

Annexe 5

Alimentation et modes de vie

Poulain (Jean Pierre) : *Sociologies de l'alimentation*, P.U.F

Fischler : *L'omnivore*, Odile Jacob

Brusset : *La boulimie*, P.U.F

Alternatives économiques, numéro 326, juillet-août 2013

Introduction

Alternatives économiques, numéro 326 : "Libérer son corps des affres de la faim, libérer son esprit de la peur du manque, libérer son pouvoir d'achat du poids de l'alimentation, libérer son temps de la préparation des repas... Ce serait ça le progrès. Ce besoin élémentaire satisfait, l'homme pourrait se consacrer à de plus nobles préoccupations. Pas étonnant dans ce contexte que la question « Qu'est-ce que l'on mange ? », considérée comme subalterne, soit au quotidien posée surtout aux femmes, qui tentent d'ailleurs d'en simplifier la réponse grâce à l'aide de l'industrie agroalimentaire, de la grande distribution et de l'électroménager..."

Pourtant se désintéresser de ce que l'on mange, c'est oublier ce qui nous fait vivre mais aussi ce qui peut nous rendre malades, ce qui nous relie et ce qui nous distingue, ce qui façonne nos corps, nos rythmes de vie, nos paysages... Bref, c'est oublier ce qu'on est. " Dis-moi ce que tu manges et je te dirai ce que tu es ", écrivait Brillat-Savarin, le célèbre gastronome français du XIXe siècle et auteur d'une mémorable *Physiologie du goût*."

Se nourrir fait partie des besoins primaires. Selon **Epicure** (341-270), c'est un besoin naturel. Pourtant, c'est aussi un acte culturel car d'un endroit à l'autre on ne mange pas la même chose et de la même manière. Les goûts et les dégoûts semblent naturels, mais en fait ne le sont pas.

L'homme peut manger au-delà de ses besoins : il y a donc un facteur psychologique dans l'alimentation. Se nourrir est lié au plaisir : chez le bébé, le plaisir de se nourrir est associé au plaisir de têter.

Une fois posé le caractère universel de l'alimentation, nous constatons l'extrême diversité des pratiques alimentaires :

- Les produits consommés ne sont pas les mêmes partout : en Asie du sud-est, on mange du chien; en France, on mange des cuisses de grenouilles et des huîtres crues...
- Les ustensiles varient : certains utilisent fourchettes et couteaux, d'autres des baguettes ou leurs doigts...
- Le cadre du repas : assis à une table, assis par terre, couché sur une banquette

Dans *Le cru et le cuit*, Claude Lévi-Strauss indique qu'il faut tenir compte de 5 choses pour étudier les pratiques alimentaires :

- Quels sont les aliments considérés comme comestibles ?
- Quels sont les modes de préparation ? Rôtir ? Bouillir ?

-
- Quelles sont les manières de table ?
 - Comment se déroule la digestion ? Certains s'activent, d'autres font la sieste. . .
 - La fonction d'élimination. Se lave t-on les mains ? S'essuie t-on ?

L'alimentation fait l'objet d'un nombre croissant de questionnements et de publications. Les pratiques alimentaires touchent en effet à des domaines aussi variés que **la culture** (gastronomie et patrimoine culinaire), la santé (sécurité sanitaire et prévention nutritionnelle), **l'économie** (budgets, marchés alimentaires, productions). Cette diversité ne saurait pourtant masquer un fait central : la persistance de différences sociales en matière de consommation alimentaire. Du côté des classes aisées, l'alimentation apparaît plus que jamais comme un élément de distinction qui permet de faire preuve de bon goût, de ses talents, le tout assorti d'un intense souci pour le corps. Du côté des catégories populaires, le tableau évoque plutôt la consommation de masse et ses excès qui se marquent dans la progression de l'obésité.

Ne dit-on pas que l'assiette des Français est trop riche, trop grasse, trop sucrée, trop arrosée ? Autant de "trop" qui augmentent les facteurs de risques cardiovasculaires. Pourtant, en moyenne ils meurent bien moins de maladies coronariennes que les Canadiens, les États-Uniens. . . C'est ce que les chercheurs américains appellent le **paradoxe nutritionnel français**. Le régime alimentaire en vigueur dans l'hexagone n'est donc pas si mauvais qu'on le laisse entendre.

