sacré détermination pour y arriver vraiment toute seule*[3]. » Les patientes ont une demande forte de contrôle, voire de sévérité de la part du spécialiste (rôle que certains refusent d'endosser comme nous le verrons par la suite). Avoir l'obligation de rendre des comptes à une personne extérieure est, sans aucun doute, l'aspect primordial qui rend nécessaire la consultation d'un expert.

[1] Comptable, 45 ans, mariée, un enfant.
[2] Caissière, 25 ans, célibataire.
[3] Professeur, 50 ans, mariée, trois enfants.

Ce besoin d'avoir une « béquille » à la volonté personnelle marque les limites des dimensions d'autonomie et de responsabilité de l'éthique du régime. Il nous prouve que les logiques de l'individualisme contemporain, dans lesquelles s'inscrit le souci diététique, s'accompagnent d'un recours à une aide externe. A l'instar des multiples facettes du « travail sur soi », qui font désormais partie de notre univers quotidien (processus de « psychologisation » de la vie courante), la volonté des acteurs de maîtriser et de construire tant leur psychisme que leur corps nécessite le soutien de professionnels. De ce point de vue, nous sommes tentés de comparer le travail de ces « techniciens du poids » à une « psychothérapie alimentaire ». Il est tout à fait remarquable que certains mécanismes de la relation patiente / spécialiste soient comparables à ceux d'une thérapie (en particulier la réflexivité et des formes qui s'apparentent au transfert[1]). De plus, nous avons constaté que pour une minorité des interviewées (celles dont la démarche était la plus aboutie) la fréquentation d'un expert était considérée comme un succès lorsqu'elle conduisait à un sentiment d'indépendance : *« Mais je dis pas que pour commencer on n'a pas besoin de ce rapport collé, je dis pas qu'il y a pas besoin de ça, mais après il faut… c'est gagné je crois quand on arrive à se déprendre de ce collage à la personne… c'est pas pour faire plaisir au médecin qu'on maigrit[2]. »* A ce stade le besoin d'être contrôler de manière stricte n'est plus le facteur dominant recherché dans la relation : *« Elle est pas là pour me gronder, elle est là pour m'expliquer, pour m'aider[3]. »*

- *Le discours d'une catégorie d'experts*

Dans cette partie il ne s'agit pas d'étudier le propos des experts de manière générale mais de celui d'une catégorie très précise : les diététiciens. Très concrètement, le matériau empirique sur lequel repose notre analyse est le suivant : nous avons effectué dix-huit entretiens semi-directifs auprès de diététiciens résidant dans la région bordelaise (la moitié installée en libéral, l'autre travaillant en milieu

[1] Nous ne considérons pas cette comparaison comme une similarité totale entre les deux démarches qui sont loin d'être identiques et ne reposent pas sur les mêmes problématiques, mais plus comme une métaphore dans le sens ou la pratique de régime s'apparente, elle aussi, à un travail sur soi.
[2] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[3] Enseignante, 56 ans, mariée, quatre enfants.

hospitalier). La position dans le champ[1] des spécialistes du poids qu'occupent ceux-ci oriente considérablement leur discours. En effet, ce ne sont pas des médecins et ils ne peuvent prescrire des médicaments. La plupart des traits qui caractérisent leur approche peuvent donc être interprétés en fonction de la place qu'ils occupent vis-à-vis des autres professions impliquées dans la prise en charge des problèmes de poids. Cependant, cela n'enlève rien au fait que ce point de vue constitue une des orientations importantes des « experts de la minceur ». Cela est corroboré par le recours majoritaire des femmes que nous avons interrogées à ce type de spécialistes (quatorze d'entre elles sur trente deux consultaient des diététiciens)[2]. Le reste de l'échantillon se partageant entre la fréquentation de l'association Weight Watcher (six individus) et des médecins généralistes (douze individus).

Le premier trait que nous pouvons dégager du discours des professionnels est la manière dont le patient est perçu comme un être global. Le spécialiste n'envisage pas la cause (la prise de poids) et le remède (la transformation des habitudes alimentaires) comme des réalités extérieures au patient[3] auxquelles s'appliquerait une solution purement technique. Bien au contraire, ces deux dimensions sont comprises comme faisant partie intégrante de l'identité de l'individu. En somme, le travail de l'expert, plus que la simple délivrance de préceptes diététiques, a pour but de saisir l'acteur dans toutes les dimensions qui le définissent (familiale, professionnelle, corporelle, temporelle, psychique…) et d'y faire cadrer une pratique alimentaire « équilibrée » : *« Et partant de là je vais les aider à maigrir en tenant compte de ce qu'ils sont… et de fait je vais partir des aliments qu'ils vont prendre*[4]*… »*. Cette prise en compte globale du sujet se manifeste de multiples façons. Tout d'abord, parce que la séance chez le diététicien constitue avant tout un lieu de parole. Si les problèmes techniques sont bien évidemment abordés (pesée, prescription de nouvelles pratiques alimentaires et écarts au programme fixé), bien souvent ils sont débordés par les histoires personnelles de leur patient[5] : *« Et puis*

[1] Au sens où le défini Pierre Bourdieu dans *La distinction*, Les éditions de minuit, Paris, 1979.
[2] Ce qui est dû à la méthode utilisée pour recruter l'échantillon, cf. introduction de cette partie.
[3] A l'inverse d'une logique médical classique percevant la maladie comme un fonctionnement exclusivement physiologique.
[4] Diététicienne libérale.
[5] A tel point que certaines diététiciennes sont obligées de fixer des limites et de renvoyer le patient vers un expert qui leur semble plus compétent (psychologue, psychiatre et psychanalyste) : *« Ca veut dire que là nous on peut aller jusqu'à un certain point mais après nous on reste diététicien et pas psychologue… ça veux dire qu'au niveau de la limite moi il m'arrive de dire là c'est plus de mon domaine moi je peux vous aider du côté de*

alors d'autres on a rien à dire c'est eux… et puis ils vont parler de tout, aussi bien de l'alimentation, que de leur problème, leur travail, leur famille, leur vie de couple, les enfants, on a tout quoi[1]. » Ensuite, nous dénotons, dans leur discours, une association quasi systématique entre la prise de poids et les « accidents de la vie ». L'événement traumatisant, loin d'être perçu comme séparé de l'individu, est interprété en fonction de la trajectoire du sujet (déclenchée par des évènements professionnels ou familiaux) : *« En général c'est…très souvent ils le disent que si ils ont pris du poids c'est qu'ils ont eu un problème dans leur vie, ou divorce, ou travail, ou chômage, ça ils en parlent spontanément*[2]. » Enfin, dernière caractéristique allant dans le sens d'une prise en compte globale du sujet, la manière dont les conseils diététiques sont personnalisés. Le professionnel part d'un certain nombre de particularités appartenant à l'identité du patient (rythme de vie, position sociale, goût et dégoût, pratique du grignotage et sociabilité)[3] pour y adapter un régime. La modification des pratiques alimentaires n'est pas plaquée ex-nihilo mais repose bien sur une vision de l'individu dans sa totalité : *« Parce qu'une personne c'est un tout c'est pas juste une pathologie et je crois que ça c'est important, ça veut dire que y'a le physique, y'a le moral, y'a plein de choses qui jouent et puis l'alimentation c'est quelque chose qui remonte très loin dans les habitudes des gens… donc c'est pas la peine d'aller passer un grand coup de bulldozer en disant tout ce que vous avez fait jusqu'à maintenant c'est nul… c'est important de garder ce qui est acquis, ce qui est*

---

l'alimentation… on a un travail d'écoute… je pense très honnêtement qu'on remplace le prêtre d'il y a trente, quarante ou cinquante ans, le médecin d'y a dix ans qui est tellement débordé qu'il peut plus et qu'un rendez-vous d'une heure il s'en passe des choses en une heure… mais y' a des moments où nous on est débordé, moi personnellement je travaille avec… notre association régionale de diététiciennes on a un groupe de réflexion et de régulation professionnelle avec la psychologue et donc ça veut dire qu'on travaille aussi avec lui, ça veux dire que si nous on est débordé on peut réorienter vers lui » diététicienne libérale.

[1] Diététicienne libérale.

[2] Diététicienne libérale.

[3] Afin de rendre notre propos plus concret, nous illustrerons cette attitude de deux exemples :

- en ce qui concerne la position sociale, cela se traduit par une activité d'étiquetage des patients et d'une différenciation des conseils en fonction de l'étiquette attribuée : *« C'est vrai qu'on a un gros travail d'étiquetage des gens, c'est vrai c'est pas beau ce que je dis… c'est vrai qu'on peut pas dire la même chose, enfin moi je dirais que je fais de la vente, c'est-à-dire que… leur désir, leur motivation, ceux qui ont envie, ceux que moi je suis susceptible de leur apporter… bah il faut qu'ils adhèrent… donc c'est important de situer les gens »* diététicienne hospitalière.
- pour la pratique du grignotage c'est la manière dont le diététicien joue avec celle-ci (en recommandant des moments de décompréssion alimentaire ou en limitant les quantités de l'aliment objet du grignotage) plutôt que de la condamner et de vouloir la supprimer : *« Je leur laisse toujours le fait de pouvoir se défouler, le week-end de faire un bon repas avec apéro etc… dans la semaine le fait de pouvoir manger deux ou trois petites bêtises… bon c'est du chorizo, pizza, une glace bon ça permet de dé-frustrer quelqu'un pendant trois quatre jours… »* diététicien libéral.

positif, de le valoriser pour pouvoir faire passer des choses qui peuvent s'améliorer[1]. »

Le deuxième trait traversant de part en part le discours des diététiciens est le refus du rôle disciplinaire. Le spécialiste n'est là ni pour sanctionner le patient ni pour le culpabiliser : *« J'essaie toujours de dire au gens on va maigrir ok mais on va essayer de manger le plus possible et une fois qu'on aura obtenu ça on va encore essayer de manger plus… dans le sens qu'on soit libre, qu'on puisse faire plein de choses, qu'on puisse faire plein d'écarts, qu'on puisse faire la fête, qu'on puisse avoir une autre relation avec la nourriture… moi je mets toujours en application le fait qu'il faut au minimum terroriser les gens dans ce que l'on dit, dans ce que l'on fait et au maximum les amener dans cette liberté, celle de pouvoir avoir une relation sympa et amoureuse avec la nourriture tout en ayant des objectifs esthétiques*[2]*… »*. Certes il relève les « erreurs » alimentaires et donne des conseils pour les corriger mais de manière douce, sans excès de fermeté. La dénonciation des régimes trop ascétiques et violents[3] est caractéristique de ce type d'attitude : *« Echec, échec grave, échec répété, grave avec reprise de poids très importante et tout… elles sont toutes sous édulcorant depuis x temps, x plus x je dirais, sans féculent ou quasiment pas, une fois par semaine vraiment quand elle craque… et parfois sans huile du tout… qu'est-ce que vous voulez, attendez il faut tenir, forcément le croissant qui passe il est bon, ils résistent pas… c'est pas possible de vivre comme ça*[4]. » Un autre de leur comportement illustrant bien notre propos est la manière dont ils cherchent à dédramatiser le rapport au corps souvent douloureux de leur patient : *« Pour arriver*

---

[1] Diététicienne libérale

[2] Diététicien libéral.

[3] Rendu responsable, selon les professionnels que nous avons interrogés, d'une forme de résistance à l'amaigrissement (une pratique récurrente de régime hypocalorique entraînerait un abaissement du métabolisme basal) : *« Il y a une génération de gens, sans être obèse mais qui ont déjà une surcharge pondérale, qui en fait est fabriquée par les techniciens que nous sommes, c'est-à-dire nous les terroristes du dire faut le faire ou faut pas le faire. Bonjour j'ai vingt ans je commence à prendre du poids je veux maigrir, ok bonjour je suis diététicien, médecin nutritionniste ou autre, je vais vous faire mourir de faim pour obtenir ce que vous m'avez demandé, à partir de là je mets votre corps en situation de stress et de détresse sachant que vous faites bien attention parce que quand vous allez remanger vous allez grossir, sachant que vous allez prendre un petit peu plus, vous serez amenée à voir après un confrère à moi qui lui va faire le même jeux avec une autre technique, même motivation, qui va vous maintenir qui va vous permettre de perdre du poids, de le reprendre un petit peu après, etc… moi je récupère des gens qui ont quatre cinq histoires avec des régimes, avec des suivis, des hospitalisations, avec tous ces conflits et ces rapports, qui sont aujourd'hui à cent kilos et qui connaissent… qui ont toutes vécues… qui ont mangé des poudres pendant six mois, qui ont des cures de sommeil, qui ont beaucoup de conflits, qui ont vu des psychiatres, qui ont vu des tas de spécialistes en ayant toujours eu cet échec, en me disant aujourd'hui de toute façon si je suis comme ça c'est de ma faute… »* diététicien libéral.

[4] Diététicienne libérale.

à voir la problématique psychologique quand même d'une culotte de cheval… y a des femmes qui ont effectivement des surcharges pondérales bien précises et bien impressionnantes… on peut voir des culottes de cheval qui sont vraiment très, très volumineuses, alors que tout le reste du corps est tout à fait sympa… ou alors ça va être sur le ventre où il y'a vraiment un volume, pratiquement un tablier… et effectivement ça, ça va créer un handicap, c'est-à-dire que il va y avoir une obsession par rapport à ça, c'est-à-dire qu'elles vont avoir les yeux fixés sur ce problème et à partir de là elles vont en permanence se mettre en situation d'échec, face à une consultation, face à une soirée, face à un repas, face à une famille, face à un mari[1]*… »*. Dans ce cas, il n'y a pas imposition d'un modèle qu'il faudrait atteindre à tout prix, mais un travail d'acceptation de son identité physique qui passera, certes par une modification, mais inscrite dans la réalité corporelle du sujet. L'image qu'ils veulent renvoyer est au plus loin de celle du « père fouettard» imposant une régulation alimentaire rigoriste qui se doit d'être impérativement respectée[2]. Bien souvent, on a souligné devant moi la surprise de certaines clientes face au régime proposé qui leur paraissait plus important quantitativement que leur propre pratique : *«Moi quand les gens me disent écoutez, je comprends pas, je maigris et j'ai pas l'impression de faire un régime, ils peuvent pas me faire de plus beau compliment… ou alors ils me disent je comprends pas je mange plus qu'avant et je maigris quand même*[1]. » Ce faisant, les professionnels veulent mettre en exergue le fait qu'ils ne jouent pas sur le registre de la privation.

La troisième caractéristique, structurant le discours des experts, découle de ce que nous venons de démontrer précédemment. Le refus du rôle disciplinaire entraîne un appel à l'autonomie et à l'initiative du sujet. Le patient est invité à s'impliquer entièrement dans le processus de réorganisation de ses pratiques alimentaires. D'abord il doit prendre conscience que c'est de lui-même qu'il se soucie, la démarche visant à approfondir l'attention et la relation qu'il entretient avec son propre

[1] Diététicien libéral.

[2] Alors que pour une partie d'entre eux (les diététiciens travaillant en milieu hospitalier), ils sont objectivement confrontés à l'imposition d'un régime strict (pour cause de prescription médicale). Ce qui ne les empêche pas de connoter négativement ce rôle : *« De toute façon moi je supporte pas qu'on me mette l'étiquette restrictions / diététicien, c'est vrai que ça, ça ne me plaît pas parce que je n'ai jamais essayé d'être restrictive, ou tout du moins si je l'ai été c'était dans mes débuts, donc je refuse ça… après je suis très gourmande donc je comprends très bien le plaisir gustatif et donc j'essaye de leur faire découvrir… en fin de compte à travers mes restrictions je vais leur faire découvrir un panel gustatif qu'il n'ont pas, qu'ils ont oublié, qu'ils n'ont pas connu… »* diététicienne hospitalière.

corps : *« Je commence à intéresser les gens à leur propre histoire, c'est-à-dire que ça va plus être l'histoire de faire un régime pour obtenir quelque chose, mais ça va être aux gens, le fait de se regarder changer et de s'impliquer dans ce qu'ils font*[2]*… »*. Ensuite, la relation diététicien / patient est conçue sur le mode de la maïeutique socratienne : le spécialiste est là pour aider le sujet à « accoucher » par lui même de la solution[3]. Le but avoué est de conduire étape par étape l'individu vers une forme d'autonomie vis-à-vis de la régulation de son alimentation : *« La progression elle va, d'abord elle suit l'amaigrissement des gens, elle joue au niveau de la motivation, elle joue aussi au niveau de l'apprentissage à savoir se débrouiller tout seul, progressivement prendre de l'autonomie, ce que je vous disais tout à l'heure je suis pas un gourou, j'essaye de rendre les gens le plus autonome possible et puis d'arriver à avoir atteint le poids où on voulait aboutir pour pouvoir stabiliser le poids*[4]*… »*. En somme, le diététicien estime avoir réussi à partir du moment où le patient peut se passer de lui. Il est notable, qu'en toute logique avec les préceptes d'autonomie et de responsabilité, l'échec du régime soit attribué à la nature même de l'individu (mou, sans volonté) : *« En fin de compte je pense que c'est aussi par leur nature propre dans certain cas… qu'elles sont aussi dans la panade comme elles sont c'est-à-dire que souvent ce sont des personnes qui sont flegmatiques et qui n'ont pas le jus pour résister aux attaques que la vie leur a données et qui en fin de compte s'enferrent dans des problèmes que peut-être si elles avaient eu un peu plus de nerf et beh ce serait réglé*[5]*… »*.

---

[1] Diététicienne libérale.
[2] Diététicien libéral.
[3] A titre d'exemple :

- la manière dont le patient est encouragé à mettre le doigt sur ses propres erreurs culinaires au cours de l'enquête alimentaire : *« Et ensuite je reprends le document avec le patient en disant en fonction de ce que vous m'avez dis là à votre avis qu'est ce qui est bien dans ce que vous faîtes et qu'est ce qui faudrait modifier, alors là c'est très marrant parce que les gens commencent toujours par ce qui n'est pas bien…alors je fais pas comme ci et ça je fais pas comme ça, alors je dis attendez y'a des choses que vous faîtes et qui sont bien, je crois que c'est important que les gens aient confiance en eux aussi… »* Diététicienne libérale.
- la tenue d'un « carnet de bord alimentaire » par la patiente : *« Il y a certaines personnes, je le fais pas systématiquement, je leur demande de noter tout ce qu'ils mangent, alors ils ont un carnet alimentaire… ils notent… d'ailleurs ça dénote bien que… quand ils remplissent bien le carnet c'est les premières semaines quand on se voit toutes les semaines, les deux trois premières semaines c'est parfaitement rempli donc et c'est bien ce qu'ils font puis la dernière semaine en générale ils me disent oh j'ai pas bien marqué ou j'ai oublié ou j'ai pas marqué parce que j'ai pas fait ce qui fallait »* diététicienne libérale.
- l'utilisation d'une technique nécessitant la mise en relation des écarts, tel le grignotage, avec l'événement déclenchant (stress, compensation, etc.) et la rédaction d'une note écrite par la patiente à ce sujet : *« Si y'a un grignotage à côté elles doivent marquer quels ont été les événements qui ont fait qu'elles ont grignoté, pourquoi elles ont mangé ce midi là ça et pas autre chose… »* Diététicienne libérale.

[4] Diététicienne libérale.
[5] Diététicienne hospitalière.

Le dernier point sur lequel nous voudrions insister est la manière dont est perçue la régulation culinaire. Celle-ci n'est nullement envisagée comme une rupture temporaire des habitudes alimentaires mais comme une rééducation dans le long terme visant l'adoption d'une nourriture équilibrée : *« Moi c'est pas une période de régime et après on réintroduit, on reprend petit à petit, progressivement une alimentation normale, non c'est une alimentation d'emblée qui restera celle… c'est une rééducation alimentaire… alors ça aussi pendant la première séance on en parle bien que moi c'est pas un régime pour leur faire perdre du poids que je souhaite leur donner mais c'est une rééducation alimentaire à long terme*[1]. » Souvent la notion de régime elle-même est critiquée par les spécialistes. En effet, à leur yeux, elle est connotée négativement : premièrement à cause de son aspect restrictif, deuxièmement parce qu'elle ne s'inscrit pas dans la durée : *« C'est le fait de leur faire intégrer que c'est pas un régime mais une alimentation plus convenable, plus conforme à la demande du corps, plus conforme à… c'est pas une période de régime, c'est quelque chose qu'il faut intégrer peu à peu*[2]. » Or, les diététiciens soulignent l'importance d'une transformation en profondeur des comportements. Il faut repenser son rapport à soi au quotidien si l'on veut que les efforts portent leurs fruits durablement (à l'inverse, des régimes pratiqués sporadiquement, en rupture avec l'alimentation habituelle, sont censés provoquer sur l'évolution pondérale du sujet un « effet yo-yo »). On comprend mieux comment, au travers de leurs discours, les spécialistes invitent leurs patients à concevoir la démarche diététique comme une réorientation globale du « souci de soi » : *« Et à partir de là on commence à avoir quelqu'un qui commence à être rééduqué, c'est-à-dire plus d'apriori, beaucoup moins de peurs, beaucoup moins de crainte… beaucoup moins d'absurdité euh… jeter comme ça vis-à-vis des aliments ou vis-à-vis des comportements alimentaires et là on a une personne qui va se reconstruire… mon but pour moi c'est de l'amener à cette autonomie en disant maintenant je sais qui je suis, je sais comment il faut que je mange, j'ai mon propre fonctionnement, par rapport à mes humeurs, par rapport à mes habitudes*[3]*… »*. En somme, il s'agit d'une rééducation douce, et non pas une rupture ascétique avec leurs pratiques culinaires quotidiennes.

[1] Diététicienne libérale.
[2] Diététicienne libérale.
[3] Diététicien libéral.

A l'issue de cette rapide analyse du discours des professionnels, nous sommes à même de mettre au jour quatre logiques encadrant le système normatif diététique (en tout cas, celui transmis par les experts). Premièrement, le patient est pris en compte globalement, la prise de poids et sa solution ne sont pas séparées de l'identité du sujet. Deuxièmement, le spécialiste refuse d'endosser un rôle disciplinaire. Ce qui l'entraîne, dans un troisième temps, à faire appel à l'autonomie et à l'initiative de l'individu. Enfin, la régulation des pratiques alimentaires est conçue comme une rééducation « soft », dans le long terme. Nous allons tenter de comprendre maintenant quelles sont les conséquences de ces logiques, en particulier à quelle conception de l'individu et de son activité elles renvoient.

Le discours des diététiciens en appelle à une éthique de la responsabilité où l'autonomie et l'initiative du sujet occupent une place centrale. Il renvoie donc à la figure d'un individu qui se réalise par la transformation du rapport de soi à son corps : *« Là on parle de travail de cabinet, on est avec des gens qui sont dans la rue qui sont comme toi et moi, qui vivent, qui ne demandent qu'une chose c'est vivre avec leur corps le mieux possible… »*[1]. Le corps n'est d'ailleurs pas perçu comme un objet, une réalité extérieure, mais comme faisant partie intégrante de l'identité du patient, c'est un corps sujet[2]. C'est cette dernière caractéristique qui donne à la pratique des diététiciens une tournure que nous qualifions de « psychanalyse des pratiques quotidiennes »[3]. En effet, l'histoire pondérale est comprise au travers de la trajectoire de vie du patient et les pratiques diététiques proposées respectent

[1] Diététicienne libérale.
[2] David Le Breton, *Anthropologie du corps et modernité*, PUF, Paris, 1998, p. 8
[3] Les guillemets soulignent qu'il ne s'agit pas de comprendre cette expression littéralement. Nous utilisons cette image car, de notre point de vue, elle exprime certaines caractéristiques frappantes de l'approche de ces spécialistes. Entre autre, le fait qu'ils soient en face de demandes qui dépassent souvent une simple problématique de poids : *« Elle est venue en me disant, la première chose qu'elle m'a dit si je viens c'est pour essayer de sauver mon couple… »* (diététicienne libérale), qui souvent débordent les compétences des diététiciens : *« C'est vrai que souvent ont a un rôle un peu, sans avoir la formation, on a une écoute supplémentaire à… parce que y'a personne qui a le temps de les écouter comme il faut et on a droit à l'étiquette psy… mais c'est vrai que des fois on fait, enfin moi j'ai pas de formation personnelle, mais on fait à notre propre intuition… »*, diététicienne hospitalière. Mais aussi parce que ces experts considèrent que le travail qu'ils effectuent avec leur patientes va les amener à une meilleure connaissance d'elles-mêmes : *« D'abord d'avoir une diététique plus adaptée à leur cas et puis quelques fois de trouver un petit peu de lumière sur eux-mêmes… et eux ils sont d'accord pour comprendre qui ils sont, comment ils fonctionnent… »*,diététicienne libérale.

l'identité de l'individu[1]. De plus, la notion de rééquilibrage alimentaire sur le long terme plutôt que de régime sporadique, renvoie bien à un travail durable sur la relation de soi à soi. De ce point de vue, on peut dire que le rôle du diététicien est d'arriver à faire émerger une attitude distanciée du patient vis-à-vis d'une pratique corporelle quotidienne : l'alimentation. Le discours des professionnels délimite donc la figure d'un individu responsable de lui-même devant s'engager dans une activité réflexive liant son identité et ses pratiques alimentaires.

Le modèle qui nous est proposé renverse la représentation classique de la maladie. Contrairement à celle-ci, la prise de poids n'est pas liée à un symptôme auquel on pourrait donner une réponse technique, elle n'est pas un dysfonctionnement physiologique extérieur à l'identité de l'individu mais en fait partie intégrante. La base du travail de l'expert repose sur la personnalisation des conseils en fonction de l'identité de l'individu. Le « souci diététique » contemporain ne peut donc pas être confondu avec une « médicalisation » de nos problèmes corporels quotidiens. Une partie des diététiciens que nous avons interviewés exercent en milieu hospitalier. Ils sont donc confrontés dans leur pratique professionnelle à des exigences plus proches d'un modèle de type « pathologique » (lié en particulier à des prescriptions médicales). Pourtant, alors qu'ils sont face à des patients souffrant de surcharge pondérale[1] importante, nous retrouvons dans leur discours les caractéristiques que nous avons décrites ci-dessus. On peut donc supposer que l'on est face à un processus de « colonisation » des représentations médicales classiques par l'intermédiaire d'un certain nombre de nouvelles professions arrivant en milieu hospitalier (psychologue, diététicienne, esthéticienne…) et porteuses d'un nouveau modèle.

Le deuxième point important tient à la distinction des genres qui traverse le discours des diététiciens. En effet, les logiques que nous avons décelées et la

[1] A titre d'exemple les propos d'une diététicienne libérale : *« Et c'est aussi pour ça qu'il y a des gens qu'il faut pas vouloir faire maigrir trop parce qu'il y a des gens pour lesquels le poids est une carapace et que si on enlève la carapace on va découvrir des choses qui sont beaucoup plus fragiles et beaucoup plus douloureuses et on leur rend pas service quoi… ça veut dire que des fois ils ont besoin de se protéger encore, ça veut dire que moi il m'arrive de dire à des patients là je pense qu'avec tout ce que vous portez pour le moment c'est peut-être un peu difficile de faire quelque chose aussi… et c'est encore une fois une raison pour laquelle je ne suis pas stricte… ».*

conception de l'individu auxquelles elles renvoient (particulièrement l'importance de l'activité réflexive) s'appliquent à un public essentiellement féminin. Pourtant, la figure masculine est évoquée[2] mais elle se distingue de son versant féminin pour au moins trois raisons. D'abord, elle est suggérée très rapidement dans le discours des diététiciens à l'inverse de la figure féminine qui occupe une très large place. Ensuite, parce que les hommes n'entretiennent pas une relation assidue avec l'expert (beaucoup ne viennent qu'une seule fois). Enfin, car ils ont la réputation d'être un public facile (généralement c'est leur première tentative de régime contrairement aux femmes qui développent des formes de résistance à la diète à cause de pratiques répétitives). On peut donc dire que le genre masculin constitue une catégorie spécifique qui ne peut être incluse dans le modèle présenté ci-dessus. De ce point de vue, nous constatons une différenciation du « souci diététique » en fonction des genres. Cela nous permet d'émettre l'hypothèse suivante : le rapport au corps des femmes se distinguerait de celui des hommes par l'activité réflexive plus intense qu'elles y investissent. Nous devrions nous questionner sur le lien potentiel entre ce processus et un rapport de domination.

**

La mise en perspective des attentes des patientes et du discours des diététiciens est révélatrice des congruences et des décalages qui existent dans leurs relations. S'ils se retrouvent bien sur la prise en compte de l'identité de ces femmes et de la préférence accordée à une rééducation alimentaire plus qu'à une méthode ascétique, il existe un point d'achoppement quant aux questions de la volonté et de l'autonomie. Pour les experts c'est l'individu lui-même qui est la principale source de motivation alors que les « régimophiles » viennent les consulter dans l'espoir que cette aide externe va constituer un « garde-fou » renforçant leur vigilance. Cette divergence va constituer le principal conflit dans leurs rapports, le diététicien ne cessant d'en appeler à la responsabilité de sa cliente et renvoyant les échecs à des

[1] Il s'agit d'un service d'endocrinologie où viennent consulter des personnes souffrant d'obésité (poids supérieur de trente kilos à la moyenne conseillée par le body mass index). Le vocabulaire utilisé (obésité) renvoie directement la prise de poids à une dimension pathologique.
[2] Si les hommes ne constituent pas la majorité de la clientèle, ils sont présents quel que soit le type d'exercice (libéral ou hospitalier).

problèmes de personnalité intrinsèques à l'individu : *« Ils ont pas le niack pour maigrir, ils ont pas le niack pour trouver du boulot, ils ont pas le niack pour s'en sortir… c'est dur à dire mais le problème il est là*[1]*. »*

2.6 Souci diététique et individualisme contemporain : narcissisme, pouvoir et subjectivité

- *L'éthique du souci diététique : autocontrôle, personnalisation et réflexivité*

Quelles remarques tirer de l'analyse de l'expérience du régime au féminin ? Le premier constat qui s'impose est que cette pratique est vécue au travers d'un cadre éthique. Celui-ci renvoie à la conception que se font ces femmes d'elles-mêmes en tant qu'individus : responsabilité, rapport singulier au corps et réflexivité en sont les trois piliers. Les raisons évoquées pour expliquer la prise de poids et les facteurs qui vont les pousser à prendre la décision de s'engager dans ce « management alimentaire » sont largement marquées par ce type de logique. Le fait de grossir est compris essentiellement comme un laisser-aller provoqué par des difficultés morales ou par certaines étapes du parcours biographique liées à la définition sociale de la féminité (mise en couple, fécondité et rôle de mère nourricière). Décider d'y remédier va passer par une prise de conscience progressive des changements corporels qui entraînera la volonté de se reprendre en main, de retrouver une image positive de soi. La période proprement dite de restriction cognitive est, elle aussi, marquée par cette posture éthique. Elle est caractérisée par la réorientation de l'ensemble de l'activité culinaire en fonction du souci diététique entraînant une conscientisation de sa pratique. Cette « réflexivité alimentaire » nécessite de la part des acteurs une attitude d'autocontrôle et une mobilisation volontaire constante où les notions de responsabilité et d'initiative sont centrales. Au-delà de la dimension synchronique du régime nous avons constaté que ces femmes suivaient une véritable « carrière diététique ». La trajectoire qu'elles empruntent, du

[1] Diététicienne hospitalière.

fait de l'accumulation d'expériences et d'échecs (le phénomène du « yo-yo »), les conduit à évoluer d'une attitude instrumentale à un ré-apprentissage alimentaire « soft ». Là encore nous avons observé la prégnance d'une forme d'éthique individuelle privilégiant un travail sur soi où la responsabilité de l'acteur est mise en avant plus qu'une médicalisation de la perte de poids par le biais de « coupe-faim ». Enfin, la relation à l'expert est fortement marquée par l'appel à l'initiative personnelle des individus. Que ce soit du point de vue de la patiente, pour qui la consultation d'un spécialiste est avant tout conçue comme une « béquille de la volonté », ou du point de vue des professionnels[1], qui perçoivent leur travail comme une tentative d'autonomisation de l'acteur face à ces pratiques, elle a pour enjeu un cadre éthique bien plus qu'esthétique.

L'ensemble de l'expérience diététique de ces femmes nous renvoie aux caractères centraux de la figure de l'individu contemporain tels que les décrivent des auteurs comme Norbert Elias[2], Alain Ehrenberg[3] et Anthony Giddens[4]. En s'inspirant du premier, nous pouvons interpréter la pratique du régime comme une prolongation du processus de civilisation, caractérisée par la transition progressive d'une contrainte sociale à l'autocontrainte[5], largement décrite dans ces ouvrages. En effet, l'analyse de l'attitude de ces femmes repose sans ambiguïté sur des logiques d'autocontrôle et de responsabilité. Nous ne sommes pas en présence d'une pratique vécue comme une imposition normative extérieure (les acteurs ne se sentent pas « obligés » de suivre un régime à cause de la pression médiatique, masculine ou de leur entourage social immédiat). La discipline et les restrictions qu'elles s'imposent sont perçues comme des choix personnels faits au nom de leur

---

[1] En ce qui concerne cette étude nous nous sommes limités à une catégorie précise : les diététiciens.
[2] Norbert Elias, *La civilisation des mœurs,* Calmann-lévy, Paris, 1973 et *La dynamique de l'Occident,* Calmann-lévy, Paris, 1975.
[3] Alain Ehrenberg, *La fatigue d'être soi,* Odile Jacob, Paris, 1998, *L'individu incertain,* Calmann-Lévy, Paris, 1995 et *Le culte de la performance*, Calmann-Lévy, Paris, 1991.
[4] Anthony Giddens, *Modernity and Self-Identity,* Stanford, University Press, Stanford, 1991.
[5] Norbert Elias explique l'apparition de l'individu dans sa conception moderne par un processus socio-historique liant la structure étatique (il étudie la sociogenèse de l'Etat) et la structure psychique des acteurs. Il a montré que la progressive constitution des Etats (ayant pour corollaire la monopolisation de la violence légitime) s'est accompagnée d'un phénomène d'autocontrôle de plus en plus poussé des individus et d'un refoulement de leurs pulsions (il s'appuie notamment sur l'étude de la diffusion des « bonnes manières » dans la société de cour et au travers des manuels, nous notons au passage qu'elles concernent majoritairement les manières de table). De son point de vue, cette autocontrainte des individus sur eux-mêmes est à l'origine du développement d'une réalité psychique intérieure et, par là, de notre conception moderne de l'individualisme (ce faisant il historicise le modèle freudien du psychisme : le refoulement du « ça » par le « surmoi » étant lié au processus de civilisation).

volonté propre. Nous sommes face à un processus d'intériorisation de la contrainte qui débouche sur une régulation des comportements par l'individu lui-même. Alain Ehrenberg, quant à lui, éclaire ce phénomène au travers de son analyse des modifications récentes de la société française en particulier le basculement de l'individualisme : « L'individualisme est donc moins le retour au sujet que l'aspect le plus visible d'un changement global de la relation à l'égalité dans la société française. La nouveauté de l'exigence sociale, valable désormais pour tous […], de se comporter en individus ; la nouveauté est […] ce mode de socialisation qui pousse chacun […] à l'autonomie[1]. » Pour cet auteur nous sommes passés, au tournant des années soixante / soixante-dix, d'une société hiérarchique, reposant sur des normes de discipline et de culpabilité, à une autre où l'illusion de mobilité est devenue crédible et dont les bases sont la singularisation, l'initiative et la responsabilité, entraînant « la formation d'une mentalité de masse dont le socle est le gouvernement de soi[2]. » L'étymologie du mot régime « regimen » en latin signifie l'action de gouverner, de diriger et renvoie directement à cette réalité. La massification de la pratique de restriction alimentaire (qui a eu lieu à la même période) et l'analyse du cadre dans lequel s'inscrit l'expérience de ces femmes viennent corroborer l'émergence de cette nouvelle figure de l'individu. Nous nous devons de réussir à être nous-mêmes au travers d'un projet et d'une autoconstruction personnelle qui passent par un « management de soi » tant psychique que corporel. Comme nous l'avons largement décrit, la « praxis du régime », si elle se déroule bien dans un contexte esthétique fortement normatif, est avant tout l'actualisation forte de l'éthique impliquée par l'individualisme contemporain. La troisième caractéristique majeure de l'expérience du régime au féminin est qu'elle constitue un rapport réflexif de l'acteur à son corps. Comme le souligne fort justement Anthony Giddens : « The reflexivity of the self *extends to the body*[3], where the body […] is part of an action system rather than merely a passive object. […] Body awareness also includes awareness of requirements of exercise and diet[4]. » C'est sur l'expérience corporelle que repose le sentiment d'unité de notre identité, de notre « soi ». Celle-ci n'est plus donnée de facto, comme un fait posé à côté de notre conscience, elle est un projet sur lequel

[1]Alain Ehrenberg, *Le culte de la performance*, Calmann-Lévy, Paris, 1991, p. 280 de l'édition de poche (Hachette, collection Pluriel, 2001).
[2] Op. cit., p. 280 de l'édition de poche (Hachette, collection Pluriel, 2001).
[3] Souligné par l'auteur.
[4] Anthony Giddens, *Modernity and Self-Identity*, Stanford, University Press, Stanford, 1991, p 77

nous avons prise et que nous devons construire. Les pratiques de restrictions cognitives, telles que nous les avons observées, illustrent le fait que le corps « is less and less an extrinsic 'given'[…] but becomes itself reflexively mobilized[1]. » Ces femmes sont l'idéal type d'individus qui conscientisent leur rapport au corps au travers des pratiques alimentaires. A cette fin elles ont recours aux connaissances et au soutien fournis par les systèmes experts[2] (les professionnels de la prise en charge du poids, la « littérature de régime » et les journaux féminins et de santé). La constitution de ce « savoir nutritionnel » (permettant la pratique réflexive du régime) est loin d'être passive. Comme nous l'avons analysé, elle s'accompagne d'un regard critique, lié à la répétition d'expériences et d'échecs, qui se traduit par la trajectoire de la « carrière du régime » (d'un rapport instrumental à une meilleure connaissance de soi). Faire un régime est aussi adopter une posture réflexive de construction de son corps.

Les logiques qui président à l'activité de restriction alimentaire de ces femmes ont clairement pour cadre une éthique de l'individu (autocontrôle, personnalisation et réflexivité). Toutefois, ce constat soulève un certain nombre de questions. En premier lieu, comment cette éthique s'inscrit-elle dans les rapports sociaux de classes et de genres ? Ne constitue-t-elle pas un repli sur l'intime et donc une forme du narcissisme contemporain au sens où l'ont analysé des auteurs tels Jean Baudrillard[3] et Christopher Lasch[1] ? Enfin, n'est-on pas en face d'une logique « foucaldienne » où la définition même du sujet (maître de lui-même et construisant sa vie comme un projet) serait le moyen le plus efficace d'expression du pouvoir et d'aliénation de l'individu ? En nous basant sur notre étude empirique nous allons nous efforcer de répondre à ces questions.

[1] Op. cit.. p.7
[2] Défini par cet auteur comme « systems of expert knowledge, of any type, depending on rules of procedure transferable from individual to individual. » op. cit.. p. 243.
[3] Jean Baudrillard *La société de consommation*, Denoël, Paris, 1970 et *L'échange symbolique et la mort*, Gallimard, Paris, 1976.

- *Rapports sociaux de classe et de sexe*

Comment l'éthique du régime s'inscrit-elle dans les rapports sociaux de classes. Si nous ne disposons pas d'enquêtes statistiques de grande ampleur concernant directement ce type de comportement, d'autres, étudiant des phénomènes relativement proches, tendent à montrer que l'origine sociale des individus détermine en partie des attitudes et des rapports au corps spécifiques. C'est le cas entre autres des études portant sur l'obésité qui démontrent majoritairement une relation négative entre le statut économique des femmes et le surpoids (dans les sociétés développées)[2]. D'autre part, la littérature sociologique possède une longue tradition d'analyse des pratiques corporelles en lien avec les classes sociales. C'est Pierre Bourdieu qui en donnera une version la plus aboutie de ce point de vue. Pour lui, le corps, loin d'être une donnée naturelle, est la traduction de l'appartenance de classe tant dans sa forme que dans sa présentation. La corporéité est marquée par la position de l'individu dans la hiérarchie sociale, par son habitus[3] (« structure structurée et structurante générant des schèmes de pratiques et d'appréciation ») et par son style de vie. Ainsi, Bourdieu parle de capital corporel diversement entretenu en fonction « des chances de profits matériels ou symboliques » que l'on peut en attendre. Les classes populaires auraient tendance à valoriser un rapport instrumental au corps (mobilisé dans la force de travail) alors que les couches moyennes et supérieures auraient une proportion plus forte à investir dans les soins et la correction du corps (ayant plus à en attendre en particulier dans la sphère professionnelle). S'il évoque le rapport particulier des femmes à leur corps c'est pour l'inscrire dans une logique de classe : corps machine sacrifié à la famille pour les unes, corps projet pour les autres. De ce point de vue, la pratique de régimes amincissants est l'expression à la fois d'un habitus de genre

---

[1] Christopher Lasch, *La culture du narcissisme*, Robert Laffont, Paris, 1981.

[2] Une méta-analyse (dont le corpus est constitué de cent quarante-quatre études portant sur le statut socio-économique et l'obésité aussi bien pour les hommes que pour les femmes, pour les populations occidentales que pour les populations des sociétés en développement) réalisée par un sociologue et un spécialiste de l'obésité médicale, Sobal J. et Stunckard A.J. (1990, « Socioeconomic status and obesity : a review of the literature », *Psychological Bulletin*, 105 : 260-275), démontre clairement ce lien pour les femmes des pays industrialisés. Sur cinquante-quatre études portant sur cette catégorie, quarante-six constatent une relation inverse entre statut social et obésité, une, une relation positive et sept, une absence de lien. Cit. dans Jean Pierre Poulain, *Sociologies de l'alimentation*, Presses Universitaires de France, Paris, 2002, p. 100.

[3] Nous noterons que Bourdieu emprunte ce terme à Norbert Elias qui utilise la notion d'habitus social. Si les perspectives théoriques de ces deux auteurs sont bien distinctes, l'intérêt porté au corps dans leurs travaux respectifs (en tant que capital corporel pour l'un et en termes de « corps civilisé » pour l'autre) nous montre qu'ils le perçoivent comme une entité se développant en conjonction avec diverses forces sociales.

(importance du capital corporel des femmes liée à leur place de dominées dans la structure sociale) et de classe (distinction et classement des pratiques en fonction de son rang dans la hiérarchie sociale). Pour le dire autrement les pratiques de restriction alimentaire dans un but esthétique se réduisent à une question de différence de positions. En dernière instance c'est la localisation de l'individu dans la structure sociale qui détermine l'habitus, lui-même générateur de pratiques et d'appréciation ou style de vie (et donc un rapport au corps spécifique). Si cette perspective a le mérite de souligner l'importance des mécanismes d' « incorporation » par l'agent de sa position sociale et des logiques de reproduction, il n'en reste pas moins que, confrontée aux observations faites sur le terrain, elle semble comporter quelques limites.

Tout d'abord, au-delà du fait que nous ne pouvons prétendre à une analyse exhaustive, eu égard à la faiblesse du nombre d'informatrices, nous n'avons pas constaté de différences significatives dans l'attitude de ces femmes en fonction de leur origine sociale. En dehors de la nature de certains achats[1] (liés à la plus ou moins grande « aisance » financière) et d'un comportement légèrement plus disciplinaire des personnes appartenant aux couches populaires (et ce de façon minoritaire) l'expérience de ces femmes est traversée par des logiques similaires. Le souci de minceur n'est donc pas différencié en fonction du statut socio-économique (à la différence de l'âge ou de la position dans la « carrière » qui eux sont des facteurs beaucoup plus discriminants). La conclusion à en tirer n'est bien évidemment pas la non-existence de différences de classes dans le rapport, socialement construit, au corps, mais que l'engagement dans la pratique de restriction alimentaire se traduit par des attitudes similaires indépendamment de sa position dans la hiérarchie sociale. A partir du moment où vous voulez maigrir, que vous soyez architecte ou caissière de supermarché, vous allez suivre, grosso modo, le même cheminement.

[1] Ces femmes vont acheter les mêmes catégories d'aliments mais se fournir à des sources différentes (supermarchés discounts contre grandes surfaces traditionnelles) d'une part et, d'autre part, les moins aisées vont se reporter sur les produits les moins chers dans la gamme qui leur est autorisée. Un autre exemple, qui relativise cet aspect, est le fait que toutes les personnes d'origine populaire interviewées consultaient des diététiciens non remboursés (alors qu'elles avaient le choix et connaissaient des médecins remboursés), ce qui n'était pas le cas d'autres membres de notre échantillon (qui connaissaient des diététiciens qui leur avaient été conseillés mais préférant, par souci d'économie, aller voir un médecin).

Deuxièmement, le souci diététique, en permettant une distance entre l'individu et ses pratiques et en l'inscrivant dans une trajectoire (réorientation des comportements progressive dans le temps), va multiplier les occasions de décalage entre l'acteur et son « habitus alimentaire » (la socialisation qu'il a reçue au sein de sa famille). L'exemple le plus frappant que nous avons observé au cours de notre enquête est celle d'une mère de famille dont les parents sont issus de l'immigration portugaise[1] (père ouvrier et mère femme de ménage) et qui est elle-même d'un statut socioéconomique relativement bas (aide soignante, divorcée élevant seule ses deux enfants). Le désir de se construire un corps au travers de la pratique de régime a été pour elle une véritable prise de conscience et un arrachement aux références de son milieu : *« C'est l'ensemble, t'es dans un tel engrenage de vie, de manière de vivre, de coutumes que c'est difficile de faire autrement, parce que d'abord t'as pas les éléments pour faire autrement, t'as pas les connaissances de te dire attends on peut manger différemment, ça faisait pas partie de ma culture, donc c'est difficile… mais euh… c'est après que tu prends conscience, bien après, moi j'ai eu du mal quoi… très riche, très riche et très copieux, très riche et puis en plus… il faut manger quoi, il faut manger c'est une obligation si tu manges pas c'est que c'est pas bien quoi, on t'oblige à manger, à finir ton assiette, on t'en met une plâtrée… c'est dans la… enfin dans la culture portugaise c'est très important… plus quand on est tout petit, enfin, on est tout petit, on t'apprend, c'est comme les garçons, tu sais, on leur donne un tout petit peu de vin parce que c'est… t'es pas un homme sinon tu vois… donc y'avait ce côté-là[2]… ».* Au moment de l'interview elle avait une longue carrière[3] derrière elle (de même concernant la pratique de la musculation et du fitness) et en était au stade d'une régulation alimentaire « soft » et inscrite dans le temps qu'elle estime être réussie : *« Je peux pas comparer, c'est vrai que ça n'a rien à voir entre la personne que j'étais et ce que je suis aujourd'hui… bon y'a peut être aussi le parcours personnel mais euh… puis là je suis vraiment en accord avec moi, avec ce que je veux et avec ce que je suis au jour d'aujourd'hui[4]. »* Ainsi, dans ce cas, le

[1] Cet exemple mêle à la fois la question de l'origine sociale et celle du phénomène migratoire (ce processus étant un révélateur identitaire de la culture d'origine). Toutefois, les pratiques alimentaires des couches populaires portugaises sont très similaires au « franc-manger » des ouvriers et des paysans décrit par Pierre Bourdieu.
[2] Aide-soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants.
[3] Elle a essayé, comme pour la majorité informatrices, de nombreux régimes dont certains très restrictifs (avec prise de « coupe-faim ») et a essuyé des échecs (phénomène du « yo-yo »).
[4] Aide-soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants.

souci diététique a contribué à une véritable rupture dans la reproduction des habitudes alimentaires.

Qu'en est-il de la problématique des genres ? Comme nous l'avons souligné en introduction de cette partie, les hommes se soucient de plus en plus de leur poids. Toutefois, les pratiques et les attitudes qui découlent de la prégnance du modèle esthétique de la minceur se différencient en fonction des sexes. Les femmes sont nettement plus nombreuses que leurs homologues masculins à être insatisfaites de leur corps et à s'engager dans des restrictions alimentaires afin de modifier leur plastique[1]. De plus, comme le souligne notre propre enquête qualitative, l'expérience du régime au féminin comporte des caractéristiques tout à fait spécifiques. C'est le cas en particulier du recours à un expert[2] qui est majoritairement le fait des femmes. De ce point de vue, les comportements de régime et la manière dont ils sont vécus reflètent un rapport à la corporéité socialement déterminé par l'appartenance de genre. Une fois ce constat posé comment l'interpréter ? Des penseurs féministes, des psychologues et des sociologues s'accordent à analyser ce phénomène comme la continuité de la structure patriarcale de nos sociétés et la position relative de dominées qu'y occupent les femmes[3]. Pour ces auteurs, l'importance du modèle de la minceur et la massification des régimes à partir de la fin des années soixante constituent une « revanche esthétique ». Au moment où les anciennes idéologies domestiques, sexuelles, religieuses perdent de leur capacité à contrôler socialement les femmes, le souci de la ligne apparaît comme « une ruse » de la structure

[1] D'après une enquête effectuée en 2003 par le CSA sous l'égide de l'OCHA, auprès d'un échantillon représentatif, 71,1% des femmes interrogées souhaitent avoir un poids inférieur à leur poids réel et 56% d'entre elles ont déjà fait un régime avec cet objectif (et si c'est le cas ce n'est pas un mais en moyenne 5,5 régimes qui ont été effectués).

