

## CHAPITRE IV

### L'alimentation hors repas et les journées alimentaires

*« Le peuple déjeune, la bourgeoisie dîne,  
la noblesse soupe. L'estomac se lève plus  
ou moins tard chez l'homme selon sa  
distinction. »*

J. et E. GONCOURT, *Journal*,  
1864, 1 : 1054.

« Manger pour s'amuser », c'est ainsi que l'on parle au Viêt Nam des petites choses que l'on mange tout au long de la journée entre les repas. On est loin de la connotation négative sur le plan de la santé - voire sur le plan du jugement moral - qui est attachée au « grignotage » dans notre modèle alimentaire des trois repas. Le fait de manger entre les repas est lié, au moins en partie, au nombre de repas dans la journée, à leurs horaires et à leur contenu. Or, comme nous l'avons vu, l'organisation des journées alimentaires est extrêmement variable d'une culture à l'autre et varie également dans le temps au sein d'une même culture. Qu'en est-il aujourd'hui en France, en ce qui concerne tant les consommations hors repas que l'organisation des journées alimentaires ?

#### ***L'ALIMENTATION HORS REPAS***

L'objectivation et la mesure de l'alimentation hors repas pose plusieurs problèmes méthodologiques. Le premier est la dénomination de ce type de prises alimentaires. S'agit-il de grignotage, d'en-cas, de *snacking*, de goûter, de casse-croûte, de pots, d'apéritifs... ?

Toutes ces appellations ne recouvrent pas exactement la même réalité et traduisent la grande diversité de l'alimentation hors repas. Elle va de formes institutionnalisées relativement bien acceptées jusqu'à des pratiques plus « sauvages » faisant l'objet d'une certaine réprobation sociale. Une prise alimentaire institutionnalisée est socialement définie en termes de contenu, de types d'aliments, d'horaire, de position (à table ou debout), de lieu, de forme de socialité. Ainsi, le

*goûter* se compose le plus souvent d'une boisson (lait chocolaté, jus de fruits, soda, café...) et d'aliments plutôt sucrés (tartines de pain, beurre et confiture, chocolat, biscuits...). Sa consommation se déroule dans le milieu de l'après-midi, elle se fait le plus souvent assis, dans le cadre d'une pause des activités de travail ou de loisirs, selon l'âge et la période de l'année. L'importance du *goûter* dans certains groupes sociaux est telle que certains spécialistes de l'alimentation le qualifient de « *quatrième repas* »<sup>1</sup> (Bellisle, 2000 et un numéro spécial des *Cahiers de Nutrition et de Diététique*). C'est le cas également des *casse-croûte* qui se composent de façon dominante, mais non exclusive, d'aliments salés (pain, charcuterie, fromages...) et de boissons, dont le registre assez large inclut, outre celles possibles dans un *goûter*, du vin et la bière. L'implantation horaire des *casse-croûte* est plutôt matinale. Ils sont généralement socialisés et peuvent même être intégrés dans certaines professions comme un moment particulier de la journée de travail et se consommer sur le lieu de travail. L'apéritif, le « pot » sont d'autres formes de prises alimentaires hors repas partiellement institutionnalisées, elles aussi définies en termes de contenus, d'horaires, de lieux, etc. Dans un article récent, Marie Le Fourn a montré les fonctions particulières des invitations à l'apéritif. Elles sont une première étape dans l'installation d'une relation et, selon la qualité des relations qui s'installent, l'apéritif peut se prolonger immédiatement par une invitation à un repas (Le Fourn, 2001). Compte tenu de l'ensemble des règles qui pèsent sur les prises alimentaires, Nicolas Herpin, dans un article intitulé « Le repas comme institution » (Herpin, 1988), suggère, non sans raison, d'utiliser pour ce type de prise l'expression de « *petits repas* ».

À côté de ces « petits repas » cohabitent d'autres prises alimentaires peu ou en tout cas nettement moins encadrées par des règles sociales. Elles sont particulièrement difficiles à désigner et, de ce fait, à repérer. Les termes disponibles (grignotage, *snacking*, en-cas...) ne rendent pas compte de toutes les formes de prises, notamment les consommations de boissons, de fruits, de produits laitiers ; de surcroît ils sont, notamment les deux premiers, connotés négativement. Ces termes ont fait l'objet de tentatives de définition par les spécialistes des sciences de la nutrition, et Marc Fantino en a dressé l'inventaire (Fantino, 2000).

Pour notre part, nous avons choisi une définition particulièrement rigoureuse puisque nous entendons par « prise alimentaire hors repas » toute ingestion de produit solide ou liquide ayant une charge énergétique en dehors des trois repas principaux. Ces prises peuvent être plus ou moins institutionnalisées, c'est-à-dire marquées par un statut social et soumises à des règles de ritualité (apéritifs, goûters, *casse-croûte*...). Elles peuvent également être non institutionnalisées et relever de ce que l'on désigne par le terme de « grignotage ». C'est ainsi que la consommation d'un gâteau, d'un fruit, d'un jus de fruits ou encore d'un café sucré est comptabilisée, alors que celle d'un café ou d'un thé non sucré ne l'est pas. Sont exclues de l'enquête les consommations de chewing-gums et bonbons.

Ces prises alimentaires sont étudiées à travers quatre descripteurs - heure, composition, lieu et contexte social (Poulain, 1998-1) - et deux questions. La première s'intéresse aux déclarations spontanées des interviewés. Elle se formule ainsi : « *Dans une journée, vous arrive-t-il de manger entre les repas ?* » et enregistre

---

1. Le CREDOC, dans l'étude INCA, étudie par exemple le *goûter* dans son chapitre « repas ».

les réponses en termes d'intensité de fréquence. La seconde question aide l'enquête à reconstruire sa journée alimentaire de la veille en repérant les différentes prises aux repas et hors repas et en classant ces dernières en trois catégories : liquides, biscuits, yaourts et autres snacks, fruits. Elle permet ainsi un traitement en termes de fréquence et en nature.

## Ce que l'on mange entre les repas

Tableau I • Nombre de prises hors repas par individu

NOMBRE DE PRISES HORS REPAS	% POPULATION	% CUMULÉS
0	28,7	28,7
1	33,9	62,6
<b>2 prises alimentaires</b>		
<b>bors repas et plus</b>	<b>37,4</b>	<b>100</b>
2	19,3	81,9
3	8,4	90,1
4	5,6	95,7
5	2,3	98
6	0,8	98,8
7	0,5	99,3
8	0,4	99,7
9 et plus	0,3	100
Total	100	

La reconstruction de la journée alimentaire précédant l'enquête fait apparaître que 29 % des personnes composant l'échantillon n'ont rien consommé entre les repas. Les autres 71 % restants se répartissent en :

- consommateurs modérés (34 %) déclarant une prise dans la journée,
- consommateurs fréquents ou très fréquents (37 %) avec deux prises et plus quotidiennes entre les repas.