Faut-il croire aussi que le prestigieux patrimoine culinaire de la France est menacé par la standardisation, l'internationalisation, l'industrialisation de l'alimentation ? Rien n'est moins sûr. Autant d'idées qu'il convient de nuancer : les Français restent très attachés à une cuisine traditionnelle, tout en veillant davantage à l'équilibre et la variété de leurs repas.

Les manières de table commencèrent à évoluer au début du XVI^e siècle. **Erasmus** publia en 1530 un traité sur ce sujet. Il estimait que "ce qui distinguait un repas dans la meilleure société était le fait de ne plonger que trois doigts dans le plat commun, et non toute la main, comme on le faisait dans les classes inférieures. Après vous être assis, précisait-il, attendez quelques instants avant de vous précipiter sur le plat, ne fouillez pas dedans mais saisissez-vous du premier morceau que vous touchez, ne remettez pas dans votre assiette un morceau que vous venez de mâcher, jetez-le plutôt sous la table ou derrière votre chaise".

Seules les cuillères étaient utilisées par tous. La fourchette était exclusivement réservée pour piquer un morceau dans un plat commun. Au XVII^e siècle, chaque convive en possédait une. Tous les ustensiles de table commencèrent à évoluer et à proliférer. Les gens ne mangèrent plus dans le même plat et ne burent plus dans le même gobelet. Un art du bien vivre s'installa : gastronomie, art de la table et de la convivialité. Ces nouvelles habitudes étaient principalement réservées aux classes les plus aisées de la société française. Aux XVII^e et XVIII^e siècles, les convives semblent accorder une plus grande importance à la qualité des mets. Ils commencèrent à se désintéresser des divertissements proposés hors de la table qui étaient légion au Moyen-Âge et à la Renaissance : baladins, troubadours... La préparation des plats gagne en qualité.

1 Alimentation et nature

Se nourrir est un acte biologique fondamental, indispensable à la survie. Mais en même temps le comportement alimentaire possède une signification symbolique. Le fait de manger, la manière de manger, et la nature de ce que l'on mange signifient plus que le fait d'apporter des calories au corps.

L'homme est un omnivore ; mais l'insertion dans un **milieu naturel spécifique** peut être la cause de pratiques alimentaires restreintes à un certain choix limité de nourritures et de techniques de cuisson. Ainsi en Chine, le frit était plus fréquent que le bouilli à cause du manque de bois de chauffage. La distinction entre ce qui est naturel et culturel dans une pratique alimentaire est délicate.

La nourriture s'offre à l'homme dans trois états principaux : elle peut être crue, cuite ou pourrie. Par rapport à la cuisine, l'état **cru** constitue le pôle non marqué, tandis que les deux autres le sont fortement, mais dans des directions opposées : le **cuit** comme transformation culturelle, et le pourri comme sa transformation naturelle.

On discerne une double opposition entre élaboré/non élaboré d'une part et culture/nature d'autre part.

La société française, comme toute société industrielle, en dominant la nature par ses inventions techniques, s'est relativement mise à distance des contraintes du milieu naturel. Autrement dit, de nos jours la qualité et la quantité des produits alimentaires consommés dépendent davantage des techniques de production, de conservation et d'échanges avec d'autres sociétés, que des cycles de la nature.

Pour la première fois dans l'histoire, le consommateur est moins soumis aux rythmes des saisons qu'à l'organisation du commerce mondial. On est passé d'un **régime d'alternance** (nourritures de saison) à un **régime d'alternative** (choix quasi-total des produits en toute période de l'année).

Cependant ce régime d'alternative pose deux problèmes :

- au niveau technologique : le développement des techniques de production réduit le rôle de la nature. Grâce aux manipulations biologiques, l'homme est capable de créer des organismes génétiquement modifiés. En modifiant la structure biologique des produits alimentaires par tentative d'hybridation ou par adjonction d'hormones de croissance (le veau), la production alimentaire se détache complètement de ses normes naturelles. Les dangers de ces pratiques ont été dénoncées : on sacrifie la santé du consommateur aux exigences d'une productivité à outrance.
- Au niveau socio-culturel : la mondialisation de la production alimentaire conduit à une uniformisation des produits, symbolisée par "l'hégémonie américaine" de la restauration rapide. Cette uniformisation est critiquée par les partisans d'une cuisine de qualité, plus traditionnelle et respectueuse du "terroir".