[2] Toujours d'après la même enquête, si seulement 25% des femmes déclarent avoir eu recours à un spécialiste (médecin, nutritionniste ou diététicien), 47% d'entres elles considèrent que cela pourrait les aider (ces chiffres ne tiennent pas compte des femmes qui ont eu recours à l'association Weight Watcher, soit 13% qui ont déjà essayé)

[3] Concernant les penseurs féministes l'une des plus fameuses contributions est celle d'Orbach. S. *Fat is a feminist issue*, Londres, Hamlin, 1988, ouvrage se voulant être « a self help guide » à l'usage des personnes souffrant de compulsions alimentaires, mais qui comporte une analyse plus générale de la préférence pour la minceur. Dans la même lignée, on peut consulter avec intérêt l'ouvrage de Wolf. N. *The Beauty Myth*, Londres, Vintage, 1990. Meadow R.M. et Weiss L., *Women's Conflict about Eating and Sexuality : The Relationship between Food and Sexe*, New York, The Haworth Press, 1992, deux psychologues travaillant avec des femmes souffrant de pathologies alimentaires (anorexie et boulimie). Ainsi que Charles N. et Kerr M., « Food for feminist tought », *Sociological rewiew*, n° 34, p : 537-572, 1986, deux sociologues ayant mené une enquête qualitative auprès de deux cents femmes et Cline S., *Just Desserts*, Londres, Andre Deutsh, 1990, qui a conduit

patriarcale pour lui permettre de perdurer[1]. L'investissement des femmes sur leur « paraître » serait le meilleur moyen de les distraire des véritables luttes pour une reconnaissance sociale et de l'acquisition d'un statut à l'égal des hommes[2]. De plus, psychologues et sociologues soulignent les contradictions qui entourent cette imposition normative : la femme devant assumer son rôle de mère (donnant la vie et nourricière de la famille), rester attrayante pour son mari en étant mince et habillée à la mode, mais aussi faire attention à entretenir son corps dans une perspective professionnelle (les « formes maternelles » pouvant s'avérer un désavantage en termes d'opportunité de carrière, particulièrement dans le secteur tertiaire). Ces tensions seraient à l'origine d'une angoisse permanente vis-à-vis de la nourriture et d'une perte de l'estime de son image corporelle (renforcée par les remarques désobligeantes du « partenaire ») engageant les femmes dans une lutte vaine (puisque s'effectuant contre la « nature biologique » de leur corps). Les femmes seraient non seulement soumises à des critères physiques stricts mais aussi brisées psychologiquement par la perte de confiance en elles-mêmes.

Plusieurs raisons nous poussent à nuancer ce type d'analyse. Tout d'abord, si la minceur constitue bien l'horizon dans lequel se développe ce genre de pratique, il n'en reste pas moins que nos informatrices portent un regard critique sur le modèle esthétique qui leur est proposé. Non seulement elles ont conscience qu'il s'agit de normes : *« Plus de formes féminines, rabotées toutes les formes féminines, or bon c'est vrai que les formes féminines elles sont un peu larges de là, un peu opulentes de là… euh, je disais en riant qu'est-ce que j'aurais aimé vivre sous Rubens… c'est pour ça que je parle de normes, je parle de normes et d'image des autres[1] »*, mais aussi que celles-ci ne sont pas réalistes : *« Moi je sais que si je voulais rester avec 7 kilos de moins pour être vraiment dans la… dans la… dans les… ben ce qu'on voit à la télé, ce serait invivable quoi, ou vraiment je serais mal, je serais fatiguée tout le temps, et ça serait pas possible, mon corps suivrait pas, c'est pas possible,*

---

une enquête auprès de femmes en Angleterre et en Amérique du Nord. L'ensemble de ces travaux étant guidés par le même raisonnement.

[1] De ce point de vue, les trois piliers du système patriarcal seraient la mode, l'industrie agroalimentaire et les autorités médicales.

[2] Il n'est pas inutile de souligner le paradoxe, même s'il n'est pas totalement en contradiction avec les thèses défendues par ces auteurs, que l'ensemble des acquis obtenus par les femmes depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale (droit de vote, légalisation de l'avortement, criminalisation du viol, évolution générale des mœurs concernant entre autres les rapports de couple et la sexualité et l'obtention de la parité) correspond à la période où le souci diététique (et plus généralement le souci esthétique du corps féminin) s'est massifié et démocratisé.

envisager par exemple peut-être trois, maximum quatre kilos de moins c'est possible, sans être mal ou fatiguée[2]. » Cette prise de distance avec l'image diffusée par les médias va jusqu'à relativiser l'idéal de beauté quant à son efficacité vis-à-vis du regard masculin : *« Moi je pense que quand j'étais plus jeune, comme beaucoup de gens de quatorze ans qui sont un peu forts, ouais pour eux, pour eux, on sait que c'est un idéal, on voit pas ce que c'est les formes, on voit pas ce que c'est, on voit juste comment… parce qu'on les montre tellement souvent, on se dit ça peut être que comme ça l'idéal féminin et que les hommes ils veulent que ça et en fait non… non les hommes ne veulent pas que ça*[3]. » En somme, les femmes que nous avons interviewées ne sont pas des « idiotes culturelles » qui intérioriseraient passivement le modèle esthétique qui leur est proposé[4].

La deuxième nuance que nous voulons apporter tient au rôle que pourrait jouer la pression du regard masculin. Comme nous l'avons décrit précédemment, le principal reproche que font une partie de ces femmes à leurs compagnons ne tient pas en un excès de remarques désobligeantes vis-à-vis de leur physique mais, à l'inverse, une absence de celles-ci[5]. Toutefois, si ce cas constitue la majorité de ce que nous avons pu observer, il nous est arrivé de rencontrer des situations où le mari a explicitement incité sa femme à se mettre au régime. Pourtant, même lorsque nous avons croisé ce type d'expérience, il apparaît que l'engagement dans le cycle des restrictions n'est pas uniquement dû à une forme de domination masculine. Un exemple particulièrement intéressant est celui d'une de nos interviewées qui a clairement commencé sa « carrière de régime » au moment où elle s'est mise en couple : *« C'est vrai que c'est une pression masculine quand même, plus facilement qu'une pression féminine, j'ai envie de le dire quand même, j'ai envie de dire que c'est quand même un petit peu… et moi j'ai vécu ça, moi j'étais un peu… j'étais pas valorisante… bon c'est mon histoire personnelle c'est sûr, mais je crois que ça était aussi, ça a fait tilt quand même… euh… comment quelqu'un qui par un autre côté a choisi de vivre et puis a des moments agréables avec vous, tout d'un coup se trouve gêné d'être avec vous parce que vous vous êtes pas dans le canon euh… de la*

---

[1] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[2] Préparatrice en pharmacie, 43 ans, mariée, deux enfants.
[3] Caissière, 25 ans, célibataire.
[4] Ce qui ne signifie pas que nous sous-estimons son influence.
[5] Se traduisant par une prise de conscience de la situation plus tardive qu'elles ne l'auraient souhaité.

norme. Moi je digère tout ça[1]. » C'est avant tout pour l'autre que cette personne a restreint son alimentation dans l'objectif de maigrir. S'est ensuivie une succession de tentatives et d'échecs entraînant un profond malaise (d'autant que les efforts n'étaient pas reconnus par le mari). Finalement, le couple s'est séparé et c'est à partir de là que cette dame s'est véritablement prise en main pour elle-même : *«Jusqu'à un moment où il a plus supporté, où effectivement y'a eu un choix de départ et c'est là que j'ai maigri… les 25 kilos c'est depuis qu'il est parti, depuis 18 mois je tiens, presque 2 ans… j'ai eu envie de me mobiliser par rapport à mon corps à ce moment-là, parce que là à ce moment là j'avais envie de m'occuper de moi… et je me suis mobilisée en me prenant, en m'offrant une cure minceur*[2]*. »* Ce qu'exprime cette femme c'est que le souci de minceur, s'il peut correspondre à une pression masculine, intègre aussi une logique plus personnelle : *«Si je peux donner le côté… psychologique entre guillemet euh… de la possibilité de maigrir ou de pas maigrir… alors y'en a qui se satisfont de le faire pour les autres mais bon c'est bien aussi de penser à soi… si un moment donné on est plus en phase ou on s'aperçoit différente, bon forcément on n'a plus envie de le faire pour l'autre, on a envie de le faire parce que nous on a envie d'être différente, d'être autrement, d'avoir un autre rapport*[3]*. »* Vouloir se réconcilier avec son corps, se sentir « bien dans sa peau » passe par un souci de soi qui ne se réduit pas uniquement à l'intériorisation d'une domination patriarcale. Ainsi, si l'expérience du régime est bien l'expression d'un rapport au corps spécifique des femmes, il ne faut pas pour autant limiter son interprétation à une question d'inégalité entre les genres.

- *Le régime amincissant : illustration du narcissisme contemporain ?*

Il serait tentant, dans la lignée de Christopher Lasch ou Jean Baudrillard, d'analyser la pratique de régime comme le reflet de la dimension narcissique de nos sociétés. Il ne s'agit pas ici de discuter l'ensemble des perspectives attachées à ce

[1] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[2] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[3] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.

concept mais d'évaluer sa pertinence dans l'interprétation de cette pratique[1]. Ces auteurs insistent sur des aspects relativement différents de ce thème.

Pour le premier, l'attitude narcissique est à relier d'une part au caractère « apocalyptique » de la vie sociale moderne[2] et d'autre part à la perte du sens historique de la continuité[3]. Ainsi, nous abandonnerions le recours à l'action politique au profit d'un « investissement sur soi » se traduisant par la focalisation autour de préoccupations purement personnelles. Pour Lasch, toutes les facettes de notre vie quotidienne seraient touchées par ce processus : la réussite professionnelle deviendrait plus une question de séduction que d'aptitudes ; la politique, l'existence de tous les jours et le sport obéiraient de plus en plus à une logique de «théâtralisation» ; on observerait une décadence du système éducatif (lié à sa « marchandisation » et à sa prétention de réaliser « le potentiel créatif » des élèves) ; enfin l'autorité traditionnelle au sein de la famille serait sapée par le culte de l'expertise. De ce point de vue, se soucier de son corps, et plus précisément de son poids, serait un écho, parmi d'autres, de ce repli de l'individu sur lui-même. Quête de soi vaine où se mêlent à la fois une recherche de l'approbation du regard d'autrui (via la séduction) et une préoccupation futile évitant de se confronter à la complexité du monde.

---

[1] Nous pensons entre autres à Richard Sennett qui dans *Les tyrannies de l'intimité*, Seuil, Paris, 1979, développe l'idée de la croissance d'un « désordre du caractère narcissique » à mettre en relation avec l'obsolescence de la vie publique ou plutôt la dégradation de celle-ci par l'envahissement des logiques « intimes » et « authentiques ». Pour cet auteur, le narcissisme ne doit pas être compris comme une auto-admiration mais comme une posture où l'individu interprète les événements extérieurs en fonction de ses besoins et désirs personnels. Ainsi le sens civique disparaît : ce qui fait qu'une action est « bonne » est son authenticit. quant au désir individuel. Mais nous nous référons aussi à Georges Lipovetsky qui dans *L'Ere du vide*, Galimard, Paris, 1984, défend une thèse proche où il tente de montrer que dans la société qu'il nomme « post-moderne » la nouvelle figure de notre condition serait « après Prométhée, Faust ou Sisyphe, Narcisse subjugué par lui-même dans sa bulle de verre » (op.cit. p 48). Narcissisme consubstantiel de l'individualisme contemporain et prenant la place laissée vacante par la fin des transcendances et de la parole politique.

[2] Ce que Lasch entend par « apocalyptique » c'est le sentiment partagé d'une catastrophe éminente (annihilation nucléaire, désastre écologique ou encore épuisement des ressources naturelles) qui mettrait fin à notre société. Ce risque, paraissant en dehors de toute maîtrise de la part des individus, les pousserait à adopter « des stratégies de survie » : « Le désastre qui menace, devenu une préoccupation quotidienne, est si banal et familier que personne ne prête plus guère attention au moyen de l'éviter. Les gens s'intéressent plutôt à des stratégies de survie, à des mesures destinées à prolonger leur propre existence, ou à des programmes qui garantissent bonne santé et paix de l'esprit. » in *La culture du narcissisme*, Editions Climats, 2000 p.30 (Editions Robert Laffont, Paris 1981 pour la première traduction française).

[3] « Vivre dans l'instant est la passion dominante, vivre pour soi-même, et non pour ses ancêtres ou la postérité. Nous sommes en train de perdre le sens de la continuité historique, le sens d'appartenir à une succession de générations qui, nées dans le passé, s'étendent vers le futur. » (op. cit. p.31).

Baudrillard insiste, quant à lui, sur l'aspect de plus en plus dirigé du narcissisme[1]. Il centre sa perspective analytique sur la problématique de la société d'abondance et de l'économie d'échange de signes qu'elle implique. Le corps serait « le plus bel objet de consommation » d'où son double investissement à la fois en tant que capital (signifiant du statut social) et en tant que fétiche (porteur de signes dirigés vers l'extérieur). La redécouverte ou la libération du corps n'est comprise que comme un processus superficiel ne visant pas une connaissance « profonde » de soi. Bien au contraire il préside au sacre des apparences et du signe dont la recherche se substituerait aux fonctions idéologiques et morales autrefois attribuées à l'âme. Cette « sacralisation individuelle du corps »[2], si elle touche les deux sexes, serait tout de même orchestrée de manière prépondérante par le modèle féminin (et ce pour des raisons historiques). Ainsi, les sollicitudes qui l'entourent traduiraient un processus d'aliénation. Le corps, bien plus qu'à l'époque où il était instrumentalisé dans une logique de production (en tant que force de travail), est devenu un capital qu'il faut faire fructifier (en fonction des codes de l'économie politique du signe). L'auteur souligne que l'obsession de la minceur et la pratique de régime occupent une place à part dans cet investissement narcissique. En effet, elles en représentent la part sombre et répressive (alors que d'autres formes d'exploration corporelle sont guidées par une dimension hédoniste). Il la définit comme une « pulsion qui […] alimente cet acharnement autodestructif irrépressible, irrationnel, où la beauté et l'élégance, qui étaient visées à l'origine, ne sont plus qu'alibi à un exercice disciplinaire quotidien, obsédant. Le corps devient, dans un retournement total, cet objet menaçant qu'il faut surveiller, réduire, mortifier à des fins "esthétiques", les yeux fixés sur les modèles efflanqués, décharnés de *Vogue*, où l'on peut déchiffrer toute l'agressivité inverse d'une société d'abondance envers son propre triomphalisme du corps »[3]. Le souci de la ligne est assimilé par Baudrillard à une forme de violence contre soi qui serait le pendant de la « libération du corps ».

Si l'expérience du régime telle que nous avons pu l'analyser constitue indéniablement un gouvernement de soi qui concerne la sphère intime de l'individu se limite-t-elle pour autant à une simple logique narcissique ? Un certain nombre

[1] « C'est un narcissisme dirigé, une exaltation dirigée et fonctionnelle de la beauté au titre de faire-valoir et de l'échange des signes. » Jean Baudrillard, *L'échange symbolique et la mort*, Gallimard, Paris, 1976, p. 172
[2] Jean Baudrillard *La société de consommation*, Paris, Denoël, 1970, p.219 (édition de poche Folio essais, 1986).
[3] Jean Baudrillard *La société de consommation*, Paris, Denoël, 1970, p.224 (édition de poche Folio essais, 1986).

d'éléments que nous avons recueillis permettent d'en douter. Tout d'abord parce que comme le remarque justement Lasch, « l'amour de soi et la mise en valeur de soi […] impliquent un sens du moi fort et stable, tandis que les Narcisses contemporains souffrent d'un sentiment d'inauthenticité et de vide intérieur[1]. » La pratique de restriction cognitive implique une mobilisation volontaire de l'individu, une éthique de l'effort. Nous sommes loin d'une attitude dont l'objectif est l'obtention de gratifications immédiates. Si nous avons observé des phénomènes de « fatigue d'être soi » c'est bien plus par excès de responsabilisation qu'en raison d'une vacuité existentielle. De plus, loin de constituer un repli sur soi, le souci de la minceur est en parti influencé par des réseaux de sociabilité. Que ce soit dans le processus qui conduit à la décision, la sélection de la méthode ou du spécialiste que l'on va consulter, les conseils et les exemples des amies et collègues de travail jouent un rôle non négligeable. Ce type de management corporel nécessite bien plus un engagement avec le monde extérieur qu'un retrait défensif de celui-ci. Cela est parfaitement illustré par la planification de l'activité alimentaire qu'il entraîne mais aussi par les choix qu'opèrent ces femmes entre les différentes modalités du régime. Quant à la question des apparences, d'un investissement sur le corps en tant que « faire valoir », là encore l'expérience des acteurs semble déborder un simple narcissisme dirigé vers « l'acquisition et l'échange de signes ». Certes, les débuts de leur carrière sont sous le sceau d'un rapport instrumental et il est difficile de ne pas y voir un investissement orienté vers le regard d'autrui. Le désir de plaire, la séduction ne sont pas étrangers à cette pratique : *« Y'a des fois où t'as quand même envie de plaire et quand tu arrives à un stade où vraiment tu ne peux plus rien faire pour plaire de toute façon quoi que tu mettras ce sera moche, là ça te donne le déclic, mais bon après, là comme je suis, même si je m'habille, même une robe ou comme ça, je pourrais très bien être à l'aise et… tout en étant féminine, tout en étant… disons que moi là je suis en train d'apprendre aussi à être féminine[2]. »* Il n'est pas anodin que la prise de conscience corporelle passe par le biais vestimentaire (objet de consommation porteur de significations dirigées vers l'extérieur par excellence). Pour autant, il apparaît pour le moins mutilant d'analyser ce phénomène en fonction de cette unique dimension. Si l'environnement imagier (en particulier l'univers de la publicité) renvoie bien à l'idée d'un corps fétiche et fortement normé (taille fine,

[1] Op. cit. p 296.
[2] Caissière, 25 ans, célibataire.

longues jambes galbées, tonicité et fermeté de la peau, jeunesse et mobilité) il ne faut pas négliger la capacité de distance des acteurs : *« Moi je les regarde pas ces magazines, parce que ça me plaît pas, mais quand je les regarde, quand je vais chez le médecin ou un truc comme ça, ben je relativise, je dis elles vendent un produit donc on va pas prendre un boudin pour vendre un produit*[1]. » Il est évident que la diffusion massive et l'omniprésence de ce type de représentations créent un contexte qui oriente les pratiques et les désirs de ces femmes, pour autant, l'expérience concrète de la dimension biologique du corps (le vieillissement, la résistance aux régimes et les reprises de poids) les conduit à une posture réaliste plus qu'à la recherche d'une esthétique correspondant aux canons idéaux proposés. Le management corporel que nécessite le régime est loin d'être un investissement superficiel dans l'acquisition de signes. Il demande un véritable travail réflexif qui se déroule dans le long terme et débouche sur une meilleure connaissance de soi. Certes, il s'inscrit dans un univers de consommation mais il ne s'y réduit pas : *« Tu vois des pubs, c'est le lait bio, les machins, enfin les trucs qui font pas grossir, là les spécial K, les machins, les trucs… c'est poids, poids, poids, poids… non c'est hyper pénible*[2]. » L'expérience du régime est avant tout caractérisée par sa dimension personnelle. Ces femmes souhaitent maigrir pour se réconcilier avec elles-mêmes : *« Mais bon, on peut pas dire que c'est le côté séduction, esthétique, tout ça parce que bon c'est vrai que de ce côté-là j'ai jamais eu trop de problèmes même en ayant des kilos en trop on va dire… donc à partir de là c'était pas vraiment un souci mais… là avec moi je m'estime, je m'estime quoi, mon image n'est pas du tout la même que ce que j'avais avant*[3]. » En somme, si nous pouvons aisément analyser la production de l'image du corps féminin idéal (essentiellement via la publicité mais aussi au travers des recommandations des magazines féminins) en termes de narcissisme dirigé, l'expérience des acteurs ne se résume pas au reflet ou à une conséquence directe de cette activité (qui, par contre, fait partie de l'environnement dans lequel se constitue celle-ci). La pratique de régime est orientée vers une éthique où se mêlent des logiques de personnalisation et de responsabilisation. Cette éthique est dirigée vers soi, ce qui la renvoie aux yeux de certains sociologues à une forme de narcissisme pour des raisons qu'a parfaitement analysées Ulrich Beck : « Ce

[1] Employée, 33 ans, mariée.
[2] Caissière, 25 ans, concubinage.
[3] Aide-soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants.

système de valeurs de l'individualisation recèle également l'amorce d'une nouvelle éthique fondée sur le principe des "devoirs vis-à-vis de soi". Il y a là une véritable contradiction avec l'éthique traditionnelle, puisque les devoirs y ont nécessairement un caractère social, et qu'ils mettent en accord l'action de l'individu avec le tout en l'y intégrant. On a donc facilement (trop facilement) tendance à voir dans cette réorientation des valeurs une marque d'égoïsme et de narcissisme. Pourtant, c'est méconnaître l'essentiel de ce nouveau phénomène. Car il s'agit bien d'un processus individuel et pratique d'émancipation et d'affranchissement de soi[1]. »

- *Le régime amincissant : une intériorisation de normes disciplinaires ?*

Nous avons vu que l'expérience du régime ne pouvait être réduite ni à la position de dominées des femmes dans la structure sociale ni à un repli narcissique de l'individu sur lui-même. Celle-ci est davantage marquée par un rapport à soi réflexif et personnel. Si le contexte[2] dans lequel elle se déroule permet de comprendre certaines de ses caractéristiques centrales (valorisation de l'esthétique de la minceur et prépondérance du souci pondéral féminin), les conduites que nous avons observées dépassent largement ce cadre. Elles sont guidées par des logiques renvoyant à notre conception contemporaine de l'individualité (responsabilité et autonomie). Pour autant ne recouvriraient-elles pas une forme de pouvoir ? En poussant à l'extrême les raisonnements d'Ehrenberg (injonction d'être des acteurs singuliers et responsables) et d'Elias (passage de la contrainte à l'autocontrainte) ne pouvons-nous pas comprendre l'attitude des interviewées comme un processus d'aliénation ? Ne serions-nous pas en face d'une logique « foucaldienne » où les individus intérioriseraient des normes disciplinaires ? Pour cet auteur, le pouvoir moderne[3] doit essentiellement être compris comme un « bio-pouvoir » dont le dispositif joue sur le corps à deux niveaux. D'une part, celui de la gestion globale des

[1] *La société du risque : Sur la voie d'une autre modernité*, Aubier, Paris, 2001, p.211.

[2] A la fois contexte historique liant la femme plus que l'homme à la notion de beauté (et donc à des techniques corporelles qui s'y rapportent) et contexte social de consommation où les images de l'idéal plastique sont diffusées de manière massive (renvoyant à un corps fétiche et fortement normé).

[3] Une des caractéristiques majeures de la définition du pouvoir que donne Foucault est que celui-ci, in fine, s'inscrit de différentes manières dans le corps des individus. Au cours d'un long processus de conditionnement et de contrainte, le corps est le lieu de condensation des techniques du pouvoir : « Le pouvoir, au fond, est moins de l'ordre de l'affrontement entre deux adversaires, ou de l'engagement de l'un à l'égard de l'autre, que de

populations, d'autre part, celui des individus, en s'emparant des détails les plus intimes de la vie quotidienne. Concernant ce deuxième point (qui est celui auquel nous nous attacherons dans le cadre de notre analyse) Michel Foucault y voit un principe individualisant qui est intrinsèque à la définition de l'acteur en tant que sujet : « Cette forme de pouvoir s'exerce sur la vie quotidienne immédiate, qui classe les individus en catégories, les désigne par leur individualité propre, les attache à leur identité, leur impose une loi de vérité qu'il leur faut reconnaître et que les autres doivent reconnaître en eux. C'est une forme de pouvoir qui transforme les individus en sujets. Il y a deux sens au mot " sujet " : sujet soumis à l'autre par le contrôle et la dépendance, et sujet attaché à sa propre identité par la conscience ou la connaissance de soi. Dans les deux cas, ce mot suggère une forme de pouvoir qui subjugue et assujettit[1]. » Ici l'assujettissement est moins conçu comme une force s'imposant de l'extérieur que comme une domination interne à l'acteur qui se surveille lui-même[2]. Radicalisant la pensée wéberienne[3] il estime que le processus de rationalisation, visant au travers de la maîtrise de soi à produire des sujets autonomes, est au fondement même de l'aliénation des individus. Ainsi la pratique du régime amincissant pourrait être analysée comme un des multiples avatars des « microphysiques du pouvoir »[4], technique disciplinaire d'autocontrôle de leurs corps par les acteurs. La conception que se fait Foucault du pouvoir implique paradoxalement que l'acteur jouisse d'un espace de liberté. Aucune institution ni groupe d'experts ne contraignent directement les femmes au régime. Mais les professionnels du poids (entre autres) vont constituer et diffuser un faisceau de « savoir-pouvoir » qui s'investira dans le gouvernement individuel des pratiques

---

l'ordre du " gouvernement ". » Michel Foucault in Hubert Dreyfus & Paul Rabinow, *Michel Foucault un parcours philosophique*, Gallimard, 1992, p. 314.

[1] Michel Foucault in Hubert Dreyfus & Paul Rabinow, *Michel Foucault un parcours philosophique*, Gallimard, 1992, p. 302-303.

[2] C'est le sens de la notion de « panoptique » développée par cet auteur dans *Surveiller et punir*, Paris, Gallimard, 1975. S'inspirant du « Panopticon » (projet architectural de prison de Jeremy Bentham), il montre comment le prisonnier, étant exposé au regard des surveillants qu'il ne peut lui-même discerner, se sent surveillé en permanence et finit par s'autocontrôler.

[3] Concernant les affinités entre la pensée de Weber et celle de Foucault, lire en particulier Bryan S. Turner, *The Body and Society*, Sages, Londres, 1996, chapitre « The disciplines », p. 159-174.

[4] Dans *Surveiller et punir*, op.cit., Michel Foucault donne une conception du pouvoir tout à fait spécifique. Celui-ci n'a pas de centre identifiable (une classe, une institution ou encore un « prince ») mais se développe au travers d'une série de réseaux (les « microphysiques du pouvoir ») qui traverse l'ensemble des activités quotidiennes des individus. Comme le souligne justement Danilo Martuccelli, pour Foucault « le pouvoir cesse d'être une propriété pour n'être qu'une stratégie, dont les effets de domination passent par un ensemble de dispositions, de manœuvres, de tactiques et de techniques ; un pouvoir qui s'exerce mais qui ne se possède pas », *Sociologies de la modernité*, Gallimard, Paris, 1999, p. 306.

alimentaires[1]. A l'instar de la sexualité le processus central n'est pas à trouver dans une logique de répression mais « dans la grande montée de ces dispositifs de normalisation et toute l'étendue des effets de pouvoir qu'ils portent[2]. » Effectivement, lorsque nous nous penchons sur le discours des acteurs concernant la grosseur, l'influence de la norme apparaît dans toute sa clarté. Les interviewées confèrent au « gros » un ensemble de caractéristiques qui dépassent largement les simples propriétés de son poids. Il est perçu comme un parasite qui ne respecte pas les règles du partage social puisqu'il se goinfre et prend plus que sa part. De ce fait il n'inspire pas beaucoup de mansuétude et il faut en débarrasser le corps social (tout comme le corps doit se débarrasser de sa graisse) : *« Parce que même les images que l'on voit de Bosnie, les gens sont ronds, bon pas énormément, mais on les voit partir, à part les vieux, mais tous les gens qui ont de trente à quarante ans ils font pas pitié, ils sont… c'est des grosses bonnes femmes… donc c'est inquiétant d'avoir des gens empâtés, s'ils sont gros ils peuvent plus vivre normalement, ils sont rejetés par la société, on n'embauche pas quelqu'un de gros, de flasque[3]… »*. De plus il est responsable de sa situation. Sa grosseur cache vraisemblablement un problème psychologique ou tout du moins un manque certain de volonté. Le gros est un faible qui ne sait pas résister à ses sens. Il n'est pas capable de maîtriser son alimentation et ne mérite donc pas qu'on l'aime : *« Ouais, j'aime pas les gens gros c'est vrai, ça me met mal à l'aise, les gens qui ont dix kilos de trop, ça me choque, je trouve que c'est un laisser-aller, ça me met mal à l'aise je crois[4]. »* Ce qui est encore plus surprenant c'est que lorsque nous évoquons, avec les interviewées, le poids de l'image et du regard, même si dans un premier temps elles condamnent cette « dictature médiatique », certaines finissent par justifier cette pression en raison de sa bonne influence : *« Mais bon, en même temps il y a une part de bon là-dedans, dans le sens où il faut faire attention… ça évite de se laisser-aller, de trop manger et puis le regard des autres sur soi ça joue pas mal sur ta manière de manger[1]. »* Ne nous y trompons pas, la condamnation de la grosseur est avant tout morale (le gros est celui qui est incapable d'autocontrôle) et c'est cette image repoussoir qui va être

[1] Nous noterons la parallèle qu'il peut exister entre les techniques de confessions qu'utilisent les « professions de support » au sens psychique (dont la psychanalyse offre le paradigme) décrites par Foucault (*La volonté de savoir*, Gallimard, Paris, 1976) et les mêmes pratiques mais cette fois-ci utilisées par les professionnels du support au sens physique (dont le diététicien serait un représentant parmi d'autres).
[2] Michel Foucault, *Surveiller et punir*, op. cit. p.313.
[3] Architecte, 48 ans, mariée, 3 enfants.
[4] Etudiante, 23 ans, célibataire.

la principale motivation[2] pour surveiller ces comportements alimentaires : *« Moi je veux pas devenir comme ça… je deviens comme ça moi je me quitte toute seule… avant qu'il me quitte je me quitte avant[3]… ».*

Ainsi nous pourrions interpréter ce management corporel dans le sens d'une intériorisation de la discipline et donc l'expression d'une forme de pouvoir. Pourtant, si une telle analyse ne manque pas d'une certaine justesse, les observations que nous avons faites nous conduisent à penser le rapport à soi, que constitue la pratique de régime, comme simultanément régie par des logiques normatives intériorisées et sources de connaissance de soi conduisant à une plus grande autonomie. On trouve dans les écrits de Foucault lui-même cette profonde ambiguïté : « Il faut bien avouer qu'il y a une ambivalence irrépressible dans l'œuvre de Foucault. Cette œuvre, tout entière consacrée à montrer le caractère croissant du pouvoir et de l'assujettissement, ne renonce jamais entièrement à envisager une possibilité d'émancipation[4]. » Cela est plus spécifiquement vrai en ce qui concerne ses derniers ouvrages traitant de l'histoire de la sexualité[5]. L'auteur, qui fait un long détour par l'Antiquité classique jusqu'aux premiers siècles du christianisme, montre comment une action morale ne doit pas être seulement conçue comme le respect d'un code mais implique aussi « un certain rapport à soi […], constitution de soi comme sujet moral, dans laquelle l'individu circonscrit la part de lui-même qui constitue l'objet de cette pratique morale, définit sa position par rapport au précepte qu'il suit, se fixe un certain mode d'être qui vaudra comme accomplissement moral de lui-même ; et, pour ce faire, il agit sur lui-même, entreprend de se connaître, se contrôle, s'éprouve, se perfectionne, se transforme[6]. » Ainsi, les techniques de soi ne se limitent pas à une conformité aux règles de comportements, elles appuient « des

---

[1] Caissière, 24 ans, concubinage.

[2] Bien plus que le désir d'obtenir un corps idéal selon les canons médiatiques, car celui-ci apparaît totalement irréaliste aux interviewées (alors que ne pas grossir est une question de volonté personnelle).

[3] Caissière, 25 ans, concubinage.

[4] Danilo Martucelli, *Sociologies de la modernité*, op. cit., p.315. Dans le même ordre d'idée Charles Taylors souligne l'ambivalence de la pensée de Michel Foucault lorsqu'il écrit : « Foucault semble pour sa part avoir renoncé à un point de vue neutre à la fin de sa vie. Dans ses toutes dernières interviews, il a adhéré à l'idéal de l'édification esthétique du moi comme œuvre d'art. Il y a là une difficulté réelle, parce qu'il est difficile de détacher le concept d'esthétique des autres aspects de la pensée moderne que Foucault ne cesse de répudier » (*Les sources du moi. La formation de l'identité moderne*, Le Seuil, Paris, 1998, p.610).

[5] Michel Foucault, *Histoire de la sexualité 1 La volonté de savoir*, Paris, Gallimard, 1976, *Histoire de la sexualité 2 l'usage des plaisirs*, Gallimard, Paris, 1984 et *Histoire de la sexualité 3 : Le souci de soi*, Gallimard, Paris, 1984.

[6] Michel Foucault, *Histoire de la sexualité 2 l'usage des plaisirs,* op. cit., p. 40.

modes de subjectivation[1] ». Michel Foucault voit dans la diététique[2] des anciens une des trois pratiques[3] qui constituent ce qu'il appelle le souci de soi. Bien que s'intéressant à la question de la sexualité, il note que les matériaux, qui sont la base de son analyse, traitent beaucoup plus d'alimentation que du reste des comportements objets du régime[4]. En quoi le rapport à soi propre à la diététique constitue-t-il une technique de constitution de soi en tant que sujet ? Premièrement parce qu'elle s'inscrit dans un rapport réflexif au corps : « Tout au long du temps, et à propos de chacune des activités de l'homme, le régime problématise le rapport au corps et développe une manière de vivre dont les formes, les choix, les variables, sont déterminés par le souci du corps. Mais le corps n'est pas seul en cause[5]. » Car la diététique ne se limite pas au souci du corps mais concerne aussi « la bonne tenue de l'âme[6] ». L'application que l'on met à suivre les prescriptions du régime relève d'une indispensable fermeté morale. Enfin, elle permet au sujet d'approfondir sa connaissance de soi. Il ne s'agit pas de se livrer « pieds et poings liés » aux experts[7] mais, tout en se référant à ses connaissances, de développer une attention vigilante à soi qui débouchera sur le renforcement de l'autonomie de l'individu. Il est tout à fait frappant de constater, comme pour beaucoup de femmes interviewées, que ce travail passe par une prise de note sur ces comportements : « La bonne gestion du corps, pour devenir un art d'existence, doit passer par une mise en écrit effectuée par le sujet à propos de lui-même ; à travers celle-ci, il pourra acquérir son autonomie et choisir à bon escient entre ce qui est bon et mauvais pour lui. [1] » En résumé, Foucault analyse le rapport à soi médiatisé par les techniques diététiques dans le monde antique comme « une manière de se constituer comme un sujet qui a,

---

[1] Ibid.

[2] Qui, pour les Grecs et les Romains, ne se limite pas à la seule alimentation puisque « lorsque l'on parle de diète (…) ,à propos du monde antique, (…) cela concerne bien sûr l'alimentation, (…) les exercices sportifs, la gymnastique, le travail, les bains, le sommeil, l'activité sexuelle, le vomissement, la purgation, qui ont pour vocation (…) de conserver la santé » Innocenzo Mazzini, in Jean-Louis Flandrin et Massimo Montanari, *Histoire de L'alimentation*, Fayard, Paris, 1996, p. 254.

[3] Les deux autres étant l'économique concernant les relations matrimoniales et l'art de gérer sa maison, et l'érotique concernant la gestion du plaisir sexuel.

[4] « Aussi méticuleux et complexes que soient ces régimes de l'activité sexuelle, il ne faut pas en exagérer l'importance relative. La place qui leur est faite est restreinte en comparaison des autres régimes – en particulier de celui qui concerne la nourriture et le régime alimentaire. » Michel Foucault, *Histoire de la sexualité 3 : Le souci de soi*, Gallimard, Paris, 1984, p. 189.

[5] Michel Foucault, *Histoire de la sexualité 2 l'usage des plaisirs,* op. cit., p. 135.

[6] Ibid p.136.

[7] « Sans entrer ici dans l'histoire du débat où s'opposèrent médecine et gymnastique à propos de leur compétence respective pour la détermination du régime, il faut retenir que la diète n'était pas conçue comme une obéissance nue au savoir de l'autre ; elle devait être de la part de l'individu, une pratique réfléchie de soi-même et de son corps », Ibid, p. 141.

de son corps, le souci juste, nécessaire et suffisant. Souci qui traverse la vie quotidienne ; qui fait des activités majeures ou courantes de l'existence un enjeu à la fois de santé et de morale[2]. »

Il va de soi que l'analyse que fait Foucault ne vaut que pour la période historique sur laquelle portent ses ouvrages. L'auteur lui-même se refuse à voir une continuité de l'autonomie et de l'importance de ces technologies de soi jusque dans la période contemporaine. Selon lui, avec l'avènement du christianisme, ces pratiques de soi vont être détournées et mises au service d'une forme de pouvoir[3]. S'il faut se garder de plaquer artificiellement ces observations sur la réalité des modernes[4], les similitudes que nous avons constatées entre le vécu de ces femmes et les descriptions que fait Foucault nous amènent à pousser plus loin cette comparaison. L'expérience du régime renvoie, au travers du gouvernement de ses comportements alimentaires, à une posture réflexive vis-à-vis de son corps. Elle nécessite une surveillance de soi de tous les instants qui ne traduit pas uniquement un souci esthétique mais s'inscrit aussi dans un cadre éthique (faire preuve de volonté et de maîtrise de soi). Le rapport aux experts ne se limite pas à la soumission à des règles mais passe par un travail d'autonomisation de l'acteur. Enfin, la trajectoire que suivent ces femmes durant leur « carrière diététique » les amène progressivement d'une conception instrumentale du régime à une meilleure connaissance de soi. L'ensemble de ces éléments ne cantonne pas l'expérience du régime dans une simple recherche plastique au travers du respect d'une autodiscipline, ils sont aussi l'expression d'une forme de subjectivité, d'un rapport à soi. Celui-ci va bien au-delà du simple rapport au corps. Il est souvent l'occasion d'un retour sur son parcours de vie, une manière de construire son identité et de se

---

[1] Ibid, p. 142.
[2] Ibid, p. 143.
[3] « Ces « arts d'existence », ces « techniques de soi » ont sans doute perdu une certaine part de leur autonomie, lorsqu'ils ont été intégrés, avec le christianisme, dans l'exercice d'un pouvoir pastoral, puis plus tard dans les pratiques de type éducatif, médical, ou psychologique. » Ibid, p. 18.
[4] Il nous faut marquer les différences entre le « souci de soi » tel que le décrit Foucault et son acception contemporaine. Nous pouvons dégager au moins trois grandes caractéristiques la distinguant de son analyse. Tout d'abord, le « souci de soi » ne s'inscrit plus dans une cosmogonie liant la gestion de son corps au rôle politique que nous tenons dans la cit. mais dans ce que Charles Taylor (*Les sources du moi : la formation de l'identité moderne*, Seuil, Paris, 1998) nomme l'accomplissement de soi (self improvement). Ensuite, le « souci de soi » ne concerne pas qu'une petite élite mais subit un véritable processus de démocratisation (la gestion du corps est accessible à tous ou en tout cas revendiquée comme telle). Enfin, si, dans le monde antique, le souci de soi ne peut être problématisé en fonction des genres (il ne concerne que les hommes), ceux-ci structurent le rapport moderne au corps (en particulier à cause de la forte féminisation des pratiques corporelles).

référer à ses origines : *« Quand on reprend l'historique un petit peu de l'histoire parlée par la famille, bon parce que moi j'en suis bien loin et puis euh… par rapport à mon problème de poids je me suis dit tiens c'est vrai que pendant très longtemps on m'a pesée sous toutes les coutures trois fois par jour euh… j'ai dû bien imbiber l'angoisse de … bon j'étais pas très grosse aussi au départ à la naissance puisque je devais faire deux kilos sept et après c'est vrai que moi petite y'avait un problème hein de … bon sur les premières photos je suis très mince, très menue, par contre effectivement après je me dis c'est la faute à tous les fortifiants qu'on a essayé de me donner, on a dû complètement me dérégler… faut bien que j'accuse quelqu'un*[1]*. »* Ce « souci de soi » encourage les individus à réfléchir sur eux-mêmes, ce qui les amène, dans certains cas, à poser un regard critique et distancié sur les fondements de leur action : *« J'ai failli faire la même chose avec ma fille… depuis qu'elle était bébé, je la nourrissais pas assez, non ça va loin quand même… je la nourrissais pas assez et je lui donnais, je lui achetais des gâteaux sans sucre, elle voulait pas les manger et je lui donnais des yaourts sans sucre, alors je les faisais chauffer pour qu'elle les mange… y'a une de mes belles-sœurs qui m'a dit "mais enfin tu es folle comment veux tu qu'elle mange ça"… et donc je faisais attention pour elle et finalement je refaisais le chemin de ma mère, en clair… j'en ai pris conscience quand même*[2]. » Cette forme de souci de soi implique aussi de faire la part des choses. Il ne s'agit pas de s'appliquer une discipline ascétique et rigoriste mais de trouver un équilibre entre l'aspect hédoniste de l'alimentation et une certaine mesure. C'est par une connaissance intime, une écoute de soi que l'on peut y parvenir : *« Je pense que la nourriture renvoie à une grande conception de la vie et je pense… et je pense que c'est toute une philosophie de la vie, et le rapport à la nourriture, ça renvoie beaucoup de choses, à beaucoup de choses par rapport à son enfance, par rapport à des manques, par rapport à l'image sociale que l'on veut donner… le fait aussi pour les femmes, mais les hommes maintenant aussi, le fait de manger pour avoir une certaine image de son corps, c'est quand même très important aussi, donc il faut pas tomber non plus dans les deux extrêmes, mais je pense que les deux sont très importants, ont le même poids je dirais, donc il y a le plaisir de manger et le plaisir d'être bien dans son corps et c'est vrai que moi j'ai observé que c'est quand j'étais mal, c'est là que je mangeais moins bien, que je*

[1] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[2] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.

prenais du poids… mais donc il faut se connaître quelque part[1]*. »* En somme l'expérience du régime se situe bien dans un contexte où le rapport au corps est fortement fétichisé (en particulier par la prégnance de ses représentations commerciales) et se caractérise par une intériorisation normative des contraintes ; mais il comporte aussi une dimension de travail sur soi non dépourvue de formes de subjectivation : *« C'est pour ça je crois que le travail il faut que ça vienne sur soi, ça peut pas venir de l'extérieur ni pour les autres ni par le biais d'une pilule magique… tout ce travail de réflexion sur soi, sur le pourquoi on a cette problématique… de temps en temps il faut mettre aussi en pratique pour soi et se dire que c'est bien joli d'être capable d'analyser pour les autres ce qui se passe, bon, mais prendre un temps aussi pour comprendre notre propre mécanisme, un petit peu, faire un peu une autoprospection*[2]*… ».*

- *Le souci diététique : entre souffrance et rapport à soi*

Au travers de l'étude de l'expérience du régime au féminin nous avons voulu explorer un idéal type des logiques de plus en plus réflexives qui structurent notre rapport à l'alimentation. En l'occurrence, celles-ci sont marquées par une différenciation en fonction des genres (pratiques fortement féminines sans pour autant n'être que la traduction d'une domination patriarcale), par un contexte normatif non négligeable (fétichisation du corps au travers de ses représentations commerciales, recherche de la minceur mais surtout refus de la grosseur) et elles ont pour cadre une éthique de l'individu (responsabilité, singularité et maîtrise de soi). Cette analyse, en s'attachant à la compréhension d'une activité banale et quotidienne (le fait de manger), nous a amenés à questionner le rapport à soi de nos contemporains. Comme le souligne Alain Touraine, ce thème est de plus en plus prépondérant dans nos sociétés : « Les références à de grandes valeurs ont disparu et sont remplacées par un individualisme de l'authenticité et de l'ouverture aux autres : responsabilité personnelle, responsabilité collective. Cela commence dans les conduites les plus proches : le souci du corps, de l'esthétique. Dans la gymnastique et la recherche de la forme, il n'y a pas qu'une dimension commerciale ;

[1] Secrétaire, 47ans, mariée, un enfant.
[2] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.

les femmes se font des soins pour elles-mêmes. L'estime de soi suppose le regard du sujet sur lui-même. Le thème du rapport à soi est donc partout présent[1]. » Cet aspect central du souci de soi, qui s'exprime clairement dans la pratique du régime, revêt deux faces en termes de vécu subjectif pour les acteurs : l'une positive, l'autre négative. Le travail sur soi, qu'implique le régime, peut conduire les individus à un sentiment d'estime d'eux-mêmes et une réconciliation avec leur corps : *« J'ai une certaine fierté à avoir réussi à… dépasser la… bon maintenant j'ai pas besoin que quelqu'un … à la limite c'est plus important… je crois que c'est aussi comment s'accepter soi-même, comment s'aimer soi-même avec nos tares, nos difficultés, nos choses et je crois que ça procède de ça… le fait qu'on se félicite nous-mêmes, je crois qu'à partir du moment où on se félicite nous c'est aussi qu'on a accepté qu'on sera pas l'idéal, on sera pas, bon moi je serai jamais poupée mannequin… mais c'est pas pour ça que je vaux rien[2]… »*.

Si au cours de notre analyse nous avons sans doute plus insisté sur cet aspect du rapport à soi impliqué par le souci diététique (vraisemblablement parce que moins mis en lumière dans la plupart des réflexions menées sur ce thème), il ne faut pas négliger la part sombre que celui-ci recèle. L'expérience du régime, particulièrement lorsqu'elle se traduit par une répétition d'échecs, va être vécue par certaines de ces femmes sur le mode de la souffrance. Sensation d'autant plus vive que le cadre éthique de la diète (responsabilité de soi et personnalisation) les renvoie directement, sans médiation, à leur identité douloureuse. De ce point de vue, la recherche de la ligne va entraîner un vécu conflictuel avec son corps, une forme de honte de soi : *« Ca c'était de la détestation de mon corps… de moi… complexée, on veut pas se montrer, tu vois je sais pas… on veut pas se déshabiller sur la plage… pour moi les régimes c'est absolument indissociable d'une névrose importante… j'en sors…[3] ».* La perte de l'estime de soi pouvant conduire à un sentiment de vide intérieur, source d'un véritable mal-être pour les individus : *« T'es en perpétuel désaccord avec toi… donc c'est difficile à vivre… pas déprime mais pas loin[4]… »*.

[1] Alain Touraine, *La recherche de soi : dialogue sur le sujet*, Fayard, Paris, 2000, p.114.
[2] Educatrice spécialisée, 48 ans, divorcée, un enfant.
[3] Professeur, 46 ans, mariée, trois enfants.
[4] Aide-soignante, 35 ans, divorcée, deux enfants.

Nous pouvons tirer plusieurs enseignements de l'analyse de l'expérience du régime au féminin. Tout d'abord, les formes qui peuvent sembler les plus futiles des techniques d'accomplissement de soi (au sens où elles seraient le reflet de la dimension de plus en plus narcissique de nos sociétés) s'avèrent comporter une part d'éthique individuelle non négligeable (en terme de responsabilité et de maîtrise). Ensuite, elle nous révèle la profonde ambivalence du rapport à soi de nos contemporains : à la fois intériorisation disciplinaire largement issue de l'imposition de modèles normatifs et « souci de soi » traduisant des processus de subjectivation. Enfin, elle renvoie à une tension entre rapport à soi instrumental et rapport à soi « expressiviste ».

CONCLUSION

Nous arrivons au terme de notre investigation. A quel portrait du mangeur aboutit cette analyse ? Que nous révèle-t-il de l'influence du contexte contemporain sur l'activité alimentaire ? Il nous semble que trois constats émergent de l'étude de notre matériau empirique.

Tout d'abord, la situation dans les ensembles sociaux postindustriels se caractérise par une réflexivité alimentaire de plus en plus importante. Les individus réfléchissent davantage à ce qu'ils mangent et pourquoi ils mangent.

Ensuite, le mangeur « n'est jamais totalement à sa place ». La distance s'accroît entre les acteurs et le « système social alimentaire ». Premièrement, parce qu'il n'y a pas un principe d'influence unifié mais la coexistence de sous-ensembles qui ont leurs logiques propres ; ce qui permet aux individus de développer, dans les interstices, des manières de faire originales. Deuxièmement, parce que le processus de dé-localisation se traduit par le « divorce » entre le mangeur et son assiette. Pour le dire autrement, nous assistons à un écart de plus en plus conséquent entre l'objectivité technico-économique et la subjectivité des individus.

Enfin, le rapport à soi que traduit les pratiques alimentaires est caractérisé par un processus de subjectivation important. Celui-ci est marqué par une tension constitutive entre individualisme instrumental et expressif. Ces deux orientations renvoient, selon nous, a un des éléments essentiels de la modernité alimentaire.

Pour conclure, nous nous attarderons sur l'intérêt d'une sociologie du mangeur. Tout particulièrement dans le dialogue qu'elle permettrait d'instaurer avec les sciences médicales autour des pathologies dites « de civilisation ».

La réflexivité alimentaire

Comme nous n'avons cessé de l'observer, la réflexivité est le caractère majeur de l'activité alimentaire de nos informateurs.

La première raison est que le mangeur a à sa disposition plusieurs partitions pour « jouer » son rapport à la nourriture. Nous avons montré que nous pouvions dégager trois registres fondamentaux : le registre fonctionnel, le registre diététique et le registre authentique. Or il s'avère que ces trois « ordres de grandeur » ne sont pas intégrés. Au contraire, ils constituent un système en tension. Il plane sur la logique de « commodification », associée au processus d'industrialisation et de

consommation de masse, un doute généralisé. Elle désenchanterait notre alimentation et elle serait porteuse de risques pour notre santé. De même, de façon plus atténuée, les préceptes hygiénistes ne sont pas toujours compatibles avec des horizons culinaires porteurs d'identité, de sens et de convivialité. Le mangeur se voit dans l'obligation de gérer des logiques contradictoires. C'est de cette confrontation que découle une problématisation accrue des choix concernant cette activité quotidienne. Ne nous y trompons pas, il ne s'agit pas d'une réflexivité de tous les instants. Comme beaucoup d'autres pratiques touchant à la sphère domestique, nos comportements alimentaires sont pris dans des systèmes d'habitudes. Pour autant, la tension constitutive du système d'action alimentaire, si elle est masquée la plupart du temps, est essentielle pour saisir l'expérience du mangeur contemporain. C'est elle qui constitue le facteur dynamique à l'aune duquel les individus vont réévaluer et réorienter régulièrement leurs attitudes (aussi bien pour des raisons tenant à leur parcours biographique personnel que pour d'autres, plus collectives, comme la médiatisation d'une crise alimentaire). En ce sens nous parlons d'expérience du mangeur, car, in fine, c'est l'individu lui-même qui recompose une unité, jamais définitive ni fixée, à son activité culinaire.

La deuxième raison qui nous pousse à mettre la réflexivité alimentaire au cœur de notre analyse est la manière dont elle s'insère dans ce que nous avons défini comme les cadres de l'expérience. Si nous avons insisté sur le caractère dynamique et problématique de l'activité alimentaire, elle s'inscrit aussi dans des processus plus stables, qui relèvent de l'intériorisation d'un système de normes et de valeurs collectivement partagées (une grammaire culinaire) mais aussi, dans une certaine mesure, de rapports de domination liés à la position des individus dans la hiérarchie sociale ou à leur appartenance de genre. Notons, au passage, que nos observations ne confirment pas totalement la désinstitutionalisation que serait sensée engendrer la modernité alimentaire (concernant la structure et l'existence des repas, des manières de tables, des différenciations traditionnelles entre les saveurs et de la cuisine). Or, il s'avère que les principales distinctions qui interviennent dans le schéma alimentaire des acteurs sont précisément de l'ordre d'un différentiel de réflexivité. Que ce soit en termes de trajectoire biographique, de configuration familiale, d'identité, d'appartenance de classe ou de genre, les positions des individus dessinent des champs de potentialités, de contraintes et de ressources qui affectent l'orientation réflexive de leur « manière de faire ». En somme, elles vont

déterminer le poids relatif de chaque registre, accentuant la prépondérance de l'un ou de l'autre et accroissant les « frictions » entre eux. Pour le dire autrement, les cadres sous-tendent les conditions d'exercice de la réflexivité alimentaire. De ce point de vue, trois figures apparaissent comme ayant une activité alimentaire particulièrement « problématique » : les personnes appartenant aux classes populaires, les migrants ou enfants de migrants et les femmes. Ces trois catégories, pour des raisons diverses, doivent composer avec des logiques dont les tensions sont plus vives. Les situations, où les contradictions apparaissent aux yeux des acteurs, sont plus fréquentes et leur intensité plus grande. Cette prise de conscience se traduit par une mise en regard des différents registres les uns par rapport aux autres dans un incessant mouvement de va-et-vient.

La troisième raison touche aux processus de transmission. Force est de constater qu'une transition importante s'est amorcée avec la génération du « baby boom ». C'est elle qui a vécu de la manière la plus aboutie l'envahissement de son quotidien alimentaire par les systèmes abstraits. De ce point de vue, c'est aussi elle qui a l'attitude la plus réflexive (tant autour de logique diététique qu'authentique). Nous ne percevons pas cette évolution comme une rupture radicale. Elle cristallise et renforce des traits qui étaient présents aux origines de la modernité. En ce sens, il paraît difficile de parler de « postmodernité alimentaire ». Bien sûr, le registre authentique se caractérise par l'importance accordée à une alimentation re-localisée qui s'ancre dans la recherche d'une identité et se teinte d'une dimension nostalgique (tout comme certaines pratiques alternatives pourraient être interprétées comme un syncrétisme baroque entre « New Age », « tradition asiatique » et « raison scientifique occidentale »). Ce type de modes serait susceptible d'une lecture postmoderne. Mais comme l'a mis en évidence Charles Taylor[1] cette tendance fait partie des sources de la modernité. La remise en cause des excès de l'industrialisation et de la consommation de masse, qui s'appuie sur des images parfois mythifiées de la ruralité ou de la tradition, n'est ni anti ni postmoderne. Elle est sans doute une des voix de la modernité, tachant d'associer, sans jamais

[1] Charles Taylor, *Les sources du moi : la formation de l'identité moderne*, Seuil, 1998, en particulier le chapitre « Le tournant expressiviste » p. 461-489. L'auteur y décrit l'émergence, à partir de la fin du XVIIIème et durant le XIXème siècle d'un courant intellectuel s'opposant à la raison désengagée et instrumentale des Lumières. Dans une certaine mesure, ce point de vue « expressiviste » tend à une posture nostalgique : « La critique de la fragmentation et du dessèchement de la civilisation moderne des Lumières pouvait aussi faire naître le sentiment pessimiste d'une décadence du monde, peut-être irréversible, depuis des temps plus anciens et plus riches. Elle pouvait inspirer une certaine nostalgie à l'égard d'une époque révolue d'intégrité (…) », op. cit. p. 487.

véritablement y arriver, progrès et sens, maîtrise et valeur. Si nous ne sommes plus dans un monde où l'héritage est incorporé, nous ne sommes pas, pour autant, sans racines. Mais celles-ci sont acquises par des processus réflexifs. Enfin, pour finir sur ce point, le caractère réflexif de l'activité du mangeur contemporain n'est en soi ni positif, ni négatif. La « multiplication des possibles » n'est pas nécessairement porteur d'une plus grande autonomie ou d'une plus grande liberté pour l'acteur. Avoir à faire des choix en fonction de registres contradictoires peut s'avérer douloureux pour les individus. La plus grande responsabilité qu'ils supposent est susceptible de se traduire par un sentiment d'échec. Par contre, cela rend les trajectoires et les attitudes moins catégorisables au sens classique de la sociologie. Les biographies culinaires des individus sont davantage sujettes à des ruptures, des réorientations ou des bifurcations. La pluralité du mangeur et ses variations de registres rendent l'analyse purement positionnelle, de moins en moins suffisante et efficace pour appréhender ce domaine de la vie sociale.

Un écart croissant entre le mangeur et le(s) « système(s) alimentaire(s) »

Ce que nous pouvons tirer aussi de ce travail est le sentiment constant d'un décalage entre le mangeur et le système alimentaire. Ce phénomène étant à la fois « impliqué dans » et « produit par » la dimension réflexive de l'activité culinaire.

Tout d'abord, il n'existe pas de « force » homogène qui surplomberait l'acteur et déterminerait son action. Au contraire, nous avons à faire à des sous-ensembles d'influences qui, s'ils peuvent être en interaction et se renforcer l'un et l'autre, sont autonomes et, la plupart du temps, contradictoires. Concernant l'alimentation nous pouvons distinguer trois « systèmes ».

Le premier, qui est le plus classique, est le système « institutionnel ». Il est constitué de ce que nous avons qualifié de « fond de sauce culturel commun » et des mécanismes de différenciation sociale (principalement en fonction du statut socioéconomique et du sexe). Il se traduit par un ensemble de règles et de normes qui touchent le nombre, la répartition et la nature des prises alimentaires journalières (et plus largement les cycles hebdomadaires et annuels), la structure interne des

repas, les manières de table et les diverses grilles taxinomiques relatives à notre alimentation (saveurs, techniques culinaires et catégories alimentaires).

Les deux autres sont « modernes » dans le sens ou leurs formes actuelles sont directement issues d'une des matrices de la modernité. Il s'agit des deux tendances de la rationalisation dont nous avons parlé.

La première concerne la sphère technique et économique : elle est régie principalement par les marchés. Ce système, que nous appelons économique, repose sur une logique de profit et joue sur deux grands tableaux. D'une part les innovations techniques (tant sur la production, la transformation que le packaging, les modes de conservation et les manières de vendre) qui permettent une plus grande efficacité et la mise sur le marché de nouveaux produits alimentaires (dans l'espoir, parfois déçu, de dynamiser la consommation). D'autre part, une maîtrise avisée de « l'économie des signes » au travers de techniques de marketing et de segmentation des marchés de plus en plus poussées.

La deuxième touche à la définition du mangeur comme un individu rationnel au regard de son corps et de sa santé : Il s'agit des injonctions médicales et sanitaires. Ce système, que nous qualifions de nutritionnel, repose à la fois sur la diffusion, au plus large public possible, de recommandations hygiénistes (le programme national nutrition santé en est un exemple particulièrement frappant) mais aussi sur une batterie de législations et d'organismes de contrôle à l'échelle nationale et européenne.

Ces trois sous-ensembles systémiques (institutionnel, économique et nutritionnel) ne reposent ni sur les mêmes acteurs ni sur les mêmes logiques. De ce point de vue, il n'existe pas d'unité au « système alimentaire ». C'est une des premières raisons du décalage entre le mangeur et son assiette. Les acteurs peuvent jouer de cette pluralité pour n'être jamais totalement à la place que leur assigne un des systèmes. Ils vont « transgresser » les normes du repas, des manières de table ou des saveurs au travers de la consommation de produits novateurs, ou en invoquant des préoccupations diététiques. Réciproquement, ils rejetteront l'offre de l'agroalimentaire au nom de « traditions » ou d'une alimentation saine. Enfin, la commodité, le plaisir et la convivialité seront mis en avant pour atténuer les rigueurs des recommandations hygiénistes. Le mangeur, s'il n'est jamais en dehors de ces cadres, met à profit les interstices et les failles pour tenter d'imposer « par la bande » ses propres manières de faire. Pour reprendre une idée

de Michel de Certeau, face aux stratégies des différentes sphères d'influences, l'acteur développe des tactiques au quotidien[1].

L'autre raison fondamentale de l'écart croissant tient à la disjonction entre l'objectivité des conditions technico-économiques de production et la subjectivité des individus. Plus précisément, c'est la dé-localisation des systèmes experts alimentaires qui accroît cet intervalle. La récurrence des crises alimentaires dans les sociétés occidentales, où, paradoxalement, le niveau et la qualité nutritionnelle sont globalement satisfaisants, en est symptomatique. Ces peurs résultent de la combinaison de l'extérieurisation des pratiques (prise en charge par l'industrie agroalimentaire, la grande distribution et la restauration) et du sentiment de brouillage qu'entraîne la multiplication des expertises scientifiques censées éclairer le problème. Non seulement la confiance est rompue parce que nous ignorons ce qui se trame dans les « chaudrons du diable » de l'industrie agroalimentaire, mais aussi parce que ceux qui détiennent le savoir et la légitimité (les experts) ont un discours qui n'apparaît pas cohérent et stabilisé. Bref, dé-localisation du savoir et dé-localisation des pratiques, en ce qui concerne l'alimentation, se traduisent par une augmentation non négligeable de l'anxiété alimentaire.

C'est précisément cet espace de plus en plus important entre les systèmes abstraits et le mangeur qui induit une recherche de re-localisation. Comme nous l'avons vu, c'est un élément central des pratiques orientées par le registre authentique. Mais cela est aussi vrai des observations que nous avons faites sur la réappropriation du savoir diététique par les pratiquantes de régimes amincissants ou, dans un autre domaine, de la constitution d'expertises alternatives (le végétarisme et la macrobiotique par exemple). Ainsi, le désenchantement ou la perte de sens entraînés par la prise en charge d'une partie de l'activité alimentaire par la sphère

[1] L'auteur définit cette notion en montrant qu'elle est le reflet inversé du concept de discipline que Michel Foucault développe dans *Surveiller et punir*, op. cit.. : « Ces "manières de faire" constituent les mille pratiques par lesquelles des utilisateurs se réapproprient l'espace organisé par les techniques de la production socioculturelle. Elles posent des questions analogues et contraires à celles que traitait le livre de Foucault : analogues, puisqu'il s'agit de distinguer les opérations quasi microbiennes qui prolifèrent à l'intérieur des structures technocratiques et en détournent le fonctionnement par une multitude de "tactiques" articulées sur les "détails" du quotidien ; contraires, puisqu'il ne s'agit plus de préciser comment la violence de l'ordre se mue en technologie disciplinaire, mais d'exhumer les formes subreptices que prend la créativité dispersée, tactique et bricoleuse des groupes ou des individus pris désormais dans les filets de la "surveillance". Ces procédures et ruses de consommateurs composent à la limite, le réseau d'une antidiscipline (…) », Michelle de Certeau, *L'invention du quotidien. 1 Arts de faire*, 10 / 18, 1980, p.14.

technico-industrielle provoquent un mécanisme « d'appel d'air » suscitant, à la fois, des formes de réenchantement[1] et d'autocontrôle.

Il est d'ailleurs tout à fait intéressant de noter qu'à la perte de contrôle des individus sur leur manière de faire, (conséquence du processus d'industrialisation), correspond, en miroir, le développement de l'autodiscipline diététique (c'est-à-dire un contrôle individuel) et des pratiques de re-localisation (qui s'apparentent aussi à une plus grande recherche de maîtrise personnelle). Nous pourrions émettre l'hypothèse que c'est la question du contrôle plus que celle de la confiance qui est au cœur du rapport entre systèmes abstraits et activité quotidienne. De ce point de vue, il serait intéressant d'explorer le champ des pratiques alternatives (que nous avons seulement effleuré dans notre travail). En effet, ces dernières mêlent étroitement la dimension diététique et authentique dans une volonté clairement affichée de s'opposer à la société de consommation. Elles sont donc non seulement le reflet de la réflexivité de plus en plus importante du mangeur contemporain (au même titre que la pratique de régime), mais aussi celle de la revendication d'une plus grande maîtrise des acteurs sur le système économique, au nom d'une d'éthique (commerce équitable et préoccupations écologiques).

L'ambivalence du mangeur : individualisme instrumental, individualisme expressif

Se nourrir n'est pas une consommation banale. Non seulement, comparée à d'autres activités quotidiennes, elle est plus dépensière en temps et en énergie, mais elle est surtout essentielle à la survie (en ce sens plus importante que la sexualité) et incorporée, au sens littéral du terme, par le mangeur. De ce point de vue, elle est une des pratiques matérielles majeures qui médiatise le rapport à soi. En nous penchant, sur une catégorie spécifique (l'expérience du régime au féminin) nous avons tâché d'interpréter les significations de certaines formes de l'individualisme contemporain.

[1] Processus de réanchantement qui peut prendre des formes variées : des plus « soft » comme la valorisation du terroir, le mouvement slow food, le commerce équitable ou l'agriculture biologique, au plus « hard » comme des attitudes alimentaires sectaires (crudivorisme, instincto-thérapie et certaines tendances poussées du mouvement macrobiotes), des crispations identitaires à caractères religieux (Judaïsme, Islam et Hindouisme) et des intégrismes diététiques.

La première dimension qui ressort de l'analyse du souci diététique est que l'explication narcissique apparaît partielle. Loin de se cantonner à un repli sur soi, à une fuite de la réalité, ce type de pratique nécessite « un engagement dans le monde » : tant dans des dimensions très concrètes de l'ordre des manières de faire (les courses, la cuisine et la structure des repas) que dans d'autres plus « théoriques » consistant en la ré-appropriation par les acteurs des savoirs des « systèmes experts diététiques ».

La deuxième dimension, sur laquelle nous voulons insister, est, qu'au cœur même de ce qui paraît être l'attitude la plus marquée par une intériorisation disciplinaire (qui plus est à caractère sexiste), nous avons observé des formes de subjectivation qui dénotent un rapport de soi à soi plus que d'un processus d'aliénation. Ce « souci de soi » est une illustration empirique de l'idée que Charles Taylor formule à propos de l'identité moderne. Selon lui, l'intériorité ou l'ego au sens contemporain se fonde sur deux grandes conceptions qui sont, d'une part, une maîtrise rationnelle désengagée (l'individualisme instrumental) et, d'autre part, une autoformulation expressive (l'individualisme expressif) qui aurait pour modèle la création artistique telle qu'elle a été pensée par le mouvement romantique[1]. Ces deux dimensions vont, à certains égards, dans le même sens (parce qu'elles accroissent l'intériorité et le subjectivisme), mais à d'autres, elles se traduisent par des tensions au sein de l'expérience du sujet. Or, nous retrouvons la présence de ces deux rapports à soi dans les observations que nous avons faites sur l'expérience du régime. Très clairement, celle-ci se fonde sur une éthique de la maîtrise de soi. Dans les premiers temps de la carrière, cet autocontrôle va de paire avec une attitude instrumentale. Le corps étant considéré comme un objet extérieur susceptible de subir des interventions techniques (tant d'un point de vue nutritionnel que médicamenteux). Mais nous avons aussi observé que l'expérience des femmes au régime ne se cantonnait pas à cet unique horizon. Au contraire, sur le long terme celui-ci n'apparaît pas comme totalement satisfaisant et une autre conception se fait jour. Il va s'agir d'être à l'écoute de son corps, de respecter une certaine « harmonie » intérieure et d'entrer dans un rapport à soi plus « authentique » (dans le sens ou il est moins instrumental). En fait, nous pensons que la pratique de régime, comme nous l'avons étudier au travers du discours de nos informatrices,

[1] Charles Taylor, *Les sources du moi : la formation de l'identité moderne*, Seuil, 1998, p. 489.

rend compte de cette tension entre individualisme instrumental et expressif. Par ailleurs, il nous semble que cette analyse est applicable à certains traits de l'expérience du mangeur telle que nous en avons rendu compte de manière plus générale. Si nous considérons l'attitude induite par le régime comme un idéal type du registre diététique, alors il est possible d'envisager ce dernier comme un mouvement dialectique entre une autodiscipline instrumentale et un souci de soi « expressif ». De même, en ce qui concerne les manières de faire, nous pourrions comprendre l'opposition entre registre fonctionnel et registre authentique comme relevant d'un mécanisme similaire. Ainsi, d'après nous, l'expérience du mangeur reflète ce conflit entre logique instrumentale et expressive, constitutive de la condition du sujet moderne.

« Digestif » : de l'intérêt d'une sociologie du mangeur et de son ouverture vers les sciences de la vie

Pour finir, nous voudrions revenir aux prémices de ce travail. Plus précisément, à la définition de l'acte alimentaire englobant à la fois une dimension biologique et une dimension socioculturelle. Nous avions indiqué, qu'eu égard à notre formation universitaire, nous n'étudierions cet objet que dans la perspective des sciences humaines. Pour autant, nous pensons qu'une sociologie du mangeur est d'un intérêt certain pour instaurer un dialogue entre sciences du vivant et sciences humaines ; et ce sur des questions et des problématiques très concrètes. La médecine se préoccupe de plus en plus des comportements alimentaires des populations. Ceux-ci, seraient directement ou indirectement en cause dans une série d'épidémie, voire de pandémie, dites « de civilisation ». Pour ne citer que les plus médiatiques, l'obésité[1] (et ses conséquences en termes de diabète et de maladies cardiovasculaires), l'anorexie et certains cancers hormonodépendants, sont désormais devenus des priorités en terme de santé publique. Or, le développement relativement récent de ces pathologies exclut les hypothèses purement physiologiques. Ce qui est en cause sont avant tout des facteurs comportementaux

[1] L'obésité est considérée par l'OMS comme une future pandémie mondiale (elle n'est pas cantonnée uniquement au pays occidentaux mais touche aussi les pays émergents et les pays en voix de dévellopement), WHO (World Health Organization), 1998, *Obesity : Prevention ans managing the global epidemic*, Repport of WHO Consultation on Obesity (WHO / NUT / NCD / 98.1), Geneva.

et environnementaux. Il s'avère que, la plupart du temps, les explications mises en avant par les nutritionnistes relèvent d'une analyse de sens commun. Est incriminée la modernité alimentaire entendue comme une « américanisation » et une dérégulation des pratiques. S'il est évident que l'évolution quantitative et qualitative de la ration alimentaire[1] a un impact sur la santé de nos concitoyens, c'est aller un peu vite que d'accuser la désinstitutionnalisation alimentaire. D'où la nécessité d'une approche tant sociologique qu'anthropologique des comportements du mangeur. Celles-ci permettant d'affiner et de vérifier les hypothèses quant aux conséquences de l'industrialisation et de la consommation de masse sur l'attitude alimentaire des individus. Il nous semble que notre thèse, bien que n'étant pas directement orientée vers cet objectif, apporte quelques éléments dans ce sens.

Premièrement, parce que de manière générale elle dépasse une simple vision de l'alimentation en terme de bilan nutritionnel (entrée, consommation alimentaire et sortie, dépense physique). Elle replace le mangeur dans la globalité de son contexte : aussi bien en ce qui concerne ses conditions de vie que de la « chaîne » de pratiques qui aboutit finalement à la consommation d'aliments (course, stockage et cuisine). Comprendre et, éventuellement, agir sur les comportements des individus nécessitent une telle approche.

Deuxièmement, certains résultats que nous avons obtenus peuvent directement contribuer à la formulation d'hypothèses utiles aux sciences de la nutrition. Le premier d'entre eux, concerne la prévalence de l'obésité en fonction du statut socioéconomique. Il est bien connu que celle-ci est plus élevée pour les catégories de population appartenant aux couches populaires. Si différentes explications existent déjà (consommation alimentaire plus « riche » et mécanismes de mobilité sociale descendante liés au stigmate du surpoids), nous proposons une nouvelle piste. Nous avons vu comment les personnes appartenant aux classes populaires avaient une attitude diététique plus disciplinaire. Nous la caractérisons, entre autres, par un « effet de balancier » entre un « ethos énergétique » et des périodes de restriction sévères (cela est particulièrement vrai pour les femmes). Or, il s'avère que ce type de comportement, lorsqu'il est cyclique, favorise l'apparition du

[1] Nous mangeons en réalité moins de calories en moyenne (trois mille par jour et par tête au début du siècle, autour de deux mille aujourd'hui), Jean-Claude Toutain, « La consommation alimentaire en France de 1789 à 1964 », *Economie et sociétés*, Cahier ISEA n° 5, Paris, 1971. C'est surtout la différence qualitative (plus de protéines, plus de graisses et plus de sucres) et le ratio entre intrant et sortant (la dépense énergétique étant beaucoup moins élevée) qui font la différence.

surpoids et de l'obésité. De ce point de vue, il serait intéressant de pousser l'investigation plus loin (par exemple au travers d'une étude quantitative). L'autre résultat de notre enquête, qui pourrait intéresser le milieu médical, découle de nos observations sur l'expérience du régime. La médicalisation de l'obésité passe, en partie, par une tentative de modification des comportements du patient par le biais de restriction alimentaire. Si, à court terme, cette attitude s'avère payante (le sujet perd du poids), à moyen et long terme le constat le plus fréquent est celui d'un échec. Bien que s'attachant à un type de population foncièrement différente, il nous semble pertinent de « transposer » nos observations pour tenter d'améliorer la prise en charge médicale de cette pathologie. Nous pensons particulièrement aux facteurs qui contribuent au maintien dans le temps d'une perte de poids consécutive au régime (l'opposition entre le rapport instrumental et la « rééducation alimentaire soft »).

**

Manger c'est penser son rapport à soi, son rapport aux autres, son rapport au monde. La sociologie du mangeur est un des chemins d'exploration de l'individu dans les ensembles sociaux contemporains. Au-delà de l'intérêt pour la discipline, l'étude du fait alimentaire est aussi porteuse d'une sociologie appliquée ouvrant une voie de dialogue entre sciences humaines et sciences du vivant.

« Nul pouvoir, un peu de savoir, un peu de sagesse et le plus de saveur possible »

R. Barthes, *Leçon*, Seuil, Paris, 1978

BIBLIOGRAPHIE

ADDA J., «Les consommateurs français et la “vache folle” », *Recherches en Economies et Sociologies Rurales*, INRA, n°4, Décembre 1999.

ADORNO T., « On the fetish Character in Music and Regression of Listening », dans A. arato et E. Gebhardt, *The Essential Frankfurt School Reader*, Blackwell, Oxford, p. 270-299, 1978 (1938 première publication).

AGUIRRE P., « The Culture of Milk in Argentina », « Milk », Macclancy J. (dir.),*Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°2, 2003.

AIACH P., et DELANOE D. (dir.), *L’ère de la médicalisation*. *Ecce homo sanitas*, Anthropos, Paris, 1998.

AMILIEN V., « A la recherche d'une culture de l'alimentation en Norvège », « Regards croisés sur quelques pratiques alimentaires en Europe », Bergeaud-Blackler F. (dir.), *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, Special issue 1, 2001.

AMILIEN V. et DELAVIGNE A-E. (dir.), « Croquant, croustillant, un rêve de consistance », *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°1, 2003.

AMILIEN V. et VITTERSØ G. (dir.), « Produits alimentaires locaux », *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°4, 2005.

APFELBAUM M., « La recherche face aux peurs du siècle », *Nourritures, plaisirs et angoisse de la fourchette*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°108, 1989.

APFELBAUM M., « La diète prudente est-elle bien raisonnable », *Manger Magique : Aliments Sorcier, Croyances Comestibles*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°149, 1994.

APFELBAUM M., « Le cholestérol et l’immortalité », Fischler C. (dir.), Pensée Magique et Alimentation Aujourd’hui, *Cahier de l’OCHA*, n° 5, 1994.

APFELBAUM M., *Risques et Peurs Alimentaires*, Editions Odile Jacob, Paris, 1998.

APFELDORFER G., « Maigrir comme acte magique », Fischler C. (dir.), Pensée Magique et Alimentation Aujourd’hui, *Cahier de l’OCHA*, n° 5, 1994.

APFELDORFER G., *Je mange donc je suis*, Petite Bibliothèque Payot, Paris, 1993.

ARIES P., *La fin des mangeurs : les métamorphoses de la table à l’âge de la modernisation alimentaire,* Desclée de Brouwer, Paris, 1997.

ARIES P., *Les fils de McDo, la McDonaldisation du monde*, L'Harmattan, Paris, 1997.

ARON J-P., *Le mangeur du XIXème*, Laffont, Paris, 1976.

ARON J-P., « De la glaciation dans la culture en général et dans la cuisine en particulier », *Cultures, Nourritures*, Internationale de l'imaginaire, Babel / Actes Sud, p. 13-37, 1997.

ASCHER F., *Le mangeur hypermoderne*, Odile Jacob, Paris, 2005.

ASSOULY O., *Les nourritures nostalgiques : essai sur le mythe du terroir*, Actes Sud, Paris, 2004.

ATKINS P.J., « Mother's Milk and Infant Death in Britain, circa 1900-1940 », « Milk », Macclancy J. (dir.),*Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°2, 2003.

AYMAR M., GRIGNON C. et SALBAN F. *Le temps de manger : alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux,* Maison des sciences de l'homme, Paris 1993.

BABAYOU P., *Nutrition et hygiène alimentaire : attitudes et croyances des ménagères en 1995*, CREDOC, Collection des Rapports n°164, 1995.

BALANDIER G., (dir.), « sociologies des quotidiennetés », *Cahiers internationaux de sociologie*, vol. LXXIV, PUF, Paris, 1983.

BARTHES R., *Mythologies*, Le Seuil, Paris, 1970.

BARTHES R., « Vers une psychosociologie de l'alimentation contemporaine », *Annales de l'ESC*, n°16, sept..-oct. 1975.

BARTHES R, *Leçon*, Seuil, Paris, 1978.

BATAILLE-BENGUIGUI M-C. et COUSIN F. (dir.), *Cuisines, reflets des sociétés,* Sépia / Musée de l'homme, Paris, 1996.

BAUDRILLARD J., *Le système des objets*, Gallimard, Paris, 1968.

BAUDRILLARD J., *La société de consommation*, Paris, Denoël, 1970.

BAUDRILLARD J., *L'échange symbolique et la mort,* Gallimard, Paris, 1976.

BAUMAN Z., *Freedom*, Open University Press, Milton Keynes,1988.

BEARDSWORTH A. et KEIL T., *Sociology on the Menu,* Rouledge, Londres, 1997.

BECK U., *La société du risque : sur la voie d'une autre modernité*, Aubier, Paris, 2001.

BECKER H., *Outsiders. Etude de sociologie de la déviance*, Métaillé, Paris, 1985 (1963 première édition).

BELL D., *Les contradictions culturelles du capitalisme,* PUF, Paris, 1979.

BENJAMIN W., « The work of Art in the Age of mechanical reproduction », *Illuminations*, Fontana, Londres,1973.

BERARD L. et MARCHENAY P., *Les produits de terroir. Entre cultures et règlements*, CNRS, Paris, 2004.

BERGEAUD-BLACKLER F. « Le goût de la viande halal », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

BERGEAUD-BLACKLER F. et DUBOYS de LABARRE M. (dir.), « Santé et Alimentation », *Face à Face : des regards sur la santé*, n°3, http://www.ssd.u-bordeaux2.fr/faf/, UMR 50 36 Santé, Sociétés, Développement, 2001.

BERGEAUD-BLACKLER F., « Les marchés de viande halal dans le Sud Ouest de la France. Présentation d'un rapport », « Regards croisés sur quelques pratiques alimentaires en Europe », Bergeaud-Blackler F. (dir.), *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, Special issue 1, 2001.

BERGER P. et LUCKMANN T., *La construction sociale de la réalité*, Méridien-Klincksieck, Paris, 1986.

BOETCH G., « Les femmes ne vieillissent jamais. Poids réel et poids idéal, prendre de l'âge et ne pas vieillir », « Corps de femmes sous influences : questionner les normes », Hubert A. (dir.), *Les cahiers de l'OCHA,* n°10, 2004.

BOUCHER F., *Histoire du costume en Occident de l'Antiquité à nos jours*, Flammarion, Paris, 1965.

BOUDAN C., *Géopolitique du goût. La guerre culinaire*, PUF, Paris, 2004.

BOURDIEU P., « Anatomie du goût », *Actes de la recherche en sciences sociales,* octobre 1976.

BOURDIEU P., *La distinction,* Les éditions de minuit, Paris, 1979.

BOURDIEU P., *La domination masculine,* Seuil, Paris, 1998.

BOVE J. et DUFOUR F., *Le monde n'est pas une marchandise*, La Découverte, Paris, 2000.

BRILLAT-SAVARIN A. (1826), *La physiologie du goût*, Herman, Paris, 1975.

BROMBERGER. C., DURET P., KAUFMANN J-C., LE BRETON D., SINGLY F. (de), VIGARELLO G., *Un corps pour soi*, PUF, Paris, 2005.

BROWN P.J. et KONNER M., *An anthropological perspective of obesity*, Annals of the New York Academy of science, 1987.

BURGUIERE A., CHARTIER R., FARGE A., VIGARELLO G., WIEVIORKA M., « L'œuvre de Norbert Elias, son contenu, sa réception », *Cahiers internationaux de sociologie*, n°99, p. 213-235, 1995.

BURNETT J., Planty and Want : A Social History of Food in England from 1815 to the present day, Routlege, Londres, 1989

CALNAN M. et CANT S., « The social organization of food consumption. A comparison of middle class and working class households », *International Journal of Sociology and Social Policy*, n°10, 2, p. 53-79, 1990.

CALVO M., « De la contribution actuelle des sciences sociales et humaines à la connaissance de l'alimentation », *Ethnologie française,* n°X, 3 p. 335-352, 1980.

CALVO M., « Migration et Alimentation », *Information sur les sciences sociales*, vol 21, n°3, p. 383-446, 1982.

CAMPEANU P., « La diététique stalinienne ou Ubu nutritionniste », *Manger Magique : Aliments Sorcier, Croyances Comestibles*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°149, 1994.

CAPATI A., *Le goût du nouveau. Origine de la modernité alimentaire*, Albin Michel, Paris, 1989.

CAZES-VALETTE G., « genres et viandes : vers un "troisième sexe" », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005.

CERTEAU M. (de); *L'invention du quotidien t.1 : Arts de faire*, 10 / 18, Paris, 1980.

CERTEAU M. (de); GIRARD L. et MAYOL P., *L'invention du quotidien t.2 : Habiter, cuisiner*, 10 / 18, Paris, 1980.

CHARLES N. et KERR M., « Food for feminist tought », *Sociological rewiew*, n° 34, p. 537-572, 1986.

CHARLES N. et KERR M., *Women, food and families*, Manchester University Press, Manchester, 1998.

CHATELET N., *Le corps à corps culinaire*, Edition du Seuil, Paris, 1977

CHATELET N., « Conversation avec une anorexique et une boulimique », *Nourritures, plaisirs et angoisse de la fourchette*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n° 108, 1989.

CHIVA M. et ROUX C., *Tendances comportementales et attitudes envers l'alimentation d'une population de consommateurs à bas revenus*, Ministère de l'Agriculture, Programme Aliment demain, 1997.

CHIVA M., *Le doux et l'amer*, PUF, Paris, 1985

CHOMBART de LAUWE P-H., *La vie quotidienne des familles ouvrières*, CNRS, Paris, 1956.

CLINE S., *Just Desserts,* Andre Deutsh, Londres, 1990.

COFFE J-P., *Au secours le goût*, Le Pré au Clerc, Paris, 1992.

COHEN P., « Un champ urbain de l'alimentaire : la vente de produits liés au souci du corps et de la santé », *Journal des anthropologues*, N°74, p. 24-46, 1998.

COMBRIS P., « Les grands traits de l'évolution de la consommation alimentaire en France, 1956-1976 », *Académie d'agriculture de France*, n°12, p. 1273-1284, 1980.

COMBRIS P., « La consommation alimentaire en France de 1949 à 1988 : continuité et ruptures », Eizner N. (dir.), *Voyage en alimentation*, ARF Editions, Paris, 1995.

COMBRIS P., « Mangeurs et aliments : Que nous apprend l'analyse économique ? », Giachetti I. (dir.), *Identités des mangeurs, images des aliments*, Polytechnica, Paris, 1996.

COMBRIS P. et GRIGNON C., « Qui consomme moins de viande de Bœuf depuis 1980 ? » , *INRA Sciences Sociales,* n°3, mai 1996.

COMBRIS P. et VOLATIER J.-L., « Evolution des consommations et des comportements alimentaires », *Lettre scientifique de l'Institut français pour la nutrition*, n°56, p. 1-12, 1998.

CONDOMINAS G., « Les pratiques alimentaires : un patrimoine culturel à sauvegarder », *Pratiques alimentaires et identités culturelles, Les études vietnamiennes*, n°125 et 126, p.21-30, 1997.

CORBEAU J-P., « Liens sociaux, individualismes et pratiques alimentaires », in *Le lien social*, Actes du XIIIème° Colloque de l'AISLF, t.2, p. 73 5-742, 1989.

CORBEAU J-P., « Rituels alimentaires et mutations sociales », *Cahiers internationaux de sociologie*, vol XCII, 1992.

CORBEAU J-P., « Goût des sages, sages dégoûts, métissage des goûts », *Le métis culturel, International de l'imaginaire*, n°1, Babel / Acte Sud, Paris, p. 164-182, 1994.

CORBEAU J-P., « L'imaginaire du gras associé à divers types de consommation de gras et les perceptions de leurs qualités », Nicolaïs F. et Valceschini E. (dir.) : *Agro-alimentaire : une économie de la qualité*, Editions INRA-Economica, Paris, 1995.

CORBEAU J-P., « De la présentation dramatisée des aliments à la représentation de leurs consommateurs », Giachetti I. (dir.), *Identités des mangeurs, images des aliments*, Polytechnica, p. 174-198, 1996.

CORBEAU J-P., « Socialité, sociabilité et sauce toujours », *Cultures, Nourritures*, Internationale de l'imaginaire, Babel / Acte Sud, 69-81, 1997.

CORBEAU J-P., « Pour une représentation sociologique du mangeur », *Economies et Sociétés*, Développement agroalimentaire, 1997.

CORBEAU J-P., « cuisiner, manger, métisser », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

CORBEAU J-P., « Manger : rêves, transes, folies », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

CORBEAU J-P., « La filière du manger en milieu hospitalier », « Santé et Alimentation », Bergeaud-Blackler F. et Duboys de Labarre M. (dir.), *Face à Face : des regards sur la santé*, n°3, http://www.ssd.u-bordeaux2.fr/faf/, UMR 50 3 6 Santé, Sociétés, Développement, 2001.

CORBEAU J-P. et POULAIN J-P, Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité, Privat, Paris 2002

CORBEAU J-P., « Les canons dégraissés : de l'esthétique de la légèreté au pathos du squelette : Une approche sociologique des comportements à la marge de l'anorexie. », « Corps de femmes sous influences : questionner les normes », Hubert A. (dir.), *Les cahiers de l'OCHA,* n°10, 2004.

CORCUFF P., *Les nouvelles sociologies*, Nathan, Paris, 1995.

COUVREUR A. et LOISEL J-P., « Les Français, la qualité de l'alimentation et l'information », CREDOC, *Journée du droit des consommateurs*, 15 mars 2001.

CRENN C., « Modes de consommation des ouvriers agricoles originaire du Maroc , en Libournais », « Regards croisés sur quelques pratiques alimentaires en Europe », Bergeaud-Blackler F. (dir.), *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, Special issue 1, 2001.

CRENN C., DEMOSSIER M. et TECHOUEYRES I. (dir.), « Vin et mondialisation », *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°3, 2004.

CRENN C. et TECHOUEYRES I., « Nécessités du marché, enracinement et production de la différence: l'exemple du président du syndicat de l'AOC Ste Foy-Bordeaux », Crenn C., Demossier M. et Téchoueyres I. (dir.), « Vin et mondialisation », *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°3, 2004.

CRENN C., « les recettes de Shéhérazade au pays du vin : corps de rêve ou rêves de femmes entre le Maroc et la France », « Corps de femmes sous influences : questionner les normes », Hubert A. (dir.), *Les cahiers de l'OCHA,* n°10, 2004.

CRENN C., « La fabrique du lien social entre pratiques alimentaires et sanitaires. Le cas d'immigrés marocains et de leurs enfants dits "arabes" dans le Grand Libournais », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005.

DARMON M., *Devenir anorexique : une approche sociologique*, La découverte, Paris, 2003.

DEFRANCE A., « To eat or not to eat : 25 ans de discours alimentaire dans la presse », *Cahiers de l'OCHA*, n° 4, 1994.

DELAVIGNE A-E., « Aliments purs et confrontation identitaire au Danemark : la peur des bactéries », « Traditions et identités alimentaires locales », ICAF (dir.), *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°0, 2001.

DEMOSSIER M., « The Quest for Identities: Consumption of Wine in France », « Regards croisés sur quelques pratiques alimentaires en Europe », Bergeaud-Blackler F. (dir.), *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, Special issue 1, 2001.

DESJEUX D., « Tiens bon le concept, j'enlève l'échelle… d'observation ! », *Unitam*, n°21-22, l'Harmattan, Paris, p. 15-44, 1996.

DESJEUX D. et HERCBERG S. (dir.), *La nutrition humaine, la recherche au service de la santé*, INSERM-Nathan, Paris, 1996.

DOUGLAS M. et NICOD M., « Taking the Biscuit : the Structure of British Meals », *New Society*, vol : 30, n°637, p.744-747, 1974.

DOUGLAS M., « Deciphering a meal », *Daedalus*, vol : 101, n°1, p. 61-81, 1975.

DOUGLAS M., Les structures du culinaire », *Communications*, n°31, p. 145-169, 1979.

DOUGLAS M., *De la souillure*, Maspéro, Paris, 1981.

DREYFUS H. & RABINOW P., *Michel Foucault Un parcours philosophique*, Gallimard, Paris, 1992

DROUART A., « Le régime alimentaire du Dr Carton et les régimes "naturels" », *Cahiers de nutrition et de diététique*, vol. 33, n°2, p. 297-300, 1998.

DUBET F. et MARTUCELLI D., *Dans quelle société vivons-nous ?,* Seuil, Paris, 1998

DUBET F., *Sociologie de l'expérience*, Seuil, Paris, 1994

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, juin 2005.

DUFTY W., *Sugar blues*, Warner Books, New York, 1975.

DUHART F. et TAMAROZZI F., « Milk in Pyrenean and Corsican spas » ; « Milk », Macclancy J. (dir.),*Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°2, 2003.

DUMAZEDIER J., *Vers une civilisation des loisirs ?*, Le Seuil, Paris, 1962.

DUPIN H., « Evolution des habitudes alimentaires et de la ration alimentaire des Français », *Ethnologie française*, vol 10, n°3, p.319-324, 1980.

DURET P, et ROUSSEL P, *Le corps et ses sociologies*, Nathan, collection 128, Paris, 2003.

DURET P, « Body-building, affirmation de soi et théorie de la légitimité », Bromberger. C., Duret P., Kaufmann J-C., Le Breton D., Singly F. (de), Vigarello G., *Un corps pour soi*, PUF, Paris, 2005.

DURKHEIM E, *Les formes élémentaires de la vie religieuse*, PUF, Paris, 1998 (1894 première édition).

DURKHEIM E, *Le suicide. Etude sociologique* PUF, Paris, 1995 (1897 première édition).

EHRENBERG A., *Le culte de la performance*, Calmann-Lévy, Paris, 1991.

EHRENBERG A., *L'individu incertain,* Calmann-Lévy, Paris, 1995.

EHRENBERG A., *La fatigue d'être soi,* Odile Jacob, Paris, 1998.

ELIAS N. *La civilisation des mœurs,* Calmann-lévy, Paris, 1973.

ELIAS N. *La dynamique de l'Occident,* Calmann-lévy, Paris, 1975.

ELIAS N., *La société des individus*, Fayard, Paris, 1991.

ELIAS N. et DUNNING E., *Sport et civilisation : la violence maîtrisée*, Fayard, paris, 1994.

ELIOT T.S., *Notes Toward a Definition of Culture*, Faber and Faber, Londres, 1948.

ESTAGER M-P., « La naturopathie en Aquitaine », « Regards croisés sur quelques pratiques alimentaires en Europe », Bergeaud-Blackler F. (dir.), *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/*,* Special issue 1, 2001.

EYMARD I., « De la grande surface au marché à chacun ses habitudes », *INSEE PREMIERE*, N°636, mars 1999.

FALK P., « Homo culinarius : Towards an historical anthropology of taste », *Social, Science Information*, vol 30, n°4, p.757-790, 1991.

FALK P., *The conuming body*, Sage, Londres, 1994.

FALK P., « La magie des vitamines ou l'avenir exorcisé », Fischler C. (dir.), Pensée Magique et Alimentation Aujourd'hui, *Cahier de l'OCHA*, n° 5, 1994.

FARB P. et ARMELAGOS G., *Consuming passions, the anthropology of eating*, Houghton Mifflin Compagny, Boston, 1982.

FERRIERES M., *Histoire des peurs alimentaires : du Moyen Age à l'aube du 20ème siècle*, Seuil, Paris, 2002.

FISCHLER C., « Diaforus et Lustucru », *Nourritures, plaisirs et angoisse de la fourchette*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°108, 1989.

FISCHLER C., *L'homnivore*, Ed. Odile Jacob, Paris, 1990.

FISCHLER C., « Le bon et le sain(t) », *Le mangeur, menus, mots et maux*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°138, 1993.

FISCHLER C., « Les aventures de la douceur », *Le mangeur, menus, mots et maux*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°138, 1993.

FISCHLER C., « Obèse bénin, obèse malin », *Le mangeur, menus, mots et maux*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°138, 1993.

FISCHLER C., « Magie, charmes et aliments », *Manger Magique : Aliments Sorcier, Croyances Comestibles*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°149, 1994.

FISCHLER C., « Pensée magique et utopie dans la science », Fischler C. (dir.), Pensée Magique et Alimentation Aujourd'hui, *Cahier de l'OCHA*, n° 5, 1994.

FLANDRIN J.L., « Le goût à son histoire », *Nourritures, plaisirs et angoisse de la fourchette*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°108, 1989.

FLANDRIN J-L. et MONTANARI M. *Histoire de l'alimentation,* Fayard, Paris, 1996.

FOUCAULT M., *Histoire de la folie a l'age classique*, 10 / 18, Paris, 1964 (1961 première édition).

FOUCAULT M., *Les mots et les choses. Une archéologie des sciences humaines*, Gallimard, Paris, 1966.

FOUCAULT M., *Surveiller et punir*, Gallimard, Paris, 1975.

FOUCAULT M., *Histoire de la sexualité 1 La volonté de savoir*, Paris, Gallimard, 1976.

FOUCAULT M., *Histoire de la sexualité 2 l'usage des plaisirs*, Gallimard, Paris, 1984.

FOUCAULT M., *Histoire de la sexualité 3 : Le souci de soi*, Paris, Galimard, 1984.

GARABUAU-MOUSSAOUI I., « La cuisine des Jeunes : désordre alimentaire, identité générationnelle et ordre social », « Traditions et identités alimentaires locales », ICAF (dir.), *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°0, 2001.

GARABUAU-MOUSSAOUI I., *Cuisine et indépendances, jeunesse et alimentation*, L'Harmattan, Paris, 2002.

GARABUAU-MOUSSAOUI I., PALOMARES E. et DESJEUX D. (dir.), *Alimentation contemporaine*, L'Harmattan, Paris, 2002.

GARABUAU-MOUSSAOUI I., « Jeunes et consommation », *Ce que nous savons des jeunes*, Pugeault-Cicchelli C, Cicchelli V. et Ragi T. (dir.), PUF, Paris, 2004.

GARINE I. (de), « Culture et Nutrition », *Communications*, n°31, p. 70-90, 1979.

GARINE I. (de), « « Pour une anthropologie alimentaire », *Ethnologie française : usages alimentaires des Français*, n°3, t. X, 1980.

GARINE I. (de), « Massa et Moussey : la question de l'embonpoint », *Autrement*, n°91, p. 104-115, 1987.

GARINE I. (de) (dir.), *Bien manger et bien vivre*, ORSTOM et L'harmattan, Paris, 1996.

GERMOV J. et WILLIAMS L. (dir.), *A Sociology of Food and Nutrition. The social appetite*, Oxford University Press, Oxford, 1999.

GIDDENS A., *La constitution de la société*, Presses Universitaires de France, Paris, 1987.

GIDDENS A., *Modernity and Self-Identity,* Stantford, University Press, Standford, 1991.

GIDDENS A., *Les conséquences de la modernité*, L'Harmattan, Paris, 1994.

GIDDENS A., « The improbable Guru : re-reading Marcuse », *Politics, Sociology and Social theory*, Stanford University Press, p.216-232, 1995.

GINESTE M., « Les nouvelles formes de régulations alimentaires », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

GINESTE M., « Soigner, prévenir… éduquer le mangeur : mythe ou réalité ? », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005.

GOFFMAN E. *Stigmate. Les usages sociaux des handicaps*, Editions de minuit, Paris, 1968.

GOJARD S. et WEBER F., « Jardins, jardinage et autoconsommation alimentaire », *Recherches en économies et sociologies rurales*, N°2, Avril 1995.

GOMEZ F., « Gastro-anomie : Apparence ou réalité ? », *Cahiers internationaux de psychologie sociale*, n°13, 1992.

GOODY J., *Cooking, cuisine and class.* Cambridge University Press, Cambridge, 1982.

GRACIA ARNAIZ M., « Nutritionnal Discourse in Food Advertising : between Persuasion and Cacophony », « Traditions et identités alimentaires locales », ICAF (dir.), *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°0, 2001.

GRIGNON C. et GRIGNON Ch., « Style d'alimentation et goûts populaires », *Revue Française de Sociologie*, XXI, p.531-569, 1980.

GRIGNON C. et GRIGNON Ch., « Alimentation et stratification sociale », *Cahiers de nutrition et diététique*, vol 15, n°4, 1981.

GRIGNON C., *L'alimentation des étudiants*, INRA-CNOUS, Paris, 1987.

HABERMAS J., *La technique et la science comme idéologie*, Gallimard, Paris, 1973

HABERMAS J., *Théorie de l'agir communicationnel*, Fayard, Paris, 1987.

HALBWACHS M., *La classe ouvrière et les niveaux de vie,* Gordon & Breach, Oxford, 1970 (première édition 1912).

HARRIS M., *Good to Eat. Riddles of Food and Culture*, Simon & Schuster, New York, 1985.

HERPIN N., « Comportements alimentaires et contraintes sur les emplois du temps », *Revue Française de Sociologie*, XXIX, p.599-621, 1980.

HERPIN N., « Alimentation et régionalisme », *Données sociales*, INSEE, 1984.

HERPIN N., « Le repas comme institution, compte-rendu d'une enquête exploratoire », *Revue Française de Sociologie*, XXIX, p.503-521, 1988.

HERPIN N. et VERGER D., *La consommation des Français*, La découverte, Paris, 1991.

HUBERT A., *Le pain et l'olive,* Edition du CNRS, Paris 1984.

HUBERT A., *L'alimentation dans un village Yao de Thaïlande du nord : de l'au-delà au cuisiné*, CNRS, Paris, 1985.

HUBERT A., *Modes de vies et cancers,* Robert Laffont, Paris, 1990.

HUBERT A., « Anthropologie et recherche biomédicale », Barré J.F. (dir.), *Les applications de l'anthropologie*, Karthala, Paris, 1995.

HUBERT A., « Adaptabilité humaine : biologie et culture. Du corps pesant au corps léger : approche anthropologique des formes », *Diététique et médecine*, p. 83-88, 1997.

HUBERT A., « The convict's diet », *Slow the international Herald of taste*, n°10, 1998

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. et ESTAGER M-P., « Anthropologie de l'alimentation : Quelle utilité pour la nutrition humaine ? », *Cahiers de nutrition et de diététique,* vol : 34, n°5, p. 283-286, 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., « Construction des identités culinaires en Asie du Sud Est », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

HUBERT A. (dir.), « corp de femmes sous influence. Questionner les normes », *Les chiers de l'OCHA*, n°10, 2004.

IRIBARNE P. (d'), « consommation alimentaire et comportements socio-économiques », *Consommation*, n°2, 1977.

KAUFMANN J.C., *La trame conjugale, Analyse du couple par son linge*, Pocket, Paris, 1997 (1992 première édition).

KAUFMANN J.C., *Corps de femme, regards d'homme*, Pocket, Paris, 1998 (première édition 1995).

KAUFMANN J.C., *L'entretien compréhensif*, collection 128, Nathan, Paris, 1996.

KAUFMANN J.C., *Le Cœur à l'ouvrage. Théorie de l'action ménagère*, Pocket, Paris, 2000 (1997 première édition).

KAUFMANN J.C, *Ego : Pour une sociologie de l'individu*, Nathan, Paris, 2001.

KAUFMANN J.C, *Casseroles, amour et crises. Ce que cuisiner veut dire*, Armand, Colin, Paris, 2005.

KILANI M., « La vache folle ou le déclin de la raison sacrificielle », *Allez savoir*, n°6, p. 46-48, 1996.

LAHIRE B., *L'homme pluriel. Les ressorts de l'action*, Nathan, Paris, 1998.

LALHOU S., *Enquête sur les types de mangeurs*, CREDOC, Paris, 1988.

LALHOU S., *Penser manger*, PUF, Paris, 1998.

LAMBERT J-L., *L'évolution des modèles de consommation alimentaires en France*, Lavoisier, Paris, 1987.

LAMBERT J-L., « A table ! La cuisine du statisticien », *La cité des chiffres,* Autrement, Sciences en sociétés, n°5, p.77- 85, 199 2.

LAMBERT J-L., « Evolution de la consommation de produits allégés en France », *Cahiers de nutrition et diététique*, vol 34, n°29, p.147-150, 1994.

LAMBERT J-L., « Les mangeurs entre traditions et nouveautés : quelques spécificités du marketing alimentaire », Giachetti I. (dir.), *Identités des mangeurs, images des aliments*, Polytechnica, p. 151-173, 1996.

LAMBERT J-L., « La sensibilité à l'innovation et les déterminants de la consommation de nouveaux produits alimentaires », *NAFAS pratique*, n°1, p ; 7-73, 2000.

LAMINE C., « Choix et pratiques alimentaires des mangeurs "bio intermittents" », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005.

LARMET G., « La sociabilité alimentaire s'accroît », *Economie et statistique*, INSEE n°352-353, p. 191 211, 1999

LASCH C., *La culture du Narcissisme*, Robert Laffont, Paris, 1981.

LE BARZIC M. et POUILLON M., *La meilleure façon de manger, les désarrois du mangeur moderne*, Odile Jacob, Paris, 1998.

LE BRETON D., *La Sociologie du Corps*, PUF, Collection Que Sais-Je, Paris, 1992.

LE BRETON D., *Anthropologie du corps et modernité*, PUF, Paris, 1998.

LE BRETON D., *La sociologie du risque*, PUF, Paris, 1995.

LESSIRE-OGREL H., « L'assiette cuisinée par la presse », *Le mangeur, menus, mots et maux*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°138, 1993.

LE FOURN M., « Boire un processus de rencontre ou d'évitement de l'autre ? », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

LE FOURN M., *L'alimentation liquide : ses consommations, ses rituels de sociabilité et ses représentations imaginaires*, Thèse de doctorat, Université François Rabelais Tours, Ecole doctorale : Sciences de l'homme et de la société, Tours, 2003.

LEVENSTEIN H., *Revolution at The Table : The Transformation of the American Diet*, Oxford University Press, New York, 1988.

LEVENSTEIN H., *Paradox of plenty. A social history of eating in modern America*, Oxford University Press, New York, 1993.

LEVENSTEIN H., « Santé-Bohneur », *Manger Magique : Aliments Sorcier, Croyances Comestibles*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°149, 1994.

LEVI STRAUSS C., *les structures élémentaires de la parenté*, Mouton, Paris, 1981 (1947 première édition)

LEVI STRAUSS C., *Anthropologie structurale,* Plon, Paris, 1958.

LEVI STRAUSS C., *Le Totémisme aujourd'hui*, PUF, Paris, 1962.

LEVI STRAUSS C., *Le cru et le cuit,* Plon, Paris, 1964.

LEVI STRAUSS C., « Le triangle culinaire », *L'arc*, n°26, p. 19-29, 1965.

LEVI STRAUSS C.; *Du miel aux cendres*, Plon, Paris, 1966.

LEVI STRAUSS C.; *L'origine des manières de tables*, Plon, Paris, 1968.

LIPOVETSKY G., *L'ère du vide : Essais sur l'individualisme contemporain*, Gallimard, Paris, 1983.

LIPOVETSKY G., *La troisième femme : Permanence et révolution du féminin,* Gallimard, Paris, 1997.

LUPTON D., *Food, body and the self,* Sage, Londres, 1996.

MACBETH H., *Food preferences and taste : continuity and change,* Berghan Books, Oxford, 1997.

MACCLANCY J., « The Milk Tie », « Milk », Macclancy J. (dir.),*Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°2, 2003.

MARCUSE H., *L'homme unidimensionnel*, Paris, Minuit, 1968.

MARCUSE H., «Industrialisation et capitalisme chez Max Weber » (1964), *Culture et société*, Paris, Minuit, 1970.

MARTUCCELLI D., *Sociologies de la modernité,* Gallimard, Paris, 1999.

MARTUCCELLI D., *Dominations ordinaires : Explorations de la condition modernes,* Balland, Paris, 2001.

MARTUCCELLI D., *Grammaires de l'individu*, Gallimard, Paris, 2002.

MASSE R. *Culture et santé publique*, Gaëtan Morin éditeur, Montréal, 1995.

MASSON E., « Le mincir, le grossir, le rester mince. Rapport au corps et au poids et pratique de restriction alimentaire », « Corps de femmes sous influences : questionner les normes », Hubert A. (dir.), *Les cahiers de l'OCHA,* n°10, 2004.

MAURER D., SOBAL J, *Eating agendas. Food and Nutrition as Social Problems*, Aldine de Gruyter, New York., 1995.

MAUSS M., « Les techniques du corps », *Anthropologie et sociologie*, PUF, Paris, 1925.

MAUSS M., « L'essai sur le don », *Anthropologie et sociologie*, PUF, Paris, 1925.

McINTOSCH A., *Sociology of food and nutrition*, Plenium, New York, 1996.

MEAD M. et GUTHE C., *Manual for the Study of Food Habits*, The Lord Baltimore Press, 1945.

MEADOW R.M. et WEIS L., *Women's Conflict about Eating and Sexuality : The Relationship between Food and Sexe*, The Haworth Press, New York, 1992.

MECHIN C., « La symbolique de la viande », *Le Mangeur et l'Animal : Mutations de l'élevage et de la consommation*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°172, 1997.

MEDINA X., « Alimentation et Identité chez les immigrants basques en Catalogne », « Regards croisés sur quelques pratiques alimentaires en Europe », Bergeaud-Blackler F. (dir.), *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, Special issue 1, 2001.

MENDRAS H., *Voyage au pays de l'utopie rustique*, Actes Sud, Arles, 1992.

MENELL. S., *All manners of food*, Basil Blackwell, Oxford, 1985.

MENELL. S., MURCOTT A., VAN OTTERLOO A., *The sociology of food : Eating, diet and culture,* Sage, Londres, 1992.

MILLS W., *L'imagination sociologique*, Maspéro, Paris, 1967.

MINTZ S. W., *Tasting Food, Tasting Freedom : Excursions into Eating, Culture and the Past*, Beacon Press, Boston, 1996.

MONCEAU C., BLANCHE-BARBAT E. et ECHAMPE J, « La consommation alimentaire depuis quarante ans : de plus en plus de produits élaborés », *bulletin de l'INSEE*, n°846, mai 2002.

MONNEUSE M-O. et MAREZ A., « Peur de grossir : Le poids du corps et du comportement », « Corps de femmes sous influences : questionner les normes », Hubert A. (dir.), *Les cahiers de l'OCHA,* n°10, 2004.

MONTAGNE K., « Adaptation de l'épouse cuisinière aux goûts alimentaires de son mangeur de mari : étude anthropologique du quotidien », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005.

MONTANARI M. *La faim et l'abondance*, Edition du Seuil, Paris, 1995

MORIN E., *Les stars*, Paris, Seuil, 1957

MORIN E., « Rationalité et rationalisation », Fischler C. (dir.), Pensée Magique et Alimentation Aujourd'hui, *Cahier de l'OCHA*, n°5, 1994.

MOULIN L., *L'Europe à table, introduction à une psychosociologie des pratiques alimentaires*, Elsevier Séquoia, Bruxelles, 1975.

MURCOTT A., « Sociological and social anthropological approaches to food and eating" » *World rewiev of Nutrition and Dietetique*, n°55, p. 1-40, 1988.

MURCOTT A. (dir.), *The Nation's diet : The social science of food choice*, Addison Wesley Longsman, Londres, 1998.

NAHOUM V., « La belle femme, ou le stade du miroir en histoire », *Communications*, n°31, p. 22-32, 1979.

NEMEROFF C., « Tabous américains », *Manger Magique : Aliments Sorcier, Croyances Comestibles*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°149, 1994.

NEMEROFF C.J., SCHUPAK-NEUBERG E., GRACI G., « Je (ne) suis (que) mon corps : pensée magique et trouble alimentaire », Fischler C. (dir.), Pensée Magique et Alimentation Aujourd'hui, *Cahier de l'OCHA*, n° 5, 1994.

NICOD M., « Gastronomically speaking : food studied as a medium of communication », Turner (dir.), *Nutrition and Life style*, Applied Science Publishers, Londres, 1980.

ORBACH S., *Fat is a feminist issue*, Arrow Books, Londres,1988.

ORTEGA Y GRASSET J., *The revolt of the masses*, Allen & Unwin, Londres, 1960 (1930 première édition).

OSSIPOW L., *Le végétarisme : Vers un autre art de vivre ?*, Le Cerf, Paris, 1989.

OSSIPOW L., « Aliments morts, aliments vivant », *Manger Magique : Aliments Sorcier, Croyances Comestibles*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°149, 1994.

OSSIPOW L., *La cuisine du corps et de l'âme,* Ed. de la Maison des sciences de l'homme, Paris, 1997.

OSSIPOW L., « Dans la cuisine des immigrés : alimentation et acculturation en Suisse », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

PALOMARES E., « Les cadres sociaux de l'identification culturelle », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

PERCIN L., *L'alimentation des européens*, Editions de Vecchi, Paris, 2003.

PERETTI-WATEL P, « La crise de la vache folle : une épidémie fantôme ? », *Sciences Sociales et Santé,* vol.189, n°1, p 5-38, mars 2001.

PERRIAULT J., «Le four à micro-ondes ou la cuisine en parallèle », *Technologies du quotidiens : la complainte du progrès*, Collection Autrement, série sciences en société, n°3, p113-126, 1992.

PFIRSCH J-V., *La saveur des sociétés*, Presses Universitaires de Rennes, Rennes, 1997.

POTHERAT C. et MAINSANT P., « Consommation de viande bovine dans l'union Européenne : une fragilité accrue depuis la rupture des années 1980 ? », *INRA Sciences Sociales,* n°3, mai 1996.

POULAIN J.P., *Anthroposociologie de la cuisine et des manières de table.* Thèse de doctorat, Université de Paris 7 Jussieu – UER de sociologie fondamentale, Paris, 1985.

POULAIN J.P., « Pour une anthroposociologie de l'alimentation », *Tourismes*, n°4, 1996.

POULAIN J.P., « Mutations et modes alimentaires », *Le Mangeur et l'Animal : Mutations de l'élevage et de la consommation*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n° 172, 1997.

POULAIN J.P. (dir.), *Pratiques alimentaires et identités culturelles. Les études vietnamiennes*, n°125-126, 1997.

POULAIN J.P., « La cuisine, c'est plus que des recettes », *Pratiques alimentaires et identités culturelles. Les études vietnamiennes*, n°125-126, 1997.

POULAIN J.-P., « La modernité alimentaire : pathologie ou mutation sociale ? », *Cahiers de nutrition et de diététique*, vol 33, n°6, p. 351-358, 1998.

POULAIN J.P., Les jeunes seniors et leur alimentation, *Cahiers de l'OCHA*, n°9, 1998.

POULAIN J.-P., « les mutations contemporaines des pratiques alimentaires », *Lettre scientifique de l'Institut français pour la nutrition*, n°64, p. 1-12, 1999.

POULAIN J.P., « L'espace social alimentaire », *Cahiers de nutrition et de diététique*, vol 34, n°5, p. 271-280, 1999.

POULAIN J.-P. (dir.), *Le mangeur en milieu médicalisé*, APHP-Université de Toulouse 2, 1999.

POULAIN J.-P. et TIBERE L., « Evolutions des représentations nutritionnelles des jeunes seniors : 1966 / 1998 », *Cahiers de nutrition et de diététique*, vol 35, n°1, p. 40-46, 2000.

POULAIN J-P. et TIBERE L., « Mondialisation, métissage et créolisation alimentaire », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

POULAIN J.P., *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques,* Editions Privat, Paris, 2001.

POULAIN J.P., *Sociologies de l'alimentation,* PUF, Paris, 2002.

PRECIGOUT F., « Quand restaurer ses convives, c'est restaurer la confiance », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005.

PYNSON P., *La France à table,* La Découverte, Paris, 1987

PYNSON P., « Le syndrome du maillot de bain », *Nourritures, plaisirs et angoisse de la fourchette*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°108, 1989.

QUERRE M., « Quand le lait devient enjeu social : le cas de la société peule dans le Séno », « Milk », Macclancy J. (dir.),*Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, n°2, 2003.

RAPOPORT D., « Les plaisirs de l'ascèse », *Le mangeur, menus, mots et maux*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°138, 1993.

REGNIER F., « L'exotisme est-il bon pour la santé ? », « Santé et Alimentation », Bergeaud-Blackler F. et Duboys de Labarre M. (dir.), *Face à Face : des regards sur la santé*, n°3, http://www.ssd.u-bordeaux2.fr/faf/, UMR 50 3 6 Santé, Sociétés, Développement, 2001.

REGNIER F., *L'exotisme culinaire. Essai sur les saveurs de l'Autre*, PUF, Paris, 2004.

REMAURY B., *Le beau sexe faible : Les images du corps féminin entre cosmétique et santé*, Grasset / Le Monde, Paris, 2000.

RICHARD A., *Hunger and Work in a Savage Tribe : A functionnal study of nutrition among the southern Bantu*, Routledge, Londres, 2003 (1932 première édition).

RIESMAN D., *La foule solitaire*, Paris, Arthaud, 1964.

RIOPEL O., « Comment mange-t-on au Québec ? Une étude de cas sur l'alimentation québécoise dans le contexte des mutations alimentaires modernes », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005.

RITZER G., *The McDonaldization of Society,* Pine Forge press, Thousand Oaks, 2000.

ROZIN P., « La magie sympathique », *Manger Magique : Aliments Sorcier, Croyances Comestibles*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°149, 1994.

SARDAN O. (de), « La politique du terrain. Sur la production des données en anthropologie », « Les terrains de l'enquête » *Enquête 1*, p. 71-112, 1995.

SCHWARTZ O., « l'empirisme irréductible », postface à l'ouvrage de Nels Anderson, *Le Hobo*, Nathan, Collection « Essais et Recherches », Paris, 1993.

SENNET R., *Les tyrannies de l'intimité*, Paris, Seuil, 1979

SENNET R., *La conscience de l'œil : Urbanisme et Société*, Les Editions de la Passion, Paris, 2000.

SFEZ L., *La Santé Parfaite : Critique d'une nouvelle utopie*, Editions du Seuil, Paris, 1995.

SINGLY F. (de), *Libre ensemble. L'individualisme dans la vie commune*, Nathan, Paris, 2000

SOBAL J. et STUNCKARD A.J., « Socioeconomic status and obesity : a review of the literature », *Psychological Bulletin*, n°105, p. 260-275, 1990.

STEARNS N., « Plus de françaises minces, plus d'américaines obèses : pourquoi ? », « Corps de femmes sous influences : questionner les normes », Hubert A. (dir.), *Les cahiers de l'OCHA,* n°10, 2004.

STRAUSS A., *La trame de la négociation. Sociologie qualitative et intéractionnisme*, L'Harmattan, Paris, 1992.

SYMONS M., « Simmel's gastronomic sociology : An overlooked essay », *Food and food ways*, vol 5, n°4, p. 333-351, 1994.

TAYLORS C., *Les sources du moi : la formation de l'identité moderne*, Seuil, Paris, 1998.

TAYLOR C., *Le malaise de la modernité,* Les Editions du Cerf, Paris, 1999.

TECHOUEYRES I., « Terroir and Cultural patrimony : reflections on regional cuisines in Aquitaine », « Regards croisés sur quelques pratiques alimentaires en Europe », Bergeaud-Blackler F. (dir.), *Anthropology of Food*, http://www.aofood.org/, Special issue 1, 2001.

TECHOUEYRES I., « La "vraie" cuisine du terroir », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

TECHOUEYRES I., « Lien social et célébration d'une identité culinaire régionale : l'exemple des fermes auberges en Aquitaine », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, lemangeur-ocha.com, juin 2005.

TOURAINE A., *Critique de la modernité,* Fayard, Paris, 1992.

TOURAINE A., KHOSROKHAVAR F., *La recherche de soi : Dialogue sur le sujet*, Fayard, Paris, 2000.

TOURAINE A., *Un nouveau paradigme. Pour comprendre le monde d'aujourd'hui*, Fayard, Paris, 2005.

TOUTAIN J.C., « La consommation alimentaire en France de 1789 à 1964 », *Economies et sociétés,* Cahiers ISEA, vol 5, n°11, p. 1909-2049, 1971.

TURNER B.S., « the government of the body : medical regimens and the rationalisation of diet », *The British Journal of Sociology*, vol 2, n°33, p 254-269, 1982.

TURNER B.S., *The body and society,* Sage, Londres, 1996 (1984 premièreédition).

VANGREVELINGHE M., « Les enquêtes INSEE », *Cahiers de nutrition et de diététique*, 1970.

VIALLES N. « Le goût du sang », *Nourritures, plaisirs et angoisse de la fourchette*, Collection Autrement, Série Mutations / Mangeur, n°108, 1989.

VIALLES N., *Le sang et la chair, les abattoirs des pays de l'Adour*, Edition de la MSH, Paris, 1987.

VIGARELLO G., *Le sain et le malsain : Santé et mieux-être depuis le Moyen Age*, Editions du Seuil, Paris, 1993.

VIGARELLO G., *Le corps redressé*, Armand colin, Paris, 2001.

VIGARELLO G., « Beauté féminine, beauté culturelle : l'invention de la "ligne" dans l'idéal esthétique », Bromberger. C., Duret P., Kaufmann J-C., Le Breton D., Singly F. (de), Vigarello G., *Un corps pour soi*, PUF, Paris, 2005.

WARDE A., *Consumption, Food and Taste,* Sage, Londres, 1997.

WARDE A. et MARTENS L., *Eating Out. Social Differenciation, consumption and pleasure*, Cambridge University Press, Cambridge, 2000.

WEBER E., *La Fin des terroirs, la modernisation de la France rurale, 1870-1914*, Fayard, Paris, 1983.

WEBER M., *Le savant et le politique*, Union Générale d'édition, Paris, 1963 (première édition1919).

WEBER M., *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Plon, Paris, 1964 (1920 première édition).

WEBER M., *Economie et société*, Plon, Paris, 1971, (1922 première édition).

WHO (World Health Organisation), *Obesity : Prevention ans managing the global epidemic*, Report of WHO Consultation on Obesity (WHO / NUT / NCD / 98.1), Genève, 1998.

WISNER-BOURGEOIS C., VAN DYK C., POIROUX F. et WATIEZ M., « Les adolescents face aux messages nutritionnels émis dans leur environnement social », « Santé et Alimentation », Bergeaud-Blackler F. et Duboys de Labarre M. (dir.), *Face à Face : des regards sur la santé*, n°3, http://www.ssd.u-bordeaux2.fr/faf/, UMR 50 36 Santé, Sociétés, Développement, 2001.

WOLF N., *The beauty Myth*, Vintage, Londres, 1990.

TABLE DES MATIERES

SOMMAIRE…….. p.4

INTRODUCTION…… p.10

L'ALIMENTATION : UNE ACTIVITE SOCIALE BONNE A PENSER…… p.13

L'activité alimentaire : une nécessité biologique et une construction sociale…..... p.13

Le système social alimentaire…… p.16

Une sociologie du mangeur…… p.18

Les logiques du mangeur contemporain…… p.20

Le mangeur et le système…… p.22

L'expérience alimentaire : une activité multidimensionnelle
inscrite dans des horizons sociaux culturels…… p.26

Le mangeur contemporain : réflexivité et individualisme..…… p.28

TERRAIN ET METHODOLOGIE…… p.31

Une approche qualitative et compréhensive…… p.31

Entretien et « observation participante limitée »…..…… p.32

Mode de contact et présentation des informateurs……..…….. p.34

Les limites du terrain et de la méthode…… p.39

Une zone géographique spécifique : le Sud-Ouest…….. p.39

La question du déclaratif…… p.40

GUIDE DE LECTURE…….. p.41

PREMIERE PARTIE :

LES REGISTRES DE L'ACTIVITE ALIMENTAIRE…….. p.45

1. LE REGISTRE FONCTIONNEL…… p.47

1.1 L'activité alimentaire orientée vers la commodité…….. p.49

Le « monopole » de la grande distribution…….. p.49

De la cuisine au réchauffage…….. p.52

Des aliments « industrialisés »……..……..…… p.54

Assouplissement et déstructuration des normes entourant les repas…… p.55
« Extériorisation » du déjeuner…….. p.57
1.2 Expression d'une forme de rationalité du mangeur…….. p.59
Efficacité : à la recherche du temps perdu…….. p.59
Calculabilité : plus de quantité moins de savoir-faire…… p.60
Prédictibilité : routine, marques et réassurance…….. p.62
1.3 Alimentation fonctionnelle et plaisir gustatif…… p.65

2. LES RISQUES ALIMENTAIRES :
DEFIANCE FACE A L'INDUSTRIALISATION…… p.68
2.1 « Dé-localisation » de la filière alimentaire et perte de confiance…….. p.70
2.2 Le déclaratif : la filière agroalimentaire sur le banc des accusés……..…… p.73
Perte de la qualité gustative…… p.73
Destruction de la nature…… p.73
Falsification des aliments…….. p.74
2.3 Discours ou pratiques alimentaires anti-industriels ?…… p.76
Réactions à une crise alimentaire : entre confirmation, fatalisme et habitude…..…… p.76
Comportements anti-industriels…….. p.80
2.4 Une attitude anti-moderne ?…… p.82
Terroir et idéologie réactionnaire…… p.83
Le mythe de l'âge d'or…….. p.84
2.5 Risques alimentaires et modernité…….. p.85
Evaluation du risque et expertise…… p.86
Désacralisation de la science…… p.87
Vers une autre modernité…….. p.88

3. LE REGISTRE DIETETIQUE…… p.90
3.1 Impact du souci diététique sur la cuisine et la consommation des aliments…. p.93
Vers des modes de cuisson plus légers…….. p.93
Légumes et fruits sur le devant de la scène…… p.96
Le déclin de la viande et la valorisation du poisson…… p.98
« Lipophobie »…… p.100
« Saccharophobie »…… p.102

3.2 Tension entre les dimensions gustatives et diététiques
de notre activité alimentaire…..…… p.104
Une apparente réconciliation du bon et du sain…… p.105
Une « harmonie » qui masque une tension entre le goût et la diététique…… p.108
3.3 Le souci diététique : une régulation alimentaire…….. p.110
Les trois figures de la régulation diététique……... p.110
Le souci diététique : entre intériorisation d'une discipline et souci de soi…… p.112

4. LE REGISTRE AUTHENTIQUE…….. p.114
4.1 L'activité alimentaire orientée vers le registre authentique…… p.116
Un approvisionnement à taille humaine…… p.116
Faire soi-même…….. p.118
Faire ensemble et pour les autres…….. p.125
4.2 Prendre le temps de se faire plaisir :
la justification du réenchantement culinaire…….. p.128
La « slow food » attitude…….. p.129
Le plaisir culinaire……... p.130
4.3 Ressources et mécanismes du registre authentique…….…… p.132
Ressources identitaires : socialisation ou réflexivité ?…… p.133
Le registre authentique : une singularisation alimentaire…… p.136

5. GESTION DES TENSIONS ENTRE LES REGISTRES :
L'EXPERIENCE DU MANGEUR……. p.139
5.1 Hétérogénéité et tension entre les registres…… p.141
Une « non-typologie » du mangeur……... p.141
Des registres hétérogènes……... p.142
Interaction, décalage et tension entre les registres…….. p.143
5.2 Gestion des tensions par le mangeur : entre habitude et réflexivité…… p.148
La gestion au quotidien…… p.149
L'activité alimentaire entre habitude et réflexivité…… p.153
5.3 Le bricolage alimentaire ou l'expérience du mangeur…… p.155
Eprouver la pluridimensionnalité du fait alimentaire…… p.156
Bricoler une unité…….. p.158

DEUXIEME PARTIE :
LES CADRES DE L'EXPERIENCE DU MANGEUR…….. p.160

1. UN « FOND DE SAUCE CULTUREL COMMUN » :
LE CADRE STRUCTUREL…….. p.163
1.1 Structuralisme et alimentation……. p.164
1.2 Structure et temporalité……... p.169
1.3 Activité taxinomique……. p.171
1.4 Manières de table……. p.173

2. LE CADRE ENVIRONNEMENTAL :
MILIEU DE VIE ET SPHERE TECHNICO-MATERIELLE…….. p.176
2.1 Milieu de vie : ruraux et urbains……. p.176
Une distinction liée à l'espace ?…….. p.177
Un espace investi socialement……. p.179
2.2 Les technologies du quotidien……. p.181
Les « signes » de la batterie de cuisine……. p.183
Culture d'usage…….. p.184

3. TRAJECTOIRE BIOGRAPHIQUE ET CONFIGURATION FAMILIALE…….. p.188
3.1 Réorientation radicale……. p.189
Problème de santé……. p.190
Pratiques alternatives……. p.191
3.2 Rencontre de l'altérité culinaire…….. p.192
Mobilité géographique……... p.193
Réseaux amicaux……... p.196
La « cuisine » de la belle-famille……. p.197
3.3 Configuration familiale……. p.200
La « gastro-anomie » du célibataire…….. p.201
Cuisine familiale : structure et efficacité……. p.203
La retraite ou le retour du culinaire……. p.207

4. LE CADRE SOCIAL : APPARTENANCE DE CLASSE ET DE GENRE……. p.211

4.1 Appartenance de classe…….. p.211

Habitus alimentaire : niveau de vie et « franc manger »…… p.214

Des mangeurs « pas dans leurs assiettes » : le décalage culinaire…… p.217

4.2 Appartenance de genre……... p.223

Rôles sociaux de sexe et goûts alimentaires…… p.224

Partage des tâches et réflexivité…… p.229

5. DE GENERATION EN GENERATION :

LA QUESTION DE LA TRANSMISSION DES MODELES ALIMENTAIRES.. p.239

5.1 Le « baby-boom » ou la « transition » alimentaire…….. p.240

5.2 Transition diététique : d'un modèle énergétique à un modèle régulé…….. p.243

Alimentation énergétique…….. p.244

Alimentation régulée…….. p.245

Sentiment de rupture des « baby-boomers »……... p.247

5.3 La transmission alimentaire : entre socialisation et distance réflexive…… p.250

Socialisation culinaire…… p.251

« Digestion » réflexive de « l'héritage alimentaire »……... p.253

Réflexivité alimentaire et mobilité…… p.257

6. EXPERIENCE ALIMENTAIRE ET MODERNITE…… p.260

6.1 Alimentation et rationalisation…… p.261

Les deux scénarios de la modernité alimentaire…….. p.262

La « Mcdonalisation » ou la raison instrumentale culinaire……... p.264

La « discipline » diététique…….. p.267

Décalage et rationalisation plurielle…… p.268

TROISIEME PARTIE :

LE SOUCI DE SOI, L'EXPERIENCE DU REGIME AU FEMININ… p.271

1. MINCEUR, BEAUTE ET FEMINITE…… p.273

1.2 La minceur : un nouvel idéal corporel……... p.273

Une rupture historique…… p.273

Se distinguer dans les sociétés du « trop »……... p.274

1.3 Minceur et féminité : un rapport spécifique…….. p.276

La belle et le mince…… p.276

Diffusion « industrielle » de l'image du corps idéal…….. p.278

L'évolution du vêtement : une libération du corps ?…… p.279

Du « fatum maternel » à la « fécondité choisie »…… p.281

2. L'EXPERIENCE DU REGIME AU FEMININ…… p.285

2.1 Les « raisons » du régime : de la prise de poids au processus de décision.. p.291

S'expliquer sa prise de poids……... p.291

Processus de décision : prise de conscience……... p.297

2.2 Le régime amincissant : penser son alimentation au quotidien…… p.303

L'activité alimentaire sous influence diététique :

rompre avec ses habitudes antérieures…… p.303

Le régime : une réflexivité alimentaire pratique…… p.313

2.3 Une épreuve de volonté : autocontrôle, responsabilité et maîtrise de soi….. p.317

Les épreuves de volonté : résister à la tentation…… p.317

Encouragement à la maîtrise de soi et techniques d'autocontrôle…… p.319

Une responsabilité personnelle……... p.321

Lassitude et « craquage »……... p.322

2.4 La « carrière » du régime :

d'une attitude instrumentale à une rééducation alimentaire……... p.324

Le « yo-yo » ou le régime de Sisyphe…… p.325

Le début de la carrière : un rapport au corps instrumental…… p.327

La critique des régimes ascétiques…… p.329

Vers un régime « doux » : la rééducation alimentaire…… p.331

2.5 Relation à l'expert…… p.334

Le point de vue du patient…… p.335

Le discours d'une catégorie d'experts…… p.340

2.6 Souci diététique et individualisme contemporain :

narcissisme, pouvoir et subjectivité……... p.350

L'éthique du souci diététique : autocontrôle, personnalisation et réflexivité…… p.350

Rapports sociaux de classe et de sexe……... p.354

Le régime amincissant : illustration du narcissisme contemporain ?…… p.360

Le régime amincissant : une intériorisation de normes disciplinaires ?…… p.365

Le souci diététique : entre souffrance et rapport à soi…… p.372

CONCLUSION……... p.375

La réflexivité alimentaire…….. p.376

Un écart croissant entre le mangeur et le(s) « système(s) alimentaire(s) »…… p.379

L'ambivalence du mangeur : individualisme instrumental, individualisme expressif……. p.382

« Digestif » : de l'intérêt d'une sociologie du mangeur

et de son ouverture vers les sciences de la vie……..……. p.384

BIBLIOGRAPHIE…….. p.387

TABLE DES MATIERES……. p.410

ANNEXES…….. p.418

1. LISTE DES INFORMATEURS……. p.419

2. GUIDE D'ENTRETIEN…….. p.423

ANNEXES

1. LISTE DES INFORMATEURS

Entretien	Sexe	Age	Profession	Situation familiale	Milieu de vie
1	F	85 ans	Exploitante agricole (R)	Veuve	Rural
2	F	67 ans	Exploitant agricole (R)	Mariée	Rural
3	C (F)	59 ans	Exploitant agricole	Mariée	Rural
4	C (F)	37 ans	Au foyer	Mariée	Rural
5	C (F)	61 ans	Au foyer	Mariée	Rural
6	F	33 ans	Aide soignante	Mariée	Rural
7	F	69 ans	Au foyer	Mariée	Rural
8	F	43 ans	Infirmière	Divorcée	Rural
9	C (F)	68 ans	Secrétaire(R)	Mariée	Urbain
10	C (H)	44 ans	Médecin généraliste	Marié	Rural
11	F	70 ans	Exploitant agricole (R)	Mariée	Rural
12	F	48 ans	Inspectrice du trésor	Mariée	Urbain
13	H	68 ans	Epicier (R)	Marié	Rural
14	F	42 ans	Educatrice spécialisée	Mariée	Rural
15	C (F)	65 ans	Contrôleur des impôts	Marié	Rural
16	H	41 ans	Exploitant Agricole	Marié	Rural
17	F	81 ans	Secrétaire (R)	Mariée	Rural
18	H	47 ans	CPE	Marié	Rural
19	F	60 ans	Au foyer	Veuve	Urbain
20	F	28 ans	Architecte	Concubinage	Urbain
21	F	54 ans	Infirmière	Mariée	Urbain
22	F	37 ans	Secrétaire médicale	Mariée	Urbain
23	H	50 ans	Instituteur	Marié	Urbain
24	F	21 ans	Etudiante	Concubinage	Urbain
25	F	67 ans	Secrétaire (R)	Divorcée	Urbain
26	F	40 ans	Assistante Maternelle	Mariée	Urbain
27	F	57 ans	Commerçante	Mariée	Urbain
28	F	31 ans	Au foyer	Mariée	Urbain
29	F	60 ans	Exploitant agricole (R)	Mariée	Rural
30	F	34 ans	Aide soignante	Mariée	Rural
31	F	68 ans	Ouvrier agricole (R)	Mariée	Rural
32	F	37 ans	Au foyer	Mariée	Urbain
33	H	27 ans	Ouvrier agricole	Célibataire	Rural
34	F	32 ans	Au foyer	Mariée	Rural
35	F	50 ans	Au foyer	Mariée	Rural
36	H	26 ans	Ouvrier Agricole	Célibataire	Rural
37	F	35 ans	Employée maison de retraite	Mariée	Urbain
38	H	38 ans	Ouvrier bâtiment	Divorcée	Rural
39	F	42 ans	Au foyer	Mariée	Rural
40	F	26 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
41	F	27 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
42	F	48 ans	Architecte	Mariée	Urbain
43	F	52 ans	Institutrice	Mariée	Urbain
44	F	54 ans	Psychologue	Mariée	Urbain
45	F	78 ans	Secrétaire (R)	Mariée	Urbain
46	F	47 ans	Attachée culturelle	Mariée	Urbain
47	F	56 ans	Assistante sociale	Mariée	Urbain
48	F	48 ans	Professeur lycée	Mariée	Urbain
49	F	50 ans	Institutrice	Mariée	Urbain
50	F	75 ans	Secrétaire (R)	Mariée	Urbain
51	F	45 ans	Secrétaire	Mariée	Urbain
52	F	42 ans	Ergothérapeute	Célibataire	Urbain

53	F	77 ans	Au foyer	Veuve	Urbain
54	F	74 ans	Commerçante (R)	Remariée	Urbain
55	F	26 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
56	F	23 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
57	F	27 ans	Emploi jeune (animatrice lycée)	Célibataire	Urbain
58	F	20 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
59	F	22 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
60	F	75 ans	Au foyer	Mariée	Urbain
61	F	21 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
62	F	20 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
63	F	27 ans	Chômeuse	Concubinage	Urbain
64	F	54 ans	Au foyer	Mariée	Urbain
65	F	56 ans	Caissière	Mariée	Rural
68	H	41 ans	Dessinateur Architecte	Célibataire	Urbain
69	F	32 ans	Chômeuse	Célibataire	Urbain
70	C (F)	39 ans	Infirmière	Mariée	Urbain
71	F	31 ans	Secrétaire	Célibataire	Urbain
72	F	42 ans	Chercheuse	Concubinage	Urbain
73	H	52 ans	Commerçant	Marié	Urbain
74	H	40 ans	Pilote d'avion	Marié	Urbain
75	F	50 ans	Commerçante	Marié	Urbain
76	H	28 ans	Médiateur Familiale	Célibataire	Urbain
77	F	27 ans	Employée	Concubinage	Urbain
78	F	38 ans	Institutrice	Remariée	Urbain
79	F	46 ans	Professeur	Mariée	Urbain
80	F	47 ans	Secrétaire	Mariée	Urbain
81	F	44 ans	Comptable	Mariée	Urbain
82	F	36 ans	Secrétaire	Mariée	Urbain
83	F	43 ans	Préparatrice pharmacie	Mariée	Rural
84	F	40 ans	Technicienne de laboratoire	Divorcée	Urbain
85	F	20 ans	Etudiante	Concubinage	Urbain
86	F	22 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
87	F	35 ans	Aide soignante	Divorcée	Urbain
88	F	31 ans	Etudiante	Mariée	Urbain
89	F	53 ans	Educatrice spécialisée	Divorcée	Urbain
90	F	26 ans	Caissière	Concubinage	Urbain
91	F	77 ans	Professeur (R)	Veuve	Urbain
92	F	50 ans	Professeur	Mariée	Urbain
93	H	32 ans	Conseiller conjugale	Célibataire	Urbain
94	F	35 ans	Secrétaire	Mariée	Urbain
95	F	58 ans	Au foyer	Mariée	Urbain
96	F	23 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
97	H	74 ans	Militaire (R)	Célibataire	Urbain
98	H	45 ans	Géomètre	Marié	Urbain
99	F	33 ans	Secrétaire	Mariée	Urbain
100	F	42 ans	Chômeuse	Divorcée (concubinage)	Urbain
101	F	21 ans	Etudiante	Célibataire	Rural
102	F	57 ans	Employée	Divorcée	Urbain
103	F	56 ans	Enseignante	Mariée	Urbain
104	F	25 ans	Caissière	Célibataire	Rural
105	F	39 ans	Cadre	Mariée	Urbain
106	F	40 ans	Tourisme (location VTT)	Concubinage	Rural
107	F	65 ans	Au foyer	Mariée	Rural
108	F	68 ans	Exploitant agricole (R)	Mariée	Rural
109	F	89 ans	Exploitant agricole (R)	Veuve	Rural
110	C (F)	63 ans	Commerçant	Mariée	Rural
111	F	69 ans	Institutrice (R)	Mariée	Rural
112	F	42 ans	Institutrice	Mariée	Rural
113	F	35 ans	Au foyer	Mariée	Rural
114	H	33 ans	Consultant informatique	Mariée	Urbain

115	H	48 ans	Ouvrier qualifié	Mariée	Urbain
116	H	44 ans	Ouvrier du Bâtiment	Concubinage	Urbain
117	H	47 ans	Ouvrier	Marié	Urbain
118	H	36 ans	Magasinier	Célibataire	Urbain
119	H	37 ans	Employée	Marié	Urbain
120	H	34 ans	Livreur	Concubinage	Urbain
121	F	35 ans	Bibliothécaire (temps partiel)	Mariée	Urbain
122	F	49 ans	Employée banque	Divorcée	Urbain
123	F	46 ans	Employée d'assurance	Divorcée	Urbain
124	F	45 ans	Formatrice alphabétisation	Mariée	Urbain
125	F	55 ans	Educatrice spécialisée	Mariée	Urbain
126	F	51 ans	Institutrice	Divorcée	Urbain
127	F	30 ans	Assistante sociale	Mariée	Urbain
128	F	52 ans	Employée	Mariée	Urbain
129	F	31 ans	Commerciale	Célibataire	Urbain
130	F	45 ans	Employée	Mariée	Urbain
131	F	50 ans	Fonctionnaire (cadre)	Veuve	Urbain
132	H	37 ans	Kinésithérapeute	Célibataire	Urbain
133	F	53 ans	Commerçante	Mariée	Urbain
134	F	53 ans	Profession libérale	Mariée	Urbain
135	F	30 ans	Clerc de notaire	Célibataire	Urbain
136	F	45 ans	Employée	Mariée	Urbain
137	F	35 ans	Préparatrice en pharmacie	Célibataire	Urbain
138	F	30 ans	Etudiante	Célibataire	Urbain
139	F	40 ans	Femme de ménage	Mariée	Urbain
140	F	46 ans	Employée	Mariée	Urbain
141	F	48 ans	Chômeuse	Mariée	Urbain
142	F	42 ans	Employée	Mariée	Urbain
143	F	32 ans	Caissière	Célibataire	Urbain
144	F	46 ans	Au foyer	Mariée	Urbain
145	F	40 ans	Manutentionnaire	Veuve	Urbain
146	H	44 ans	Cadre	Marié	Urbain
147	H	54 ans	Radiologue	Marié	Urbain
148	H	52 ans	Directeur agence ANPE	Marié	Urbain
149	H	47 ans	Pharmacien	Marié	Urbain
150	H	30 ans	Directeur cinéma	Marié	Urbain
151	H	32 ans	Ingénieur	Marié	Urbain
152	H	41 ans	Infographiste	Divorcé	Urbain
153	H	32 ans	Mécanicien	Célibataire	Urbain
154	H	41 ans	Commercial	Célibataire	Urbain
155	H	53 ans	Professeur lycée	Marié	Urbain
156	H	54 ans	Cadre	Marié	Urbain
157	F		Diététicienne hospitalière		
158	F		Diététicienne hospitalière		
159	F		Diététicienne hospitalière		
160	F		Diététicienne hospitalière		
161	H		Préparateur physique		
162	F		Diététicienne libérale		
164	F		Diététicienne libérale		
165	F		Diététicienne libérale		
166	F		Diététicienne libérale		
167	F		Diététicienne libérale		
168	F		Diététicienne hospitalière		
169	F		Diététicienne libérale		
170	F		Psychologue hospitalière		
171	F		Psychologue hospitalière		
172	F		Diététicienne hospitalière		
173	F		Diététicienne hospitalière		
174	F		Diététicienne libérale		
175	F		Diététicienne libérale		

Lecture du tableau :

- Colonne sexe, F : femme ; H : homme ; C : couple (la lettre entre parenthèse étant l'acteur principal de l'intretien)
- Colonne profession : le (R) signifie à la retraite.
- Concernant les diététiciens (et apparentés) nous avons indiqué uniquement leurs fonctions.

2. GUIDE D'ENTRETIEN

1) Biographie de la famille

Description des parents
Changement marquant dans le mode de vie par rapport à l'autre génération :
Etudes, situation
Lieu d'habitation / réservé à la cuisine
Emploi du temps
Enoncé des changements perçus
Essai d'explication

2) Organisation de la vie quotidienne et approvisionnement

Organisation domestique et emploi du temps :
Qui ?
Quand ?
Comment ?

Qui s'occupe de l'approvisionnement ?
Qui fait la cuisine ?
Avec qui (s'il y a pratique en commun) ?
Les tâches ménagères ?
Repas pris au foyer (qui) ?
Repas pris en dehors du foyer (qui) ?

3) La consommation des aliments

Qui décide des menus ?
Partage des tâches
Temps et moments consacrés (matin, soir, week-ends)

Types de plats :
Soupes
Ragoûts
Bouillis
Plats au four (rôti, gratin)
Frit
Grillades
Salades / cru

Différences par saison

Plat " systématique "

Epices et condiments (piment, poivre, cumin, curcuma, coriandre, sésame, ail...)
Fréquence d'utilisation
Goûts préférés

Types de matières grasses :
Huiles (olive, tournesol, arachide...) fréquences et types
Margarine
Beurre
Crème
Graisse d'origine animale

Donner trois recettes de plats habituels, quotidiens
Donner une recette de plat de fête

Produits consommés dans la famille :
Viandes
Oeufs
Poissons
Fruits de mer
Lait
Laitages
Fromages
Légumes verts
Légumes fruits
Légumes secs
Tubercules et racines
Céréales
Fruits
Fruits secs
Pâtisseries

Produits préférés et / ou le plus souvent consommés.
Pourquoi ?

Produits peu consommés.
Pourquoi ?

Produits pas consommés.
Pourquoi ?

Donner un menu de repas idéal, sans restriction de budget, de calories et de produits

Le repas ordinaire :
Composition et horaires
Petit déjeuner
Déjeuner
Dîner
Collations

Les boissons

Pendant le repas
Eau du robinet / en bouteille
Autres (sodas, jus de fruit, lait fermenté...)
Boissons chaudes (thé, café, chocolat...)

Boissons en dehors des repas (distinction parents / enfants, types de boissons)

Boissons des repas de fêtes

Consommation d'alcool

5) Aspect symbolique de l'alimentation

Relation alimentation et santé :
L'alimentation a t-elle une influence sur la santé ?
Qu'est ce qu'une alimentation saine, bonne pour la santé ?
Cela est-il différent de bien manger ?
Qu'est ce qu'un repas équilibré ?
Comment avoir une alimentation diversifiée ?
Quels sont les risques entraînés par une mauvaise alimentation ?
Avez vous changé radicalement de manière de manger / pourquoi ?
Faites-vous attention au grignotage ?
Est-ce un effort d'avoir une alimentation saine ?
A votre avis, l'industrialisation de l'agroalimentaire est-elle compatible avec un objectif de santé ?
Quels aliments faut-il manger pour être en forme ?

Vous informez-vous sur l'alimentation et la santé ?
Médecin
Entourage
Médias
Alternatif
Sur quoi ?
Trouvez-vous cela clair et pratique ?
Que pensez-vous de ces informations ?

Achetez-vous des aliments santé / régime ?
Allégés
Sans sucre
Substitut de repas
Bifidus
Enrichie aux vitamines
Pourquoi ?
Contrôlez-vous la composition / provenance des aliments que vous achetez ?

Faut-il faire attention à ce que l'on mange ?

A quoi en particulier ?
A votre avis, ces catégories d'aliments sont-ils bons pour la santé / Pourquoi ? / En surveillez vous votre consommation ?
Viande
Laitage
Légume
Graisse
Sucre
Poisson
Alcool
Fruit
Pain
Sel
Cholestérol
Vitamines
Calcium
Ce que vous savez de la propriété des aliments a-t-il modifié votre alimentation ?

Pratique de régime ?
Quand ?
Comment ?
Pourquoi ?
Provenance de la méthode
Pensez-vous que vous mangez trop ?
Faut-il surveiller son alimentation pour ne pas grossir ?
Que pensez-vous des gens qui pratiquent des régimes ?

Vous trouvez-vous trop grosse ?
Quel est votre poids idéal ?
Combien pesez-vous ?
Pensez-vous que la beauté est une question de minceur ?
Pratiquez-vous de l'exercice physique pour vous maintenir en forme ?

Pour vous, être en bonne santé c'est quoi ?
Quelles sont les maladies les plus fréquentes en France ?
Quelles sont les maladies causées par une mauvaise alimentation ?
Avez vous l'impression d'être responsable de votre santé ?
Vieillir est-il forcément synonyme de mauvaise santé ?
Avez-vous des problèmes de santé ?

6) Description sociale et budgétaire du foyer

Date et lieu de naissance
Niveau d'études
Occupation
Description de la famille