Styles nutritionnels et alimentation quotidienne

Une des questions les plus originales de l'enquête Trémolières est sans aucun doute « *Quels sont à votre avis les aliments essentiels ?, citez en 3* ». Déjà utilisée par Kurt Lewin dans son enquête sur les habitudes alimentaires aux USA, elle invite en somme la maîtresse de maison à porter un jugement de valeur très synthétique sur « *l'utilité* » des différents aliments pour le bien être de la famille, sans lui demander les raisons particulières de cette « *utilité* ».

Cette démarche rompt avec les logiques analytiques des études de motivation qui cherchent à décomposer les raisons d'un choix et les différents mécanismes du choix des aliments et « *qui donnent des résultats décevants* »[33].

Il s'agit ici d'appréhender globalement comment les représentations plus ou moins positives des qualités et vertus des aliments et de leurs effets supposés sur l'organisme s'agrègent sur des grandes catégories d'aliments (viandes, légumes, produits laitiers, poissons...) et participent au choix de la nourriture.

L'expression « *aliment essentiel* » ne renvoie bien évidemment pas à une définition relevant de la science nutritionnelle au sens restreint du terme, mais à des représentations sociales qui, bien qu'influencées par la vulgarisation du discours médical sur l'alimentation, ne s'y réduisent pas. Et c'est tout le talent de l'équipe Trémolières d'avoir intégré dans l'étude du comportement alimentaire des outils et des notions issues à la fois des sciences biologiques et de la psychosociologie. « *Il est évident que cette notion d'aliment essentiel est fort complexe. En français,* précise-t-il dans un article de synthèse, *cette expression évoque surtout l'aliment indispensable, l'aliment dont on ne peut pas se passer.* »[34]

Les réponses spontanées peuvent se regrouper en 3 grandes catégories : les réponses en termes d'aliments (la grande majorité) qui se coulent strictement dans la consigne ; une seconde catégorie s'en éloignant un peu se construit en termes culinaires, ce sont alors des plats qui sont cités comme « aliments essentiels » ; enfin un troisième groupe, plus modeste, se réfère à des notions plus scientifiques, issues du vocabulaire nutritionnel.

33. Jean Trémolières, 1970, « Base pour l'étude de l'évolution des habitudes alimentaires », *Cahiers de nutrition et de diététique*, Fascicule 3, p. 86.

34. Jean Trémolières, idem.

lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

Montée des légumes et renversement des hiérarchies

35. Maîtresses de maison de 50 à 60 ans.

36. Chefs de ménage de 50 à 60 ans.

Les aliments essentiels
Comparaison avec l'enquête Trémolières

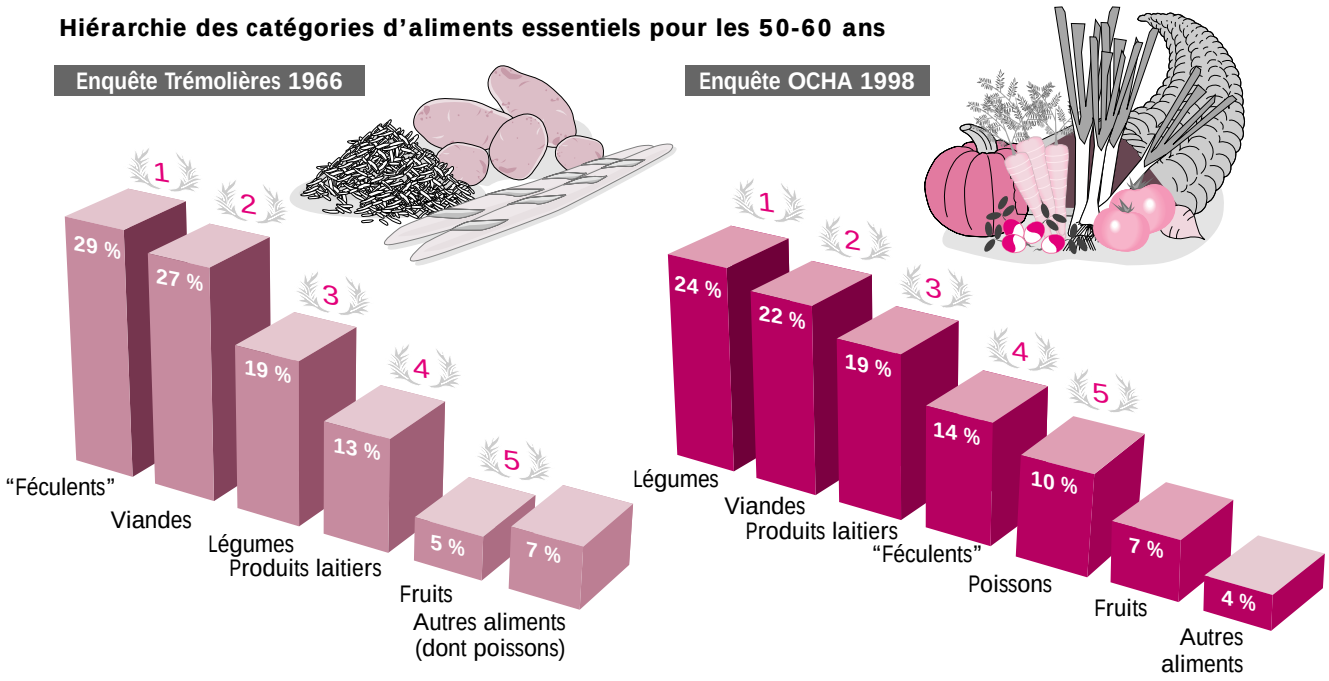
	1966[35]	1998[36]
Viandes	**27 %**	**22 %**
« Féculents »	**29 %**	**14 %**
dont : Pommes de terre	12 %	2 %
Pain	11 %	8 % (dont 0,3 % céréales)
Pâtes et riz	6 %	4 %
Légumes	**19 %**	**24 %**
Produits laitiers	**13 %**	**19 %**
dont : Fromages	5 %	7 %
Fruits	**5 %**	**7 %**
Autres aliments	**7 %**	**14 %** (dont poisson 10 %)