2 Les pratiques alimentaires des Français

Coefficients budgétaires des postes produits alimentaires et boissons de 1960 à 2012 :

1960	1970	1980	1990	2001	2012
28,6 %	21,8 %	17,3 %	15,6 %	14,3 %	12,8 %

En 1857, le statisticien Engel évoque sa première loi : lorsque le revenu et le pouvoir d'achat augmentent, le budget alimentaire augmente également en valeur absolue, mais sa part relative (en %) dans le budget global diminue.

Cette baisse repose sur plusieurs explications : saturation des produits alimentaires (je ne vais pas manger trois fois plus par ce que mon pouvoir d'achat augmente), diminution de la taille de la famille (raréfaction des familles nombreuses), réduction du prix des produits alimentaires en raison à la fois des conditions de production plus efficaces, mais aussi en raison des conditions de la distribution (les hypermarchés " cassent " les prix).

Les pratiques alimentaires ont subi de profonds bouleversements en quelques années dans les pays développés ; ces évolutions sont liées à celles des modes de vie et des modes de production et d'acheminement des produits.

Revenons aux modes de vie : nous sommes passés de la civilisation de l'agriculture et de l'usine à celle du bureau beaucoup moins consommatrice d'énergie musculaire. Les femmes sont plus nombreuses à exercer une activité professionnelle, ce qui induit une tension entre leurs obligations professionnelles et leurs obligations domestiques. Ce manque de temps engendre de nouvelles pratiques et de nouveaux produits adaptés à cette évolution. Le savoir culinaire se transmet de moins en moins. L'alimentation est devenue une industrie : la préparation culinaire se déplace de plus en plus de la cuisine à l'usine. La structure de la consommation change. Des produits sont en déclin : les pommes de terre, le sucre, le vin ordinaire, la bière, les légumes frais.

3 Les goûts

La consommation alimentaire est un fait social ou culturel, car elle est réglée par les coutumes et les traditions. De même qu'il varie dans l'espace, d'un peuple à un autre peuple, le goût varie aussi dans le temps.

La spécificité du goût renvoie à cinq saveurs.

- L'umami ; le terme est un emprunt au japonais et signifie "goût savoureux"
- Le salé
- Le sucré
- L'amer
- L'acide.

Tous les nourrissons distinguent ces saveurs et éprouvent plus d'attirance pour le sucré que l'amer. Chaque saveur stimule une catégorie bien précise des papilles. Le sucré est ressenti au bout de la langue, le salé et l'acide sur les côtés et l'amer au fond.

En matière de goût, l'acquis supplante l'inné. L'apprentissage se fait dans un environnement familial, scolaire, social marqué par des habitudes, des règles. Il est facile de constater que la mère, puis la famille en général vont favoriser et valoriser l'attrait pour tel goût plutôt que tel autre. On peut même dire que c'est la culture qui impose les **normes de comestibilité**, c'est-à-dire ce qu'on peut manger et ce qu'on ne peut pas manger. On ne mange que ce qui n'est pas nocif, mais aussi ce qui est autorisé à être mangé par le groupe.

Les **interdits religieux ou culturels** rendent tabous, donc répulsifs certains éléments : le porc pour les musulmans, le bœuf pour les hindous.

La **cynophagie** (se nourrir de viande de chien) est une pratique gastronomique répandue dans le sud-est asiatique, souvent perçue de manière répulsive en Europe occidentale. Mais...on trouvait en France des boucheries canines au début du XX^e siècle. **G. Apollinaire** dans *Alcools* écrivait : Quelques-uns nous quittèrent devant une boucherie canine pour y acheter leur repas du soir. . .

J.P Poulain dans *La nourriture de l'autre* évoque la cynophagie. Mange-t-on tous les chiens ? "Une assiette de viande de chien est présentée au mammifère canin qui sera digne d'être le compagnon de l'homme s'il refuse de se cannibaliser ou sera voué à faire le régal des clients s'il en ingère".

Le désir et la nécessité de s'identifier à un groupe conduisent à accepter ses coutumes : même si on n'aime pas ce qui est amer, on finira par aimer le café.

Ainsi la notion de plaisir ou déplaisir gustatif peut évoluer avec l'âge, les rencontres ou encore l'installation dans un autre pays...Les goûts et dégoûts alimentaires s'éduquent et dans ce contexte employer la contrainte et la punition est spécialement inadapté.

Selon les époques les hommes n'ont pas aimé ou rejeté les mêmes aliments. Réputés immangeables aujourd'hui, cygnes, hérons, cigognes étaient au Moyen-âge servis à la table des princes. Le bœuf était autrefois réputé viande grossière, tout juste bonne pour l'estomac robuste des hommes de labeur.

La graisse végétale est mieux perçue que la graisse animale. L'odeur du gras déclenche des réactions négatives et l'individu qui a connu une promotion sociale cherche à oublier ces odeurs associées au groupe populaire dont il est issu. Mais ce rejet se forme davantage sur la peur que le corps ou les vêtements puissent sentir le gras que sur un refus de l'odeur en elle-même.

4 Les qualités d'un aliment

Pour qu'un aliment soit reconnu comme tel, il ne doit pas seulement posséder des qualités nutritionnelles, encore faut-il qu'il soit accepté comme tel par le mangeur et le groupe social auquel il appartient. Un aliment doit posséder **quatre qualités fondamentales** : nutritionnelle, organoleptique, hygiénique et symbolique :

- nutritionnelle : il doit apporter à l'organisme des nutriments énergétiques (glucides, lipides...), des éléments minéraux (oligoéléments), des vitamines...Les sauterelles, les cafards (nous en reparlerons...) sont des aliments potentiels.
- Organoleptique : il doit provoquer des sensations agréables, qu'elles soient visuelles, olfactives, gustatives, tactiles, thermiques. Les aliments provoquent des sensations générales secondaires : effets euphorisants de l'alcool, sentiment tranquillisant du ventre plein, excitation produite par le café.
- Hygiénique : il doit être exempt de toxicité. Sa consommation ne doit pas provoquer de troubles digestifs secondaires. Il suffit d'une date de péremption dépassée pour rendre imbuvable un produit laitier.
- Symbolique : pour être un aliment, un produit naturel doit pouvoir devenir signifiant, s'inscrire dans un réseau de communications. Pour manger un animal, il faut d'abord le reconnaître comme comestible, c'est-à-dire dans une position particulière à l'intérieur d'un système classificatoire des espèces animales et de rapports qu'elles entretiennent avec les hommes. Les animaux peuvent être rangés en quatre catégories selon la distance qui les sépare de

l'homme ; si l'on va du plus éloigné au plus proche, on distingue les catégories du **sauvage, du gibier, du domestique et du familier**. Les deux catégories centrales relèvent de l'ordre du mangeable. La première et la dernière sont frappées d'interdit, car pensées comme trop éloignées ou trop proches de l'humanité. La cynophagie est sur ce point exemplaire. Pourquoi dans certaines cultures mange-t-on du chien et pas dans d'autres ? "Le chien est le meilleur ami de l'homme". C'est donc par cette proximité que s'expliquerait l'interdit alimentaire qui le frappe dans les sociétés occidentales.

5 Les traditions seraient-elles menacées ?

Les pratiques alimentaires ont subi de profonds bouleversements dans les pays industrialisés. Ces évolutions sont liées à celles des modes de vie et des modes de production et d'acheminement des aliments (régime d'alternative)). Les femmes sont de plus en plus nombreuses à exercer une profession, ce qui induit une tension entre leurs obligations professionnelles et leurs obligations domestiques.

Le travail des femmes s'étant généralisé, le temps imparti à la préparation des repas pendant la semaine s'est considérablement réduit : 0h30 par jour environ contre 3 ou 4 heures avant la dernière guerre.

On s'approvisionne pour la semaine dans les grandes surfaces où abondent les plats tout préparés, les légumes crus sous vide prêts à l'emploi, les préparations rapides (purée en flocons).

Le repas de midi est pris à l'extérieur sur le lieu de travail ou dans un fast-food. C'est un repas souvent réduit à un seul plat trop vite ingurgité dans le bruit et la foule, qui n'apporte pas toujours l'équilibre nutritionnel nécessaire. Il y a ainsi une certaine déstructuration des habitudes et des régimes alimentaires. Le boom de l'agro-alimentaire a standardisé et internationalisé notre cuisine et nos goûts. Par ailleurs les dépenses énergétiques ne sont plus les mêmes que par le passé. Avec la généralisation des machines-outils, des robots, des déplacements motorisés, des escalators, la nourriture d'antan est trop riche pour les citadins sédentaires que nous sommes devenus. On estime aujourd'hui la dépense énergétique quotidienne à 2 200 Kcal pour l'homme et 1 800 pour la femme contre respectivement 3 000 et 2 400 autrefois.

De la nécessité de réduire l'apport calorique à l'obsession de la minceur (au détriment de l'équilibre nutritionnel), le pas a été vite franchi. Les années 1970 ont imposé des régimes draconiens, les années 1980 ont vu fleurir les produits allégés, les faux sucres, les 0 % de matières grasses.

Faut-il alors penser que c'en est fini de notre patrimoine culinaire ?

Malgré tous ces bouleversements, les Français restent attachés à une certaine tradition qu'ils adaptent selon leur emploi du temps, leurs revenus. L'alimentation redevient un art, avec la volonté d'y associer le plaisir. Plus des trois quarts d'entre eux avouent que l'alimentation tient une place importante dans leur vie quotidienne. La cuisine reste une pratique culturelle indissociable de la convivialité, de la sociabilité. Ils ont redécouvert le plaisir de cuisiner ou de manger des plats traditionnels. Les émissions de télévision, les revues spécialisées contribuent à ce phénomène. Les grands cuisiniers, après avoir imposé la nouvelle cuisine retournent aux sources.

Manger est un acte par excellence culturel, car chaque société tend à affirmer son identité propre à travers ses actes alimentaires. C'est pourquoi l'implantation

massive d'une restauration spécifique à une culture dans d'autres pays (Mac Do par exemple) peut être vécue comme un envahissement par les habitants d'autres pays. On sait que l'installation de fast-foods en Russie ou au Moyen-Orient a pu être perçue comme la victoire de l'impérialisme américain sur des modèles de société communistes ou traditionnels. Les comportements alimentaires sont à interpréter en termes de symbole et d'idéologie sociale. Manger est un acte de reproduction sociale et par conséquent changer d'aliments en adoptant ceux d'autres cultures peut apparaître comme un rejet ou une dénaturation de son identité nationale.

6 Alimentation et santé

L'acte alimentaire maintient la vie, la forme et la santé : les progrès de la science nutritionnelle ont contribué à la baisse de la mortalité.

Aujourd'hui l'alimentation est de plus en plus considérée comme un moyen de contrôler son apparence physique et sa santé.

Les épidémiologistes ont conclu que la survenue de certains cancers pourrait être liée à l'alimentation. La proportion de la population atteinte de certains cancers est très variable selon les régions du monde. Les cancers digestifs de l'œsophage, de l'estomac, du côlon ou du foie prédominent en Chine, au Japon, aux États-Unis.

En France, la mortalité par cancer se divise en 2 zones : le nord de la Loire présente une surmortalité de 10 à 20 %. Dans l'ouest de la France, la consommation excessive d'alcool joue un rôle déterminant dans la survenue des cancers des voies aérodigestives.

Nos comportements alimentaires d'adulte dépendent en partie de notre rapport infantile à la mère. Pour le nourrisson, manger signifie "aimer" et recevoir de la nourriture équivaut à "être aimé". Les troubles du comportement alimentaire, troubles des conduites alimentaires (ou TCA) se caractérisent par un rapport pathologique à la nourriture en termes de qualité ou de quantité (anorexie, boulimie...). Ces troubles sont reliés à de graves problèmes psychologiques qui se manifestent entre autre par une préoccupation du poids de son corps, souvent influencée par les revues de mode et toute la publicité valorisant le corps d'une maigreux extrême.

L'obésité est une pathologie plurifactorielle. Elle augmente régulièrement dans le monde et concerne de plus en plus de jeunes. **Dans les sociétés en développement**, l'absence d'obésité dans les classes populaires peut être expliquée par une faible disponibilité alimentaire associée à des modes de vie demandant une importante dépense énergétique. La forte corrélation entre obésité et statuts socio-économiques élevés résulterait d'une plus grande capacité de ces groupes sociaux à se procurer des aliments, liée à une valorisation positive des corps gras décodés comme un signe de bonne santé et de réussite sociale.

Pour les sociétés développées, la croissance de l'obésité peut être expliquée par les modes de vie susceptibles de déterminer certains facteurs importants de la prise de poids comme les pratiques alimentaires ou l'activité physique.

Des habitudes alimentaires néfastes pour la santé se propagent : consommation de sodas, crèmes glacées, desserts sucrés, grignotage d'aliments gras et sucrés, plats préparés comprenant trop de sel (hypertension artérielle). Dans nos sociétés, le statut social influence l'activité physique. Soumis au modèle d'esthétique

corporel de minceur, les hommes et plus encore les femmes des couches sociales supérieures pratiquent de façon intense à la fois des sports et des exercices d'entretien.

Les obèses sont victimes de stigmatisation. Ils subissent de nombreuses discriminations et humiliations. Des liens statistiquement significatifs ont été mis en évidence à différents niveaux. Les obèses ont un taux d'accès à l'enseignement supérieur plus faible que les non obèses, ils trouvent plus difficilement un emploi.

Une personne obèse court plusieurs risques :

- physique : diabète, hypertension, apnée du sommeil, certains cancers augmentent,
- psychologique : mal-être, complexes,
- social : discrimination.

Par des campagnes d'information et d'éducation, les pouvoirs publics et les médecins espèrent conduire les mangeurs à une " prise de conscience " de l'étroitesse du lien entre notre façon de manger et notre santé. (Ne dit-on pas : "vous creusez votre tombe avec vos dents"?).

7 Sociologie et sémiologie de l'alimentation

Sémiologie : science des signes et des lois qui les régissent au sein de la vie sociale (en grec, *semeion* signe).

Les pratiques alimentaires s'inscrivent dans un réseau de contraintes matérielles (prix, temps, travail...) et dans un ensemble complexe de représentations et de fonctions sociales et symboliques (religions, appartenances sociales, ethniques...). La religion dicte de moins en moins les menus (le gras et le maigre, le jeûne...). Les usages alimentaires (horaire et composition des repas, manières de table...) ont eu tendance à s'assouplir.

D'un côté, nous sommes gastronomes (Rabelais) : nous laissons notre ventre dicter nos envies en nous accordant des moments de grignotage. D'un autre côté, nous nous culpabilisons lorsque nous mangeons en dehors des heures de repas.

Les sociologues différencient trois types de mangeurs : les complexés du trop, les tenants du nourrissant consistant, les tenants du nourrissant léger.

- **Les complexés du trop** ont en commun d'être marqués par l'angoisse de l'absorption de la nourriture. Manger est pour eux une activité inquiétante et porteuse de risques. Ils se méfient des aliments qui sont disponibles sur le marché (ils craignent le sucre responsable du diabète, les graisses qui génèrent des maladies cardio-vasculaires...). Ils veulent manger sain et achètent bio ; Ils crient haro sur les OGM. Dans cette population, il y a des anorexiques. 'A ces comportements extrêmes s'adjoignent des "complexés du trop" pour raisons esthétiques (il faut être filiforme).
- **Les tenants du nourrissant consistant** sont des mangeurs traditionnels. "Ils aiment les charcuteries et ne conçoivent pas de véritable repas sans viandes et féculents" (Bourdieu, *La distinction* 1979). Bourdieu avait attribué une origine populaire à ces mangeurs. Il y a des "travailleurs de force" qui, le midi, ingurgitent des quantités importantes de nourriture qui tiennent au corps, car il faut s'en mettre plein la panse pour reconstituer sa force de travail. Mais

J.P Corbeau (*Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité*, 2002) montre que ce groupe est aussi composé de " mangeurs plutôt privilégiés qui réinvestissent le patrimoine gastronomique du terroir ". Par exemple des urbains à la recherche de leurs racines redécouvrent des produits régionaux : cassoulets, tripes et vins de pays.

- **Les tenants du nourrissant léger** se caractérisent par une bonne écoute de l'information diététique et par un relatif équilibre entre le plaisir de manger et le souci d'être en bonne santé. Ils sont ouverts aux influences des autres cuisines et sont adeptes du régime méditerranéen et des principes diététiques. Ils appartiennent à la génération des baby-boomers, ils sont urbains et travaillent dans le secteur tertiaire. Ils vont transgresser leurs principes à des moments de grignotage ou encore le week-end.

D'un point de vue psychosocial, manger, c'est "consommer" des symboles. Manger du caviar, c'est s'approprier un symbole de richesse. Dans cette perspective, il s'agit de comprendre quelle valeur signifiante une société donnée accorde à tel ou tel comportement alimentaire, en incluant la notion de classe sociale (sémiologie). Les classes populaires consomment davantage de pain, de pâtes, de pommes de terre, de porc, de charcuterie, de bière que les autres classes sociales. Les ouvriers, de par leur profession utilisent leur corps comme une force de travail et celui-ci prend alors une valeur utilitaire. L'alimentation est alors vécue et appréciée en tant que restauration de la force de travail ; on recherchera alors des aliments consistants.

Les goûts et les expressions corporelles des classes populaires sont des goûts de nécessité : nécessité de manger pour produire.

Les manières de table traduisent le désir de s'adonner à des plaisirs immédiats : repas sans cérémonie ; on met tout sur la table de l'entrée au dessert ; on mange avec entrain, on évite les plats qui imposeraient par la complication de la dégustation, un plaisir différé (poissons avec arêtes). (voir le texte *Repas populaire et Cérémonie bourgeoise* de Bourdieu.

Les classes favorisées consomment davantage de pâtisserie, de légumes et de fruits frais, de viande rouge, de poisson, de fromage, de vins... Elles utilisent leur corps comme instrument de sociabilité. Le corps est représenté comme "outil de communication" et de présentation. Dans ce contexte, on privilégie l'apparence, la forme plus que la force du corps. En outre, comme elles sont détentrices du capital économique, ces classes supérieures appréhendent le corps comme un véritable "capital" à protéger et à cultiver ; d'où leur goût pour des aliments légers, "diététiques", à l'apparence convenable.

Les classes bourgeoises ont des manières de table spécifiques. On y met les "formes", comme pour mieux nier le plaisir physique de manger, comme pour oublier le corps. On insiste sur l'esthétique du repas (la décoration du lieu, de la table, des couverts), sur l'ordonnancement du repas (ordre des plats, placement réglé des convives, place des couverts les uns par rapport aux autres), sur la convenance (discretion, retenue, éviter de parler en mangeant). Les portions servies sont souvent congrues, comme dans ces grands restaurants qui, contrairement aux "restaurants populaires", soignent la présentation des aliments dans l'assiette, mais servent de toutes petites parts...

Aujourd'hui, avec la diminution des travaux de force, avec la tertiarisation et la qualification croissante des métiers qui favorisent le développement des classes moyennes, les pratiques alimentaires évoluent. Autrement dit, de nouvelles formes

alimentaires apparaissent. On mange, mais sous l'influence des images et des mots d'ordre publicitaires, on mange "allégé", on boit mais on boit "light", on invite mais on fait moins la cuisine.

Malgré ces évolutions, on dira que le comportement alimentaire est une pratique collective et individuelle déterminée par des représentations collectives intériorisées par les individus et motivées par la position économique du groupe auquel on appartient.

Conclusion et additifs

À partir de l'après-guerre, on a assisté à un assouplissement de certaines formes d'emprise sociale sur l'alimentation. En effet avec l'urbanisation, l'industrialisation de la production alimentaire, la naissance et l'expansion de la grande distribution, l'abondance nouvelle, l'accession des femmes à l'activité professionnelle, les modes de vie ont changé.

Ce qui constituait la trame quotidienne de l'alimentation est de plus en plus passé du collectif à l'individuel. La religion a de moins en moins dicté les menus.

Les usages alimentaires (horaire et composition des repas, organisation et structure ritualisée des repas, manières de table) ont eu tendance à s'assouplir. L'industrie alimentaire face à ces changements, a cherché à adapter son offre. Elle a proposé de faire une partie du travail culinaire de prendre en charge notre régime (produits allégés) et notre santé (alicaments).

La structure du panier de la ménagère a été profondément transformée par la diversification des produits. Ces innovations sont en partie le fait des I.A.A (industries agro-alimentaires), l'approvisionnement n'aurait pas été autant bouleversé si les produits des IAA n'avaient pas aussi bénéficié des nouvelles formes de la distribution. Les hyper- et les supermarchés ne commencent à s'inscrire dans le paysage commercial français qu'en 1963.

Le travail domestiqué et la cuisine sont des activités dévalorisées. Le succès des IAA vient en partie du fait qu'elles ont accompagné le désengagement à l'égard des activités culinaires par les produits prêts à manger.

Ces produits des IAA ne représentent pas seulement un gain de temps pour la ménagère. Couplés avec les "équipements blancs", ils la libèrent de certaines de ses obligations traditionnelles à l'égard des enfants, notamment celle d'être au foyer au moment du retour de l'école. L'accès aux réserves du réfrigérateur et à l'usage du four à micro-ondes donne aux lycéens, mais aussi aux collégiens une autonomie précoce pour s'alimenter. L'introduction de portions individuelles joue aussi en faveur des produits industriels.

Dans les années 1980, l'obésité a augmenté dans tous les milieux sociaux. Silhouette et manières de table varient selon les milieux sociaux. L'écart qui s'accroît entre les corpulences moyennes aux extrêmes de la hiérarchie socio-économique ne s'explique pas uniquement par les inégalités de revenus, mais aussi par des conceptions de la beauté et de la société qui diffèrent.

Quand les enfants sont présents, le repas est vécu comme un moment privilégié de socialisation. Les camarades de classe quand ils sont invités sont identifiés socialement par leur façon de se tenir à table.

La rapidité avec laquelle le surpoids s'étend dans la période actuelle ne peut être attribuée qu'aux changements dans l'environnement alimentaire des enfants. La lutte contre la malbouffe ne mobilise pas tous les parents de la même façon.

Dans l'éducation familiale des milieux sociaux, la corpulence n'est pas évaluée de la même façon selon que l'enfant est un garçon ou une fille. Parmi les enfants d'ouvriers, la prévalence du surpoids/obésité est plus élevée parmi les filles que parmi les garçons; c'est la situation inverse parmi les enfants de cadres/professions libérales. Autrement dit dans les milieux favorisés, le modèle de beauté s'inscrit de façon précoce dans l'éducation des filles. La valeur " beauté ", conçue comme un atout, pas seulement sur le marché du travail, se transmet dès l'enfance.

Lutter contre le grignotage et les boissons sucrées hors des repas est une autre façon d'éliminer de l'alimentation infantine la partie la plus nutritionnellement incorrecte du prêt à manger; c'est parmi les enfants qui ne prennent pas leurs repas de façon régulière que la prévalence du surpoids est la plus élevée.

La contestation des normes du physique est souhaitable. Dans les pays développés et notamment en France, existent des associations qui militent contre la stigmatisation dont font l'objet les personnes de forte corpulence. De plus en plus fréquemment, les photos publicitaires choisissent des modèles dont les formes sont plus en rapport avec la diversité des mensurations observables dans la rue. Certains pays, visant à lutter contre les comportements anorexiques des adolescentes ont proscrit les défilés de mode aux mannequins trop maigres. Le diktat de la silhouette idéale s'éloigne...

Terminons en vous donnant des idées de cuisine tirées de *Textes et documents pour la classe N°681* (octobre 1994) :

Les insectes, que l'on mange encore un peu partout dans le monde et que l'on appréciait dans L'Antiquité, suscitent aujourd'hui répugnance en Europe et Amérique du Nord.

"Tout est question d'ouverture d'esprit... Les insectes forment une classe alimentaire très riche et d'une grande finesse : sont-ils la gastronomie du futur? Que peut afficher le menu, pour les entrées, le plat de résistance ou le dessert? Beignets de chenilles, fricassée de mouches, cafards marinés et papillons frits. La salade de criquets, les fritures d'insectes variés, le délice de criquets chauds à l'avocat, les grillons croustillants au chocolat, la pizza mouchetée, les criquets aux haricots, les chenilles flambées au rhum, les tomates et pommes de terre farcies aux grillons...

Autre source de protéines faciles à produire : les asticots... Pour ceux qui en ont mangé, le goût en est délicieux et ressemble vaguement à celui de la crème fraîche ou de certaines crèmes de dessert... Les asticots sont aussi une bonne source de minéraux, et notamment de phosphore et de calcium. Ils peuvent être mangés nature, mais il est recommandé de les faire... sauter; le résultat se présente alors comme un apéritif croustillant à souhait." (J.M Bourre, *De l'animal à l'assiette*, Odile Jacob, 1993).