L'étendue de la distribution des prises va de 1 à 11 prises, avec une distribution régulière en L.

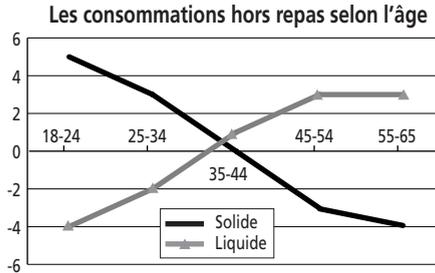
Tableau II • Les différents types de prises hors repas

NATURE DES PRISES HORS REPAS	NOMBRE DE PRISES	% TOTAL PRISES	% ÉCHANTILLON
<b>Solide dont :</b>	<b>693</b>	<b>42,2</b>	<b>59,8</b>
<i>Snacks (autre que fruits)</i>	642	39,1	55,4
<i>Fruit</i>	51	3,1	4,4
<b>Liquide (boisson)</b>	<b>951</b>	<b>57,8</b>	<b>82,1</b>
<b>Total</b>	<b>1644</b>	<b>100</b>	

N = 1 158

Les prises hors repas représentent 34 % de l'ensemble des prises alimentaires reconstruites sur une journée et se décomposent en 42 % de prises solides (dont 3 % de fruits) et 58 % de prises liquides.

Figure 1 • Les prises alimentaires hors repas en nature selon l'âge



La répartition solide/liquide est fortement liée à l'âge. Les prises liquides augmentent avec l'âge, tandis que les prises solides diminuent. La situation familiale influence également la nature des prises, les célibataires sont surconsommateurs d'aliments solides entre les repas (+ 5 %).

### Manger entre les repas : ce que l'on déclare et ce que l'on pratique

Tableau III • Déclaratif et pratiques : prises alimentaires hors repas

DÉCLARATIF		PRATIQUE	
Jamais	26 %	Ne pratique pas	28,8 %
Rarement dont :	46 %		
<i>Très rarement</i>	18 %	1 prise	33,9 %
<i>Rarement</i>	28 %		
Souvent dont :	28 %		
<i>Souvent</i>	23 %	2 prises et +	37,4 %
<i>Très souvent</i>	5 %		
Total	100 %	Total	100 %

La question « *Dans une journée, vous arrive-t-il de manger entre les repas ?* », sans être tout à fait l'équivalent de « *Qu'est-ce qu'un vrai repas ?* », permet d'étudier la conscience que les individus ont de cette pratique. Elle fait apparaître que 26 % de la population française déclarent ne pas manger entre les repas, 46 % le font occasionnellement et 28 % souvent ou très souvent.

Ces résultats sont assez proches de ceux obtenus dans notre première enquête (*Les Nouveaux Comportements alimentaires des Français*) qui donnaient, en 1995 : *jamais* 26 %, *rarement et très rarement* 51,2 % et *souvent et très souvent* 23,4 %, avec un léger déplacement vers le *souvent* (Poulain *et al.*, 1996).

#### **Les variables descriptives liées à la déclaration du hors repas**

Ce sont, dans l'ordre décroissant, l'âge, le sexe, la situation familiale, l'évolution des revenus, la satisfaction par rapport à l'alimentation quotidienne, la catégorie socioprofessionnelle de la personne interviewée.

*Les personnes qui déclarent « manger entre les repas souvent et très souvent »* sont plutôt les jeunes (moins de 24 ans, + 13), célibataires (+ 9), plutôt les personnes dont les revenus n'ont pas changé depuis cinq ans ou bien ont augmenté

de plus de 20 % (+ 5), en général ces personnes sont plus insatisfaites de leur alimentation que la moyenne (+ 11). On les trouve davantage parmi les catégories « ouvriers » (+ 3) et « employés » (+ 4).

*Celles qui déclarent « ne jamais manger entre les repas »* se trouvent davantage parmi les 45 ans et plus (+ 5 et +12), parmi les hommes (+ 11), les personnes mariées (+ 8), les personnes ayant subi une baisse de revenu de plus de 10 % (+ 7), les personnes satisfaites de leur alimentation (+ 6), les cadres moyens (+ 4) et les personnes en surpoids (+ 6).

*Les personnes qui déclarent « manger rarement entre les repas »* sont plus souvent les 25/34 ans (+ 4) et les 35/44 ans (+ 5), les femmes (+ 8), les personnes ayant bénéficié d'une augmentation de leurs revenus de 10 % (+ 5), celles qui n'exercent pas d'activité professionnelle (retraités, chômeurs et personnes ayant cessé de travailler ou n'ayant jamais travaillé).

### **Variables descriptives liées à la pratique de consommation hors repas**

Ce sont, par ordre de significativité, l'âge, le niveau d'études, la profession du chef de foyer, la région et la satisfaction de l'alimentation, puis le sexe, l'habitat, la profession de l'interviewé, le souhait de perdre du poids, l'activité professionnelle ; enfin, avec un lien plus faible, vient la profession du père.

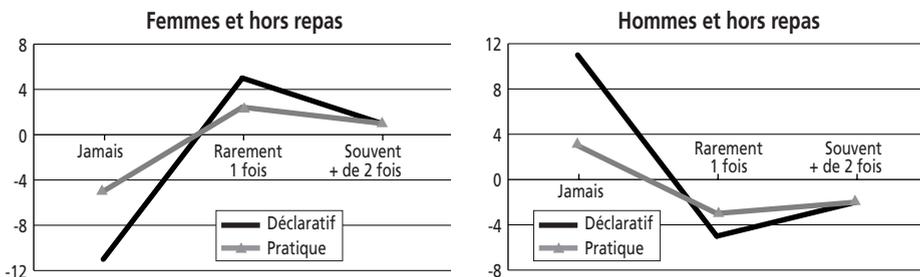
*La catégorie qui, dans la pratique, ne consomme jamais en dehors des repas* regroupe plutôt les hommes (+ 3), les plus de 45 ans (+ 5), les individus avec un niveau d'études supérieur à la maîtrise (+ 3,5), exerçant une activité de cadres supérieurs (+ 4), issus de cette même catégorie professionnelle (+ 4), également les retraités et préretraités (+ 10). Ils habitent les villes grandes et moyennes (+ 6) et la région Sud-Est (+ 3).

*Ceux qui se limitent dans la pratique à une prise entre les repas* se trouvent plus souvent parmi les jeunes de 18 à 34 ans (+ 3,5), les femmes (+ 3) et les habitants de la région Centre (+ 8).

*Ceux qui consomment deux prises alimentaires et plus hors repas* se trouvent le plus souvent parmi les 25/34 ans (+ 3), les personnes originaires des milieux d'ouvriers et d'employés (+ 4 et + 3), les personnes peu diplômées (+ 4), les ruraux (+ 3), les habitants de la région Nord (+ 6) et les personnes se déclarant insatisfaites de leur alimentation (+ 3).

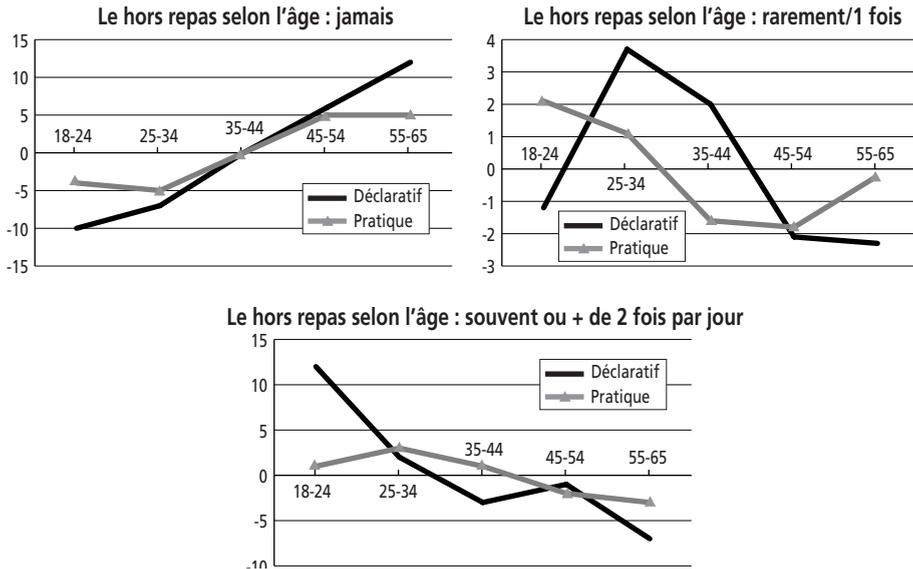
### **Le sexe et le hors repas**

Figure 2 • Déclaratif et pratiques des prises alimentaires hors repas et le sexe



## L'âge et le hors repas

Figure 3 • Déclaratif et pratiques des prises alimentaires hors repas et l'âge



## Les décalages entre les déclarations et les pratiques

Pour analyser les décalages entre les prises hors repas déclarées et celles effectivement consommées, nous avons regroupé les pratiques sous la forme de catégories comparables à celles du déclaratif. Ainsi, la modalité « *jamais* » équivaut à celle des « *non-consommateurs* », à « *rarement et très rarement* » correspond la catégorie « *une prise hors repas par jour* » et à « *souvent et très souvent* » la catégorie « *deux prises et plus par jour* ».

Parmi les personnes interrogées, 47 % sont en situation de cohérence entre leurs déclarations et leurs pratiques. Parmi elles, trois groupes se distinguent :

- *les non-consommateurs de prises alimentaires hors repas qui représentent 13 % de la population.* Ce sont plutôt les 44/54 ans (+ 8) et une partie des 55/65 ans (+ 15), des hommes (+ 12), des personnes fortement diplômées (+ 4), provenant du milieu des cadres supérieurs (+ 3). Ils vivent davantage en couple (+ 8), ne mangent généralement jamais seuls (+ 18), sont plus nombreux à avoir enregistré des baisses de revenu de 10 % (+ 7);

- *les faibles consommateurs : 17,6 %.* Il s'agit plus souvent de femmes (+ 7), de personnes appartenant à une famille dont le chef de foyer est ouvrier (+ 3) et d'habitants de la région Centre (+ 8). Ces personnes mangent plus souvent seules (+ 9);

- *les forts consommateurs : 16 %.* On trouve dans ce groupe davantage de jeunes de moins de 34 ans (+ 9), de célibataires (+ 8), de femmes (+ 5), de personnes présentant un fort degré de solitude au moment des prises alimentaires (entre + 7 et + 12). Du point de vue du positionnement socioprofessionnel, le père est plus souvent employé (+ 5) ou ouvrier (+ 4), le chef de foyer est

employé (+ 3) ou ouvrier et l'interviewé lui-même entre dans ces catégories professionnelles (+ 3 et + 7). Ces personnes connaissent une forte augmentation de leur revenu (+ 11). Elles habitent plus souvent en zone rurale (+ 11), dans l'est de la France (+ 7) et se déclarent insatisfaites de leur alimentation (+ 13).

53 % des individus ont une pratique qui ne correspond pas à leurs déclarations. Deux grandes catégories émergent :

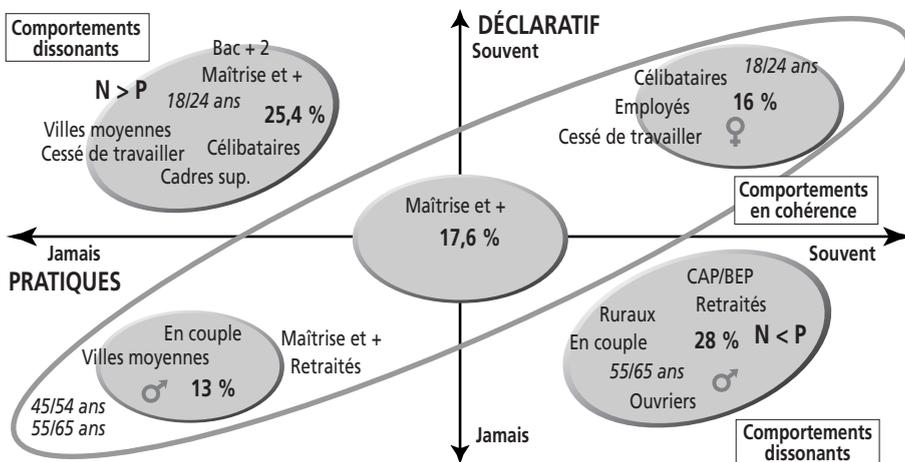
- *la catégorie de ceux qui déclarent une consommation supérieure à leur pratique* : 25 %. On trouve dans cette catégorie davantage de jeunes (+ 14), de célibataires (+ 6), de personnes issues du monde ouvrier (+ 8), de diplômés de niveau bac + 2 (+ 5), de ruraux (+ 8) et d'habitants du Sud-Est (+ 4). Ils sont plutôt minces (IMC < 25), et leurs repas ou leurs consommations alimentaires se produisent plus fréquemment dans des contextes socialisés (+ 7) ;

- *ceux qui ont une pratique plus importante que leur déclaration* : 28 %. On trouve dans cette catégorie davantage de 35/44 ans (+ 5) et 55/65 ans (+ 10), de personnes vivant en couple (+ 5), d'hommes (+ 7), de faiblement diplômés (+ 11), de personnes issues du monde ouvrier (+ 6), d'habitants de la région Nord (+ 8), de personnes dont le niveau de revenu a augmenté de plus de 10 % (+ 5). Ce groupe se déclare plus satisfait que la moyenne de son alimentation (+ 5).

Tableau IV • Décalages déclaratif/pratiques hors repas

DÉCALAGES D/P HORS REPAS	EFFECTIF	%
<b>Cohérence D/P HORS REPAS</b>	<b>513</b>	<b>46,6</b>
<i>Jamais</i>	<i>143</i>	<i>13</i>
<i>Très rarement/Rarement</i>	<i>194</i>	<i>17,6</i>
<i>Souvent/Très souvent</i>	<i>176</i>	<i>16</i>
<b>Décalage D/P HORS REPAS</b>	<b>588</b>	<b>53,4</b>
<i>Décalage D &gt; P</i>	<i>280</i>	<i>25,4</i>
<i>Décalage D &lt; P</i>	<i>308</i>	<i>28</i>

Figure 4 • Décalages déclaratif/pratiques pour les prises alimentaires hors repas



## **LES JOURNÉES ALIMENTAIRES**

L'organisation des journées alimentaires associe différents types de prises alimentaires : des repas et des prises hors repas. L'implantation horaire dessine un tempo alimentaire qui scande la journée avec des moments forts où une partie importante de la société se consacre à cette activité. La forte socialité des repas mais aussi de certaines prises hors repas traduit la coordination des emplois du temps. L'analyse des lieux de consommation permet de repérer les frontières entre le domestique et l'univers du travail et celui de la restauration. Enfin, les multiples combinaisons possibles entre repas et hors repas dessinent des profils de journées.

### **Qui mange quoi et à quelle heure ?**

Les horaires de prises des trois repas principaux sont dans l'ensemble relativement peu dispersés, même si les créneaux d'implantation horaire sont assez différents d'un repas à l'autre.

- La consommation du petit déjeuner s'étale sur une plage de 4 heures, entre 6 heures et 10 heures.
- La quasi-totalité des déjeuners sont pris entre 12 et 14 heures en l'espace de deux heures.
- Enfin, l'horaire des dîners s'étale sur une amplitude de trois heures, entre 19 et 21 heures.

En ce qui concerne les consommations alimentaires hors repas, leur distribution présente :

- deux pointes principales en milieu de matinée (entre 10 et 11 heures) et en milieu d'après-midi (entre 16 et 18 heures) ;
- trois pointes secondaires dont une le matin entre 7 et 8 heures, une l'après-midi entre 14 et 15 heures et une en soirée entre 21 et 23 heures ;
- notons également qu'il y a, tout au long de la journée, un certain nombre de prises alimentaires hors repas.

Prises solides et prises liquides se distribuent de façon très différente, comme le montre une analyse détaillée.

- La consommation *d'aliments solides* est plus fortement implantée en milieu d'après-midi entre 16 et 18 heures, ce qui tend à montrer la persistance d'une pratique du goûter. Trois pointes secondaires sont repérables entre 10 et 11 heures, 14 et 15 heures et 21 et 23 heures.

- La consommation de boissons s'échelonne de façon plus homogène, avec un niveau constant plus élevé. Cinq phases sont repérables entre 8 et 9 heures (rappelez que ces prises ne sont pas des petits déjeuners), 9 et 11 heures en milieu de matinée avec un pic très net entre 10 et 11 heures, puis entre 14 et 16 heures où sont consommés soit des cafés déconnectés du repas, soit de nouvelles prises en début d'après-midi. La fréquence la plus importante se situe entre 16 et 18 heures accompagnant en partie d'éventuels goûters. La dernière période de consommation de boissons se situe entre 21 et 22 heures, en cours de soirée.

Figure 5  
Implantation horaire des prises alimentaires sur une journée

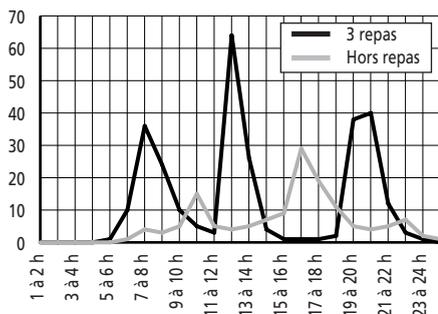
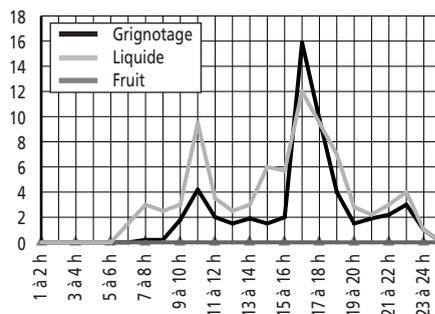


Figure 6  
Implantation horaire des prises hors repas



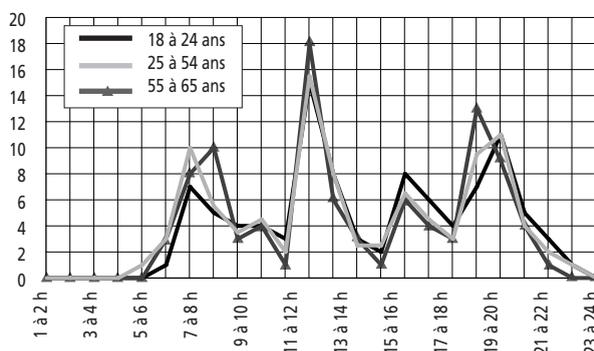
### Une question d'âge et de catégorie socioprofessionnelle

À propos de l'âge, il faut constater à quel point le déjeuner des Français est remarquablement synchronisé et majoritairement consommé entre 12 et 13 heures, encore davantage pour les seniors.

Les personnes de plus de 55 ans, dont une forte majorité ont cessé leur activité professionnelle, se caractérisent en revanche par une désynchronisation des heures de petit déjeuner et de dîner. Le premier est retardé, avec une fréquence maximum entre 8 et 9 heures alors que le dîner est consommé plus tôt que dans les autres tranches d'âge, notamment entre 19 et 20 heures. Plus qu'un effet de génération, c'est un effet de changement de rythme dû au passage de la vie active à la retraite ou à la préretraite (ou cessation d'activité professionnelle).

Quant aux jeunes, on constate chez les 18/24 ans une consommation en milieu d'après-midi supérieure à celle des autres tranches d'âge.

Figure 7 • Les heures de consommation selon l'âge

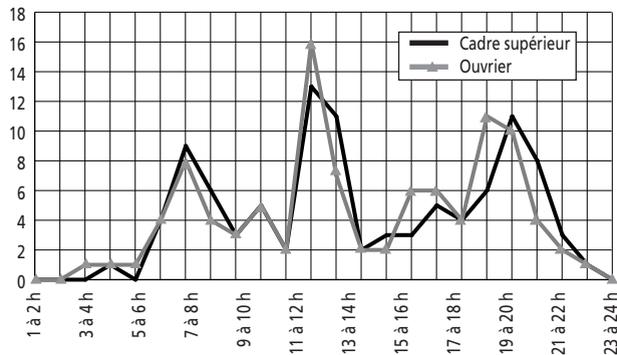


En ce qui concerne les catégories socioprofessionnelles, une différence nette apparaît si l'on compare les groupes sociaux situés aux deux extrémités de l'échelle sociale, cadres supérieurs et ouvriers. On constate un net décalage temporel systématiquement pour les cadres supérieurs. Ils sont plus nombreux à

prendre leur petit déjeuner entre 8 et 9 heures, leur déjeuner se répartit plus largement sur la plage 12 à 14 heures (alors qu'il est centré sur le créneau horaire 12 à 13 heures pour les ouvriers) et leur dîner est repoussé très nettement dans la soirée. Ils sont moins nombreux à dîner entre 19 et 20 heures et dînent plus volontiers à partir de 20 heures et jusqu'à 23 heures.

En ce qui concerne les consommations hors repas, elles sont, dans la matinée, équivalentes pour les cadres supérieurs et les ouvriers, mais l'après-midi elles sont nettement plus importantes pour les ouvriers. Durant l'Ancien Régime, l'emploi du temps des classes « oisives » se caractérisait par un décalage vers la soirée. La journée aristocratique commençait et terminait plus tard que celle des classes laborieuses. Comme l'écrivaient les Goncourt dans leur *Journal* en 1864 : « Le peuple déjeune, la bourgeoisie dîne, la noblesse soupe. L'estomac se lève plus ou moins tard chez l'homme selon sa distinction. » Cette différence n'a donc pas totalement disparu en France et joue toujours un rôle distinctif. Les journées alimentaires des cadres supérieurs sont fortement décalées en soirée par rapport à celles des ouvriers et des employés.

Figure 8 • Les heures de consommation selon la position sociale



### Où mange-t-on et avec qui?

Il faut d'abord constater que les repas sont très majoritairement pris au domicile.

Pour les consommations au domicile, on enregistre un premier pic dans les tranches horaires 7-8 heures, 12-13 heures, 16-17 heures et avec une amplitude large, entre 19 et 22 heures.

Les consommations hors domicile apparaissent de faible intensité entre 8 et 9 heures puis augmentent en continu entre 19 et 23 heures, avec le pic le plus élevé entre 11 et 12 heures puis entre 17 et 18 heures.

Figure 9 • Lieux de consommation de prises repas et hors repas

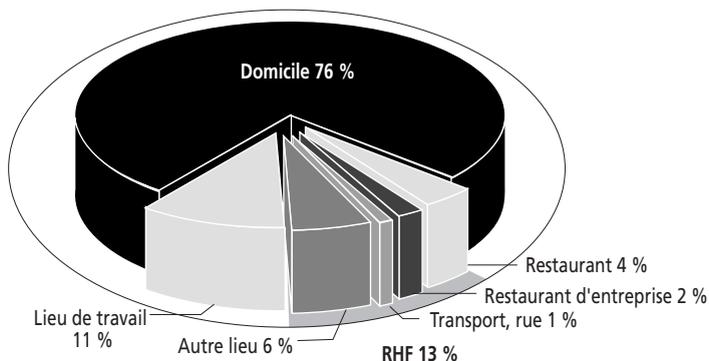
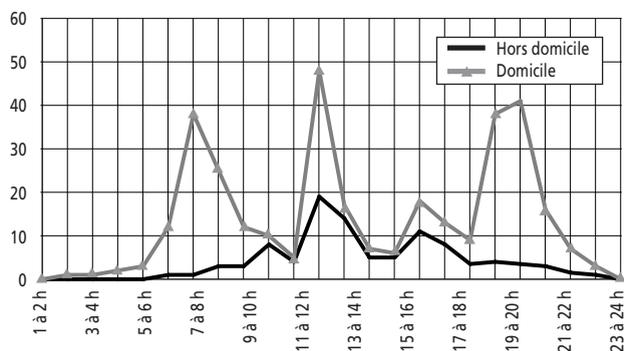


Figure 10 • Implantation horaire des prises alimentaires selon les lieux



**Les lieux de consommation, le sexe et l'âge**

Figure 11

Les lieux de consommation selon le sexe

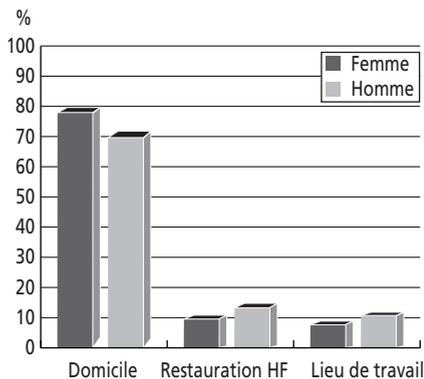
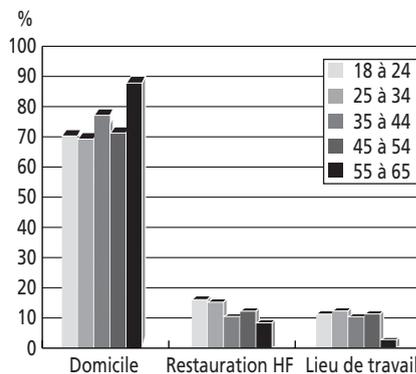


Figure 12

Les lieux de consommation selon l'âge



La socialisation des prises alimentaires étant un élément essentiel du modèle traditionnel des trois repas, nous l'avons mesurée dans l'étude DGAL/CIDIL/OCHA en analysant les contextes alimentaires. Nos études antérieures sur des populations actives prenant leur déjeuner au restaurant d'entreprise (*Les Nouveaux Comportements alimentaires* et *Aujourd'hui manger c'est choisir*) montraient une forte socialisation des consommations hors repas sur le lieu de travail. Nous avons maintenant des résultats sur un échantillon national.

Les repas sont dans plus de 80 % des cas pris en compagnie, et le dîner plus que le déjeuner. Ce pourcentage est d'autant plus important que 15 % de notre échantillon est constitué de personnes vivant seules. Le petit déjeuner apparaît comme le repas le moins socialisé : 47 % des personnes le prennent seules. Comme le montre Jean-Pierre Corbeau (2001), c'est le résultat :

- de logiques d'emploi du temps différentes au sein de la famille ;
- de la gestion de l'espace domestique, et notamment de l'utilisation successives de la salle de bains par les différents membres de la famille quand le logement n'en comporte qu'une ;
- et bien sûr le fait que, quand on vit seul, il est plus facile de partager les deux repas principaux que le petit déjeuner, plus installé dans la sphère intime.

Les consommations hors repas sont elles aussi assez fortement socialisées : 60 % des boissons et 50 % des produits de « grignotage » sont pris en compagnie. Ces résultats ne confirment pas l'image redoutée du grignoteur compulsif solitaire devant sa télé avec son paquet de chips.

Figure 13  
L'environnement social des prises

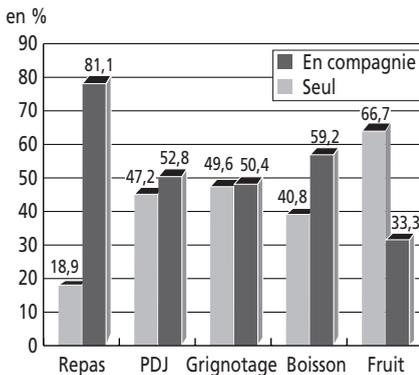
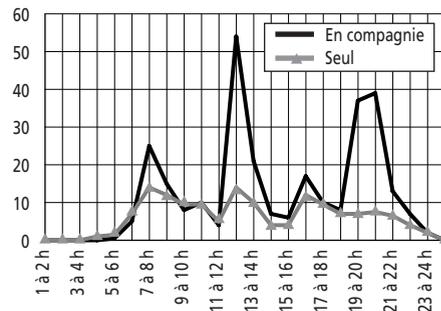
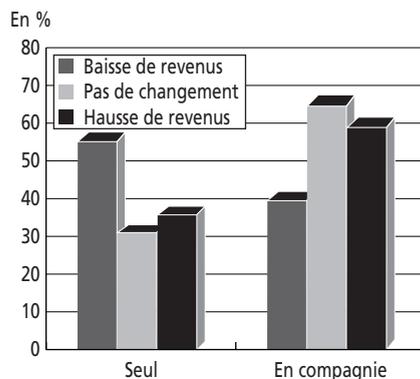


Figure 14  
Implantation horaire des prises  
et contexte social



En revanche, un processus de désocialisation associé à une baisse des revenus apparaît quand on regarde le lien entre l'évolution des revenus et le degré de socialisation des prises alimentaires. Cette baisse des revenus peut être consécutive à la transformation de la structure de la famille suite à une séparation ou à un divorce, mais pas nécessairement. Dans tous les cas, elle a souvent pour conséquence le repli sur soi : on invite moins et on accepte également moins les invitations pour ne pas avoir à les rendre.

Figure 15 • Le contexte social selon les évolutions de revenu



### Profils de journées alimentaires

À partir de la reconstruction des consommations de la veille de l'enquête, il est possible de dégager les différents profils de journées alimentaires, c'est-à-dire différentes combinaisons de repas et de prises alimentaires hors repas. Le profil « *trois repas seulement et moins* » concerne 28 % de l'échantillon. À noter que, parmi elles, les personnes qui ne prennent pas trois repas ne représentent qu'à peine 1 % de la population.

Cependant, si l'on cumule les individus qui ont sauté soit le petit déjeuner, soit le déjeuner, soit le dîner, on atteint 16,9 %.

Les 72 % restants ajoutent donc *au moins une prise alimentaire à leurs repas* :

- pour près de 27 %, les trois repas sont complétés par une prise alimentaire l'après-midi ;
- un autre groupe de 18 % constitue le profil « *au moins un repas sauté avec présence de prises alimentaires hors repas* ».

Tableau V • Les profils de journées alimentaires

CATÉGORIES	FRÉQUENCE	POURCENTAGE
<b>3 repas seulement ou moins</b>	<b>306</b>	<b>27,8</b>
<b>3 repas + 1 prise ou plus l'après-midi</b>	<b>304</b>	<b>27,6</b>
<b>Au moins un repas sauté + des prises hors repas</b>	<b>199</b>	<b>18,1</b>
3 repas + 1 prise ou plus le matin et l'après-midi	105	9,5
3 repas + 1 prise ou plus le matin, l'après-midi et le soir	62	5,6
3 repas + 1 prise ou plus l'après-midi et le soir	57	5,2
3 repas + 1 prise ou plus le matin	36	3,3
3 repas + 1 prise ou plus le soir	18	1,6
3 repas + 1 prise ou plus le matin et le soir	14	1,3
<b>Total</b>	<b>1 101</b>	<b>100</b>

La comparaison avec les résultats de notre étude *Aujourd'hui manger c'est choisir*, conduite sur un échantillon de la population active, confirme

l'importance de l'alimentation hors repas. Néanmoins, des différences notables apparaissent. Tout d'abord, le taux de consommateurs hors repas est plus faible – 72 % des personnes interrogées dans l'étude DGAL/CIDIL/OCHA contre 85,6 % dans la précédente étude. Ensuite, l'intensité de la consommation des prises hors repas apparaît nettement plus faible dans cette seconde étude, avec un taux moyen de prise par consommateur de 1,97 contre 2,90. Ces écarts modifient sensiblement la typologie des journées alimentaires. C'est ainsi que les journées comprenant une forte présence de prises hors repas (comme le profil « trois repas plus une prise ou plus le matin *et* l'après midi » et celui de « trois repas et une prise ou plus l'après-midi ») diminuent respectivement de 12 % et de 6 %.

Comment expliquer les écarts entre les résultats de ces études ? Deux hypothèses non exclusives sont envisageables. La première considère qu'ils sont la conséquence de la différence de population et la seconde qu'il s'agit d'un biais de collecte.

### ***La différence de population***

Alors que, dans cette dernière étude, nous sommes sur une population nationale, dans la précédente, la population étudiée est une population active mangeant en restaurant d'entreprise. Il est possible que l'environnement professionnel des entreprises dotées d'un restaurant d'entreprise incite plus à la consommation par une offre de produits hors repas : ouverture de la cafétéria, existence de distributeurs de boissons et de produits de *snacking*. La différence peut aussi venir de la structure des échantillons en termes de professions et de catégories socio-professionnelles avec une sur-représentation des salariés du secteur tertiaire et l'absence d'inactifs, notamment de retraités, dans le premier échantillon. Cependant, le fait que la différence du taux de prises entre actifs et inactifs ne soit pas significative dans la dernière étude plaide en faveur d'une interprétation en terme de biais de collecte.

### ***La différence de technique de collecte***

En effet, pour l'étude *Aujourd'hui manger c'est choisir*, la collecte de données a été réalisée par des sociologues habitués à la passation des questionnaires visant à reconstruire des journées. L'enquête DGAL/CIDIL/OCHA se déroulant sur un échantillon national, la collecte de données a été réalisée par un prestataire de service. Même si les enquêteurs étaient des professionnels, ils étaient moins préparés à l'administration d'une telle question. En effet, si l'on ne prend pas le temps suffisant pour permettre à l'enquêté de se remémorer sa journée alimentaire, on risque de passer à côté d'un certain nombre de prises hors repas qui échappent à la conscience des individus. Il peut en résulter une sous-estimation des prises hors repas.

Tableau VI • Comparaison des profils de journées alimentaires en %

CATÉGORIES DE JOURNÉES ALIMENTAIRES	1	2	ÉCART 1-2
	DGAL/CIDIL/ OCHA	Aujourd'hui manger c'est choisir, 1998	
3 repas et moins	27,8	14,6	+ 13,2
3 repas + 1 prise ou + l'après-midi	27,6	12,9	+ 14,7
Au moins un repas sauté + prises hors repas	18,1	20,3	- 2,2
3 repas + 1 prise ou + le matin et l'après-midi	9,5	21,5	- 12,0
3 repas + 1 prise ou plus le matin, l'après-midi et le soir	5,6	10,7	- 5,1
3 repas + 1 prise ou + l'après-midi et le soir	5,2	5,0	+ 0,2
3 repas + 1 prise ou + le matin	3,3	9,3	- 6,0
3 repas + 1 prise ou + le soir	1,6	1,9	- 0,3
3 repas + 1 prise ou + le matin et le soir	1,3	3,7	- 2,4
<b>Total</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

N = 1158

Tableau VII • Nombre de prises alimentaires repas et hors repas sur une journée et les taux de prises

LES PRISES ALIMENTAIRES	NOMBRE	%	TAUX DE PRISES	TAUX DE PRISES FEMME	TAUX DE PRISES HOMME
Les repas	3 292	66,48	2,84	2,85	2,83
Petit déjeuner	1 056	21,32	0,91	0,92	0,90
Déjeuner et dîner	2 236	45,15	1,93	1,93	1,93
Les prises hors repas	1 650	33,32	1,42	1,49	1,36
Prises solides	697	14,07	0,60	0,60	0,60
Prises liquides	953	19,24	0,82	0,87	0,77
Total	4 952	100	4,28	4,30	4,2

N = 1158



## CONCLUSION

Au terme de ces chapitres sur les repas et sur les consommations hors repas et l'organisation des journées alimentaires, quelles premières conclusions pouvons-nous tirer sur la déstructuration de l'alimentation contemporaine des Français ?

Rappelons tout d'abord les cinq critères que proposait Nicolas Herpin (1988) pour tenter de répondre à cette question :

- *la concentration*, c'est-à-dire le maintien des trois repas comme principal apport d'aliment solide ;
- *l'implantation temporelle*, c'est-à-dire le respect d'horaires fixes des repas et des petits repas ;

- *la synchronisation sociale*, c'est-à-dire la prise en commun des repas par l'ensemble de la famille ;
- *la localisation*, c'est-à-dire la consommation des repas dans la cuisine et la salle à manger ;
- *la ritualisation*, enfin définie comme l'alternance entre les « repas ordinaires » et les « repas festifs ».

Si l'on s'en tient aux quatre premières dimensions<sup>2</sup>, les mouvements semblent différenciés.

Du point de vue de la *concentration*, plusieurs changements repérés militent en faveur d'une transformation. C'est le cas de la simplification des repas principaux, une simplification qui s'accompagne d'une relative diversification des structures de repas. Déjeuners et dîners sont donc considérablement plus simples que le modèle du repas ternaire (entrée, plat garni, fromage et/ou dessert). Mais ce phénomène ne semble pas avoir atteint l'équilibre relatif qu'entretiennent les différents repas : un petit déjeuner peu copieux, un déjeuner qui reste le repas le plus important - en volume - de la journée et un dîner marqué par une très forte simplification. Cette hiérarchie relative des trois repas est la même que celle mise en évidence par l'étude Trémolières de 1966.

Le critère qui pourrait attester le plus d'une désinstitutionnalisation est le nombre de repas sautés qui atteint, lorsqu'on les cumule, près de 19 %. Ces repas sautés se décomposent comme suit : 10 % pour le petit déjeuner (rappelons que Herpin, en 1998, comptabilisait 5 % d'absence de petit déjeuner dans la population ouvrière du nord de la France), 8 % pour le déjeuner et 4 % pour le dîner. Enfin, l'importance de l'alimentation hors repas est à noter, mais on est très loin du règne de la *junk food* et de l'alimentation en continu, qui symbolisent l'américanisation de l'alimentation, même s'il est fort probable qu'une partie des prises alimentaires consommées hors repas ait échappé à la collecte. De surcroît, l'alimentation hors repas de la population française peut, pour une part non négligeable, être assimilée à un goûter, ce dernier pouvant être considéré comme un *petit repas*.

Du point de vue de l'*implantation horaire*, le paysage est plutôt stable et confirme une très forte régularité des horaires de repas. Les plages de consommation des repas français restent resserrées sur les créneaux horaires 12-14 heures pour le déjeuner et 19-21 heures pour le dîner. À l'échelle de l'Europe, la temporalité alimentaire est probablement l'un des marqueurs les plus tenaces. Bien qu'il soit possible de repérer un niveau relativement constant (+ 7 %) de consommation hors repas tout le long de la journée, l'alimentation hors repas est elle-même relativement implantée avec deux pointes principales en milieu de matinée et surtout dans l'après-midi. L'existence du goûter comme quatrième repas se révèle une réalité pour une part non négligeable de la population adulte.

Du point de vue de la *synchronisation sociale*, cette étude ne nous permet pas de savoir si les individus de la même famille mangent réellement tous en même temps mais montre cependant une très forte socialisation des repas principaux.

---

2. Nous ne retiendrons pas la ritualisation, d'abord parce que nos données ne contiennent pas d'informations précises sur le sujet, mais également parce qu'elle constitue, selon nous, une macrodimension qui appelle des décompositions.

C'est ainsi que plus de 80 % des déjeuners et des dîners sont partagés avec une ou plusieurs autres personnes (alors que l'échantillon est composé de 15 % de personnes vivant seules). Sans doute doit-on voir ici une des caractéristiques les plus fortes de l'alimentation à la française. Des trois repas, le petit déjeuner est le moins socialisé, mais plus de la moitié des personnes interrogées le consomment quand même « en compagnie ». Enfin, l'alimentation hors repas, loin d'être une alimentation solitaire, apparaît elle aussi fréquemment partagée et sans doute impliquée dans une série de processus de régulation sociale.

Concernant la *localisation*, cette étude confirme la croissance lente mais régulière de l'alimentation hors foyer. Elle fait surtout apparaître de nouveaux lieux alimentaires, comme le lieu de travail lui-même, c'est-à-dire le bureau ou l'atelier et non le restaurant d'entreprise, où sont consommés à la fois des repas de midi et des prises hors repas.

Ces résultats nous démontrent que les mangeurs français contemporains ont un comportement très éloigné de ce qui est à leurs yeux le contre-modèle, le modèle américain où l'on mange n'importe quoi n'importe quand n'importe où. Sans doute, cette lecture de l'alimentation américaine est-elle également à reconsidérer. L'analyse des travaux empiriques des sociologues spécialisés dans l'alimentation montre que si l'alimentation « en continue est bien une réalité », les repas restent toujours relativement importants (McIntosh, 1996-82).

### ***Les modalités du changement***

Il est maintenant possible de repérer deux grands types d'explications des changements en matière de consommation alimentaire.

#### **1. La nature des produits consommés évolue au sein de structures de repas identiques.**

Dans ce cas les individus mangent plus ou moins de viande de bœuf, plus ou moins de poisson, de volaille, etc. Mais tous ces produits jouent le rôle de plat principal et l'existence de celui-ci n'est pas remise en cause. Il y a simplement substitution d'une catégorie de produits à une autre au sein d'une même fonction.

#### **2. La structure des repas se transforme, entraînant une modification des consommations.**

Dans cette seconde forme, ce sont les modifications de la structure du repas ou des journées alimentaires qui sont la conséquence des mutations des consommations. Le fait, par exemple, que l'on ne retrouve que 30 % de hors-d'œuvre dans les déjeuners tend à faire baisser la consommation de tous les produits susceptibles d'assurer cette fonction dans un repas.

Ces deux types de changements, bien évidemment, ne sont pas exclusifs et peuvent se combiner entre eux. Certaines transformations de la structure des apports énergétiques de la ration, comme l'augmentation de la part des matières grasses (Combris et Volatier, 1998), peuvent relever de deux mécanismes. La consommation de plus en plus fréquente de plats cuisinés préparés par l'industrie et riches en matières grasses a un effet sur la structure constante des repas, mais des transformations de la structure des repas ou des journées alimentaires jouent également. C'est le cas déjà cité des hors-d'œuvre ou de l'augmentation des prises alimentaires hors repas, au cours desquelles se consomment le plus souvent des produits de biscuiterie.

L'analyse des décalages entre normes et pratiques peut être interprétée comme un affaiblissement du modèle du repas, en tout cas du repas complet. La comparaison des caractéristiques des groupes sociaux en situation de cohérence *normes et pratiques simplifiées* (jeunes, urbains, niveau d'études élevé) avec celles de ceux qui sont en cohérence *normes et pratiques repas complets* (plus de 55 ans et faible degré d'urbanisation...) invite à penser que le repas simplifié est en passe de devenir le nouveau modèle de déjeuner quotidien des Français.

L'importance de la population en situation de dissonance, tant au niveau des repas que du hors repas, peut également être interprétée comme relevant d'un processus d'individualisation de la prise alimentaire et d'une prise de distance par rapport au modèle des trois repas.

Ces phénomènes peuvent ainsi participer au développement d'une nouvelle anxiété liée à ce que Claude Fischler a, durant un temps, désigné par l'expression gastro-anomie<sup>3</sup> (1979). Lorsque les modèles s'affaiblissent ou plutôt lorsqu'une distance est prise, les questions qui se posent alors aux mangeurs sont d'ordre qualitatif : que manger ? quand et comment manger ?

Elles se substituent, à l'échelle de l'histoire, à des questions de nature quantitative liées à des situations de manque ou d'incertitude des approvisionnements.

---

3. Pour une analyse de la thèse de la « gastro-anomie » et de ses critiques, voir Poulain 2002.

## ANNEXES

**Chapitre IV :**  
***L'alimentation hors repas et les journées alimentaires***

Tableau I • Les variables liées à la nature des prises alimentaires hors repas

VARIABLES	FORCE DU LIEN
Âge	+++
Degré d'urbanisation	+++
Degré de solitude	NS
Évolution du revenu	+++
Niveau d'études	NS
PCS chef de foyer	+++
PCS interviewé	NS
PCS père	++
Région	+++
Sans activité professionnelle	NS
Satisfaction alimentation	+++
Sexe	NS
Situation familiale	+++
Souhait de perdre du poids	+++

Tableau II • Les variables liées avec le hors repas

VARIABLES	FORCE DES LIENS		
	Déclaratif	Pratique	Décalage N/P
Activité professionnelle	NS	++	+++
Âge	+++	+++	+++
Degré d'urbanisation	NS	++	++
Évolution du revenu	+++	NS	+++
Niveau d'études	NS	+++	+++
PCS chef de foyer	NS	+++	+++
PCS interviewé	++	++	+
PCS père	NS	+	+
Région	++	+++	+++
Satisfaction alimentation	+++	+++	+++
Sexe	+++	++	+++
Situation familiale	+++	NS	++
Souhait de perdre du poids	NS	++	NS

Tableau III • Les variables liées aux heures, lieux et contexte de consommation

VARIABLES	FORCE DU LIEN		
	Heures de consommation	Lieux de consommation	Contexte social de consommation
Âge	+++	+++	NS
Diplôme	+++	+++	NS
Évolution des revenus	NS	+++	+++
Habitat	+++	+++	+
PCS chef de foyer	++	+++	++
PCS interviewé	+++	+++	NS
PCS père	NS	+++	++
Région	+++	+++	+++
Sans activité professionnelle	+++	+++	NS
Satisfaction alimentation	+++	+++	+++
Sexe	+++	+++	NS
Situation familiale	+	+++	+++
Souhait de perdre du poids	NS	+++	NS