Les aliments « essentiels » en 1998
En % d'individus appartenant à la population des responsables d'unité de consommation

Réponses en termes d'aliments		
Viandes	62 %	
Poissons	28 %	
Légumes	70 %	*Légumes verts, salades et haricots verts 8 %*
Fruits	20 %	
« Féculents »[37]	35 %	*Pain 22 %, Pommes de terre 6 %, Pâtes et riz 6 %, Céréales 1 %*
Produits laitiers	56 %	*Laitages 22 %, Fromages 22 %, Lait 7 %*
Réponses en termes de plats		
Plats de viandes	2 %	
Plats de légumes	3 %	
Desserts	1 %	
Réponses nutriments	**3 %**	*Protéines 2 %, Vitamines 1 %*

37. Le libellé « féculent » n'est presque pas employé spontanément par les interviewés (moins de 4 %), il est utilisé ici comme une catégorie d'analyse pour regrouper des aliments contenant des glucides à assimilation lente et pour permettre la comparaison avec l'enquête Trémolières.

Hiérarchie des catégories d'aliments essentiels pour les 50-60 ans



lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

En 1966, la hiérarchie des aliments des 50-60 (qui est aussi le modèle dominant) place en premier les féculents (pain, pâtes, riz et pommes de terre), puis la viande, suivie des légumes et, enfin, les produits laitiers. Les valeurs s'organisent autour d'une symbolique du « nourrissant », du rassasiant, de l'énergie et de la force de la viande. Cette conception de l'alimentation, ce modèle, avaient été mis en évidence avant Trémolières par Chombart de Lauwe. Aujourd'hui, la hiérarchie s'est profondément transformée. Pour la population des « responsables de ménages », les légumes arrivent en première position, suivis de la viande et des produits laitiers. Le modèle qui s'impose s'appuie sur une valorisation des micro nutriments, vitamines, sels minéraux, et des fibres, associés à la « force de la viande ». Malgré les crises (veau et poulet aux hormones, vache folle ou dioxine) la force symbolique de la viande est encore très active dans la population totale des 50 / 60, et elle est même toujours en première position pour les hommes. Le poisson est la catégorie émergente et cela, même si l'on tient compte de la sur-consommation des régions de l'Ouest non représentées dans l'échantillon de l'enquête Trémolières.

Ces données ne doivent pas être confondues avec des consommations, il ne s'agit pas ici de pratiques d'achat, mais de statut nutritionnel plus ou moins prestigieux. Le rapprochement de ces résultats avec ceux obtenus par les études de consommation ne manque pas d'intérêt. La baisse de la consommation de la viande[38] par exemple, notamment de la viande rouge, peut être interprétée en partie par sa régression dans la hiérarchie nutritionnelle, le même mécanisme peut être invoqué pour la consommation du pain. Le cas des légumes est en revanche singulièrement diffèrent. Les données économiques relatives à la consommation des légumes frais pourraient faire croire à une baisse de ce marché. Cette lecture doit être reconsidérée, d'une part à cause de la forte progression de la consommation de légumes surgelés, considérés aujourd'hui comme de « *très bons produits* », « *pratiques* » et parfois même par certains « *meilleurs que les produits frais* » (haricots verts), mais aussi et surtout du fait de l'importance de l'autoproduction de loisir qui déborde le cadre strict des ménages du secteur agricole. En effet, 32 % de notre échantillon disposent d'un jardin potager, auxquels s'ajoutent 10 % qui déclarent bénéficier régulièrement des produits du jardin d'un proche. Ceux qui sont retraités sont 50 % à disposer d'un jardin.

38. Claude Grignon, 1997, « Évolution de la consommation de viande en France depuis 30 ans » : *Cahiers de l'OCHA* n° 7.

lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

Hiérarchie des catégories d'aliments essentiels pour les 20-30 ans de 1966…

…et les 50-60 ans en 1998

Si l'on étudie les 20-30 ans de 1966, on constate qu'un renversement de la hiérarchie était en train de s'opérer ; la viande arrivait en tête (alors qu'elle était en seconde position pour les 50-60 ans), suivie des légumes, (numéro 3 en 66) et les féculents avaient régressé de la première à la troisième place. Il se retrouvaient alors à égalité avec les produits laitiers, dont l'importance nutritionnelle se faisait déjà sentir.

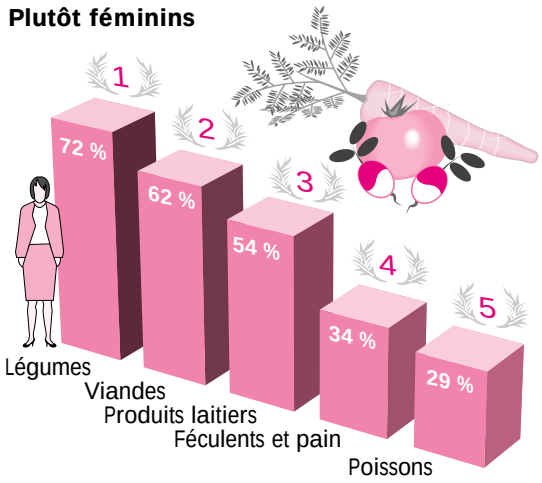
Hiérarchies nutritionnelles
Selon le sexe, le statut matrimonial et l'activité
(échantillon total OCHA 1998, en % des individus)

	Total	Femmes	Hommes	Seuls	En couple	Actifs	Non actifs
Légumes	70	**72**	68	**72**	69	68	**73**
Viandes	68	62	**74**	63	**70**	68	68
Produits laitiers	49	**54**	43	**58**	46	**50**	47
Pain, pâtes, riz, céréales…	40	34	**46**	37	**40**	**41**	38
Poissons	26	**29**	22	**28**	25	25	**27**

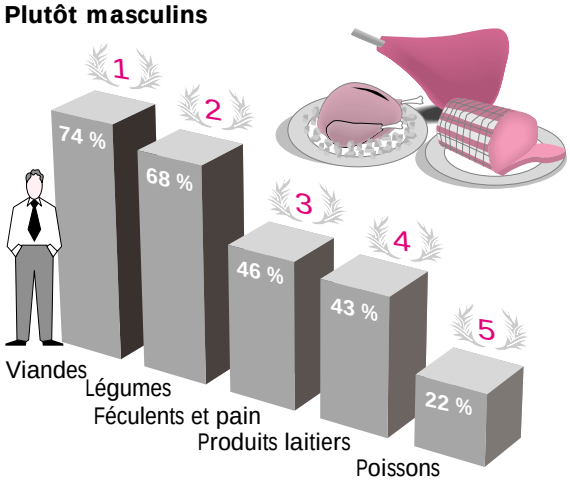
Sur l'échantillon national, après regroupement par catégorie d'aliments, l'analyse par sexe et par activité met en évidence une hiérarchie différente chez les hommes, avec la viande placée en première position suivie des légumes, des féculents et des produits laitiers. Le modèle traditionnel « nourrissant » est encore à l'œuvre, en 1998, dans les populations masculines et actives (dans laquelle, il est vrai, les hommes sont sur-représentés).

Le sexe des aliments essentiels pour les 50-60 ans
(échantillon total OCHA 1998, en % des individus)

Plutôt féminins



Plutôt masculins



Les cultures nutritionnelles régionales

L'analyse des réponses à la question relative aux aliments essentiels par grandes régions se révèle particulièrement pertinente et atteste de grandes différences, tant au niveau de la hiérarchisation symbolique des groupes d'aliments, que de l'importance de leur valorisation. Faute d'un échantillon national, l'équipe Trémolières n'avait pas pu mettre en œuvre une telle approche. Elle ne faisait d'ailleurs pas non plus partie de notre problématique de départ, aussi avions-nous réalisé un découpage en cinq grandes régions.

A côté des déterminants classiques de la sociologie de l'alimentation que sont les catégories sociales[39], l'activité ou la non activité[40], l'âge, le statut matrimonial, la répartition sociale et sexuelle des rôles et des goûts[41], on repère une différentiation régionale qui porte sur les représentations nutritionnelles. Celle-ci ne saurait se réduire ni aux particularismes des cuisines régionales, ni à de strictes logiques d'approvisionnement ou de disponibilité et traduit l'existence de véritables cultures nutritionnelles régionales.

Des travaux, déjà anciens, sur les paniers des ménagères, réalisés par Nicolas Herpin dans le cadre de l'INSEE, avaient mis en évidence des écarts importants entre un panier standard, composé à partir de la moyenne nationale des consommations et les paniers des différentes régions françaises[42]. Les résultats de cette enquête confirment qu'il existe bien en France, pour les 50-60 ans en tout cas, des styles régionaux dans les représentations nutritionnelles, c'est à dire des façons différentiées de concevoir l'importance des aliments et de se représenter leur hiérarchie. On peut donc parler de véritables « cultures nutritionnelles régionales ».

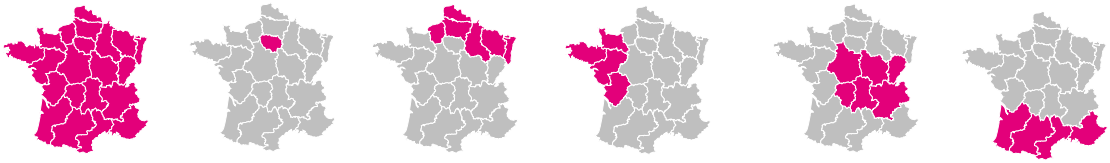
39. Entre autres :
- Jean-Louis Lambert, 1987, *L'évolution des modèles de consommation alimentaires en France, Lavoisier*,
- Claude Grignon et Christine Grignon, 1980, « Styles d'alimentation et goûts populaires », *Revue française de sociologie*, XXI, p. 531-569.

40. Nicolas Herpin, 1980 : « Comportements alimentaires et contraintes sur les emplois du temps », *Revue Française de Sociologie* (XXI) : 599-628.

41. Pierre Bourdieu, 1979, *La distinction,* Éditions de Minuit.

42. Nicolas Herpin, 1984, « Alimentation et régionalisme », *Données sociales*, INSEE, p. 340-341.

lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.



Classement des aliments essentiels
Selon les régions *(échantillon total OCHA 1998, en % des individus)*

	France entière	Ile-de-France	Nord et Nord-Est	Ouest et Pays de Loire	Centre, Alpes et Jura	Sud-Ouest et Sud-Est
Légumes	**70**	**70**	**70**	**69**	**61**	**77**
rang	1	1	2	1	2	1
Viandes	**68**	**64**	**71**	**68**	**69**	**68**
rang	2	2	1	2	1	2
Produits laitiers	**49**	**59**	**46**	**50**	**48**	**45**
rang	3	3	4	3	3	3
Féculents et pain	**40**	**28**	**49**	**31**	**45**	**43**
rang	4	5	3	5	4	4
Poissons	**26**	**33**	**19**	**36**	**21**	**22**
rang	5	4	5	4	5	5

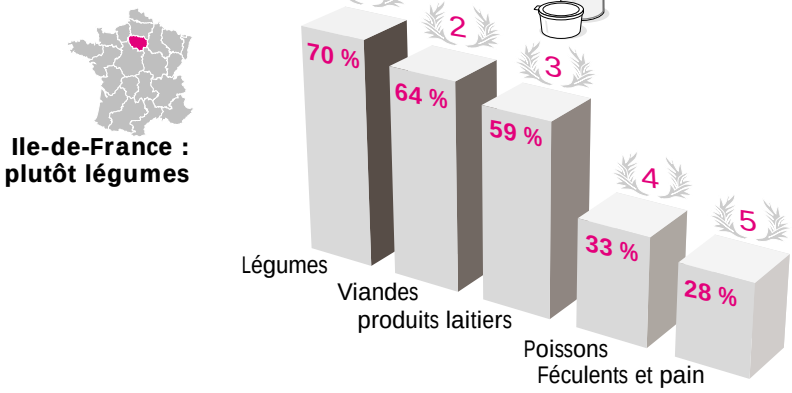
43. Marcel Drulhe, 1996, *Santé et société. Le façonnement sociétal de la santé*, PUF.

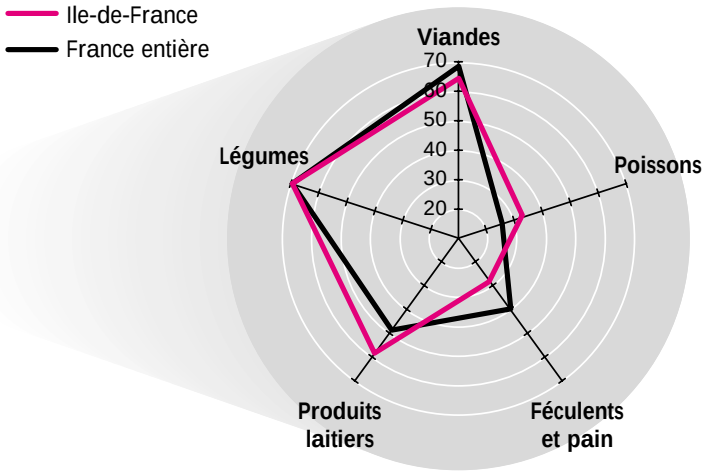
Le rapprochement de ce type de données - qu'elles soient des consommations ou des représentations de l'importance nutritionnelle des catégories d'aliments - avec les cartes de mortalité ou de pathologie présente, comme le suggère Marcel Drulhe[43], une « *valeur heuristique* » incontestable. Il montre l'intérêt des collaborations entre sciences sociales et sciences de la nutrition tant dans le domaine de la recherche épidémiologique, – où la mise en évidence du paradoxe français a attiré l'attention des chercheurs et du grand public sur les composants culturels des modèles alimentaires - que de l'information nutritionnelle et de la santé publique.

Les comparaisons qui vont suivre portent sur l'échantillon total (hommes et femmes). Le découpage régional utilisé s'organise sur cinq grandes régions regroupant plusieurs régions administratives (cf. le chapitre méthodologie).

L'Ile-de-France :
légumes, produits laitiers et poissons, nutriments et fibres

Le style nutritionnel de l'Ile-de-France se caractérise par une sur-valorisation des produits laitiers et des poissons. Les légumes, première catégorie de la hiérarchie, sont également en très bonne position. En revanche les féculents ont perdu, et de façon très importante, leur prestige nutritionnel. C'est aussi le cas, de façon moins sensible, de la viande. La *«légèreté»* du poisson, l'importance de *l'apport d'éléments minéraux* (par les produits laitiers et les légumes) et de *fibres* (par les légumes) sont très fortement mis en avant dans les entretiens semi directifs. Notons également l'image très positive de l'huile d'olive qui dans l'analyse qualitative apparaît comme «*la bonne matière grasse d'assaisonnement*».



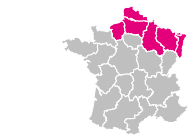


lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

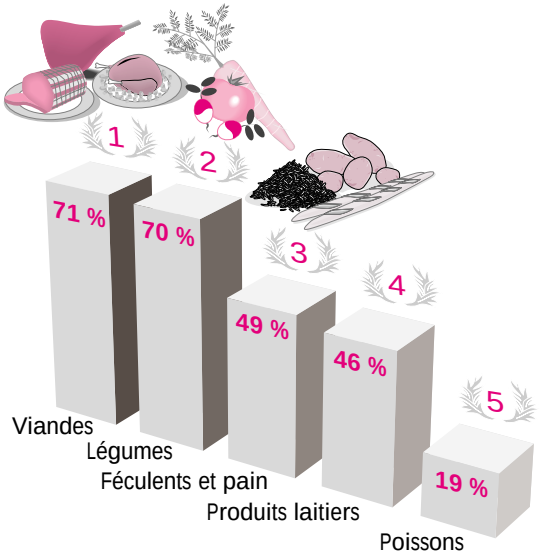
Le Nord et le Nord-Est : permanence et tradition de la viande et des féculents

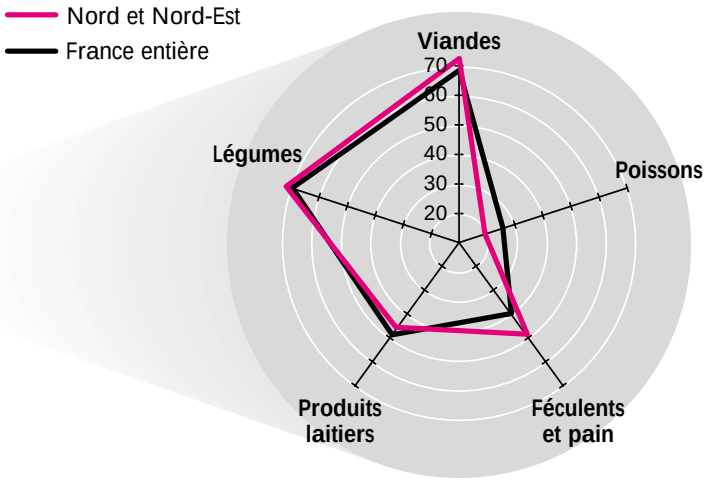
Le style nutritionnel du Nord se caractérise par un fort statut symbolique de la viande et des féculents (le prestige de la pomme de terre est très grand), les produits laitiers ont une valeur légèrement plus faible que l'échantillon national et les poissons sont nettement moins valorisés.

Dans une perspective dynamique, cette région a peu transformé sa hiérarchie nutritionnelle, elle est encore très centrée sur le modèle « énergétique » des années soixante, même s'il convient de noter une revalorisation des légumes.



Nord et Nord-Est : plutôt viandes

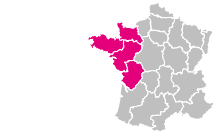




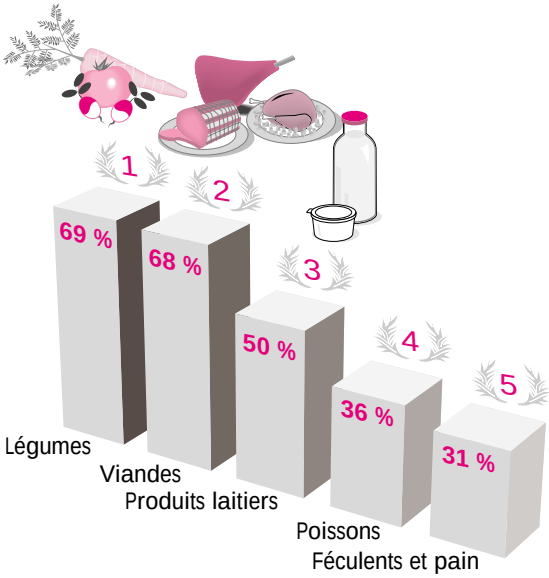
lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

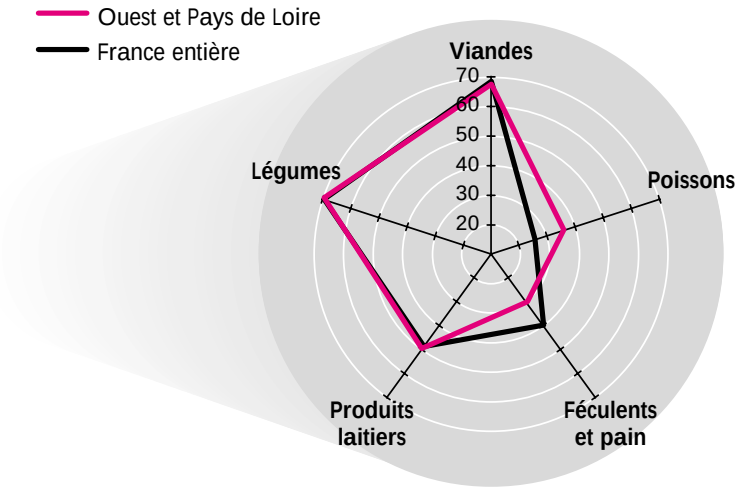
L'Ouest et les Pays de Loire : le poisson et les produits laitiers

La culture nutritionnelle est ici fortement marquée par le statut très positif des poissons et fruits de mer. Certes la disponibilité explique en partie cette situation, mais il convient de considérer le fort capital identitaire de cette catégorie d'aliments qui s'ajoute dans cette région à la tendance générale de valorisation nutritionnelle des poissons. Les produits laitiers semblent légèrement plus appréciés. Les féculents sont ici nettement sous valorisés.



Ouest et Pays de Loire : plutôt légumes

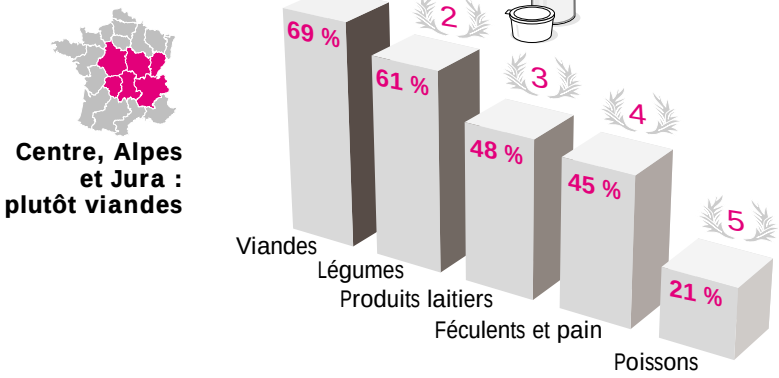


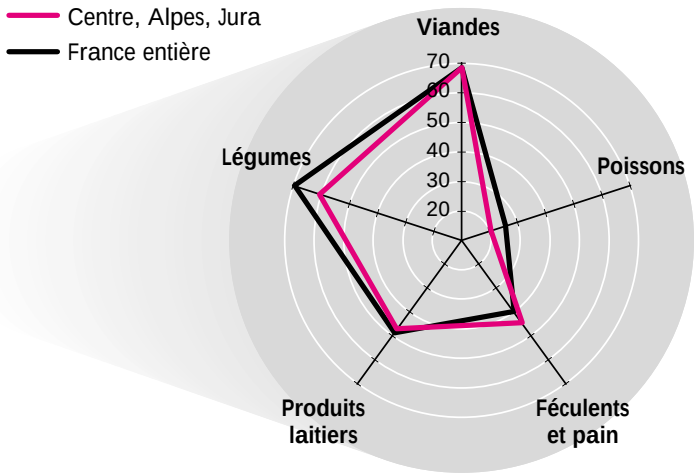


lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

Le Centre, Alpes et Jura : les vertus de la viande

La hiérarchie nutritionnelle de cette grande région est plutôt traditionnelle. Elle place au premier rang la viande qui est en second plan au niveau national, avec l'écart le plus grand par rapport aux légumes dont le prestige est nettement moins important que pour l'ensemble de l'échantillon national (n° 1). En troisième position, les produits laitiers sont perçus de façon équivalente à la moyenne nationale. Les féculents ont encore une image positive et les poissons sont légèrement en retrait.



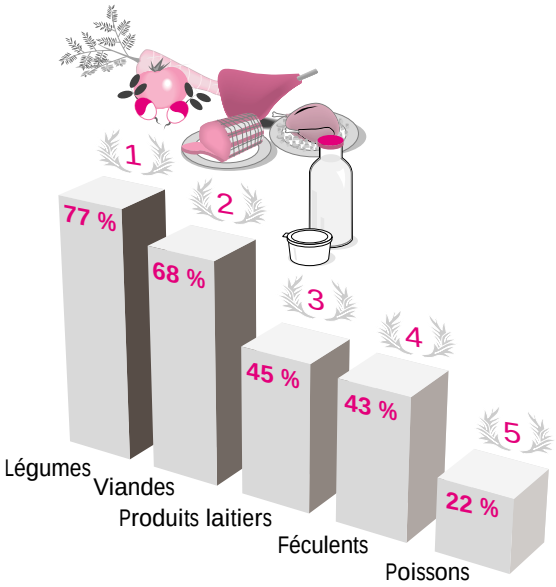


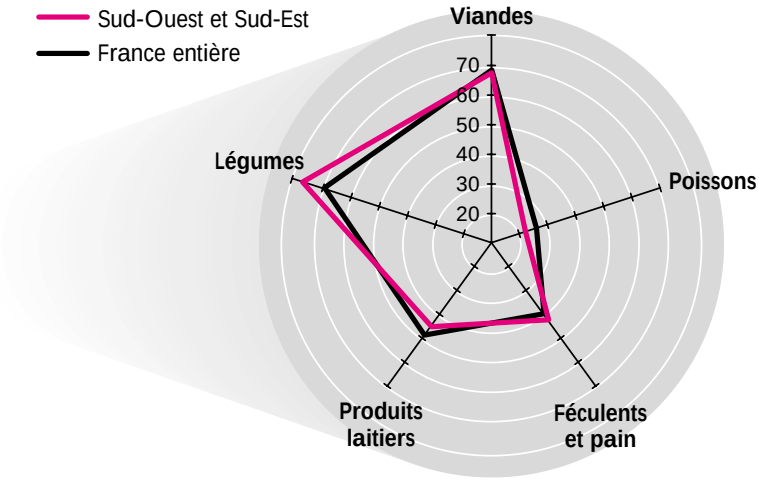
lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

Le Sud-Ouest et le Sud-Est : le style méditerranéen ?

Si la hiérarchie nutritionnelle des catégories d'aliments est identique à la moyenne nationale, les scores s'en écartent assez nettement. Les légumes arrivent dans cette région au premier rang, très loin devant la viande (77 % contre 70 % pour la France entière). Les féculents sont en bonne place avec un « prestige » nutritionnel plus important que pour l'ensemble national (43 % contre 40 %). Les produits laitiers sont par contre plus faiblement valorisés (45 % contre 49 %). Est-ce suffisant pour parler de style nutritionnel méditerranéen ?

Sud-Ouest et Sud-Est : plutôt légumes



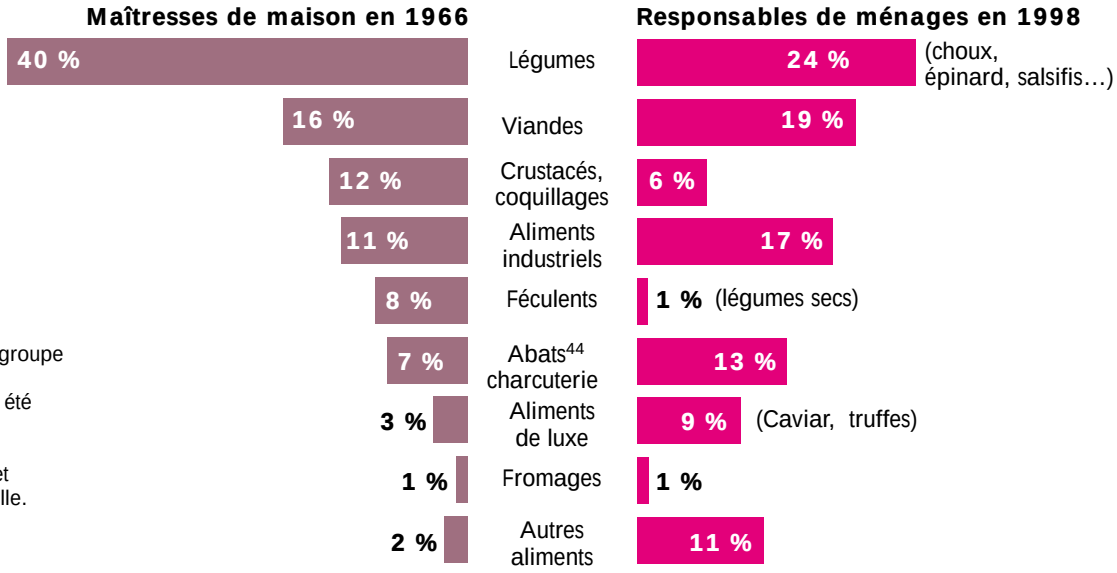


lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

Les aliments jamais achetés

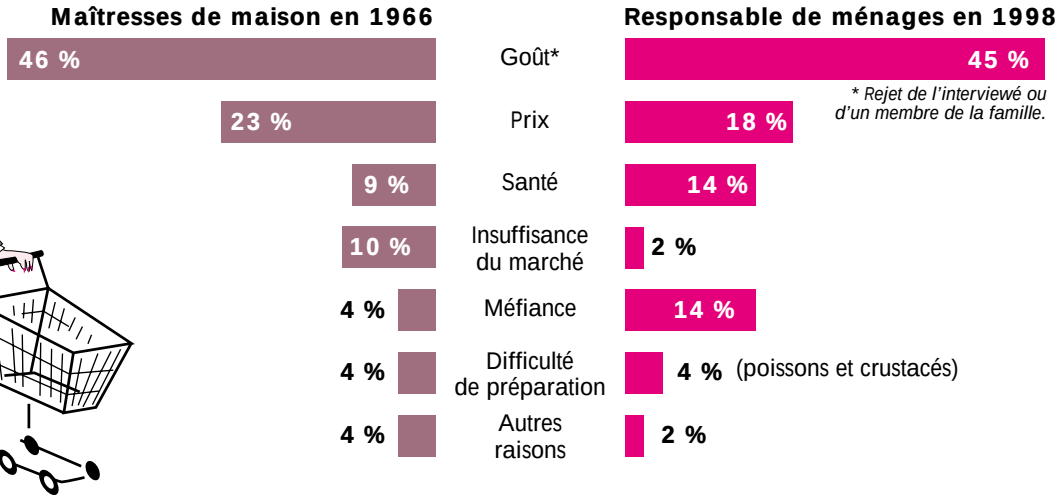
Les non-achats relatifs aux légumes connaissent une forte régression qui s'explique par le changement de leur statut symbolique. Ont pratiquement disparu les « insuffisances du marché », cause de non achat qui, en 1966, touchait principalement les produits de la mer. Malgré la réduction du nombre des petits commerces alimentaires, le développement de la grande distribution qui maille de façon serrée le territoire, avec une offre large, associée à une transformation des modes d'approvisionnement, notamment l'utilisation d'un véhicule, ont permis l'accroissement du sentiment de disponibilité alimentaire.

Aliments jamais achetés. Evolution entre 1966 et 1998 (en % des réponses)



44. L'enquête Trémolières regroupe ces deux catégories. Dans la situation actuelle, il aurait été intéressant d'isoler les abats des charcuteries pour saisir précisément les effets de rejet spécifiques à l'effet vache folle.

Les raisons de non-achats des produits alimentaires (en % des réponses)



lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

Catégories d'aliments faisant l'objet de non-achat
(Échantillon total OCHA 1998, en % des individus)

Réponses aliments		
Viandes	43 %	Abats 20 %, Charcuterie 10 %, Porc 10 %
Poissons	22 %	Crustacés 8 %, Fruits de mer 7 %
Légumes	29 %	Choux 8 %, Épinard 7 %
Fruits	6 %	
Féculents[45]	9 %	Légumes secs 6 %, Céréales 1 %
Produits laitiers	5 %	Fromages 2 %
Produits industriels	25 %	
Réponses plats		
Plats de viandes 11 %	25 %	Plats de viandes surgelés 9 %, Plats « tout prêts »
Plats de légumes	1 %	
Plats étrangers	9 %	Hamburger Mc Do 3 %, Plats exotiques 3 %
Plats de luxe	17 %	Caviar 14 %, Foie gras 4 %
Boissons	3 %	Vins 2 %
Desserts	3 %	
Réponses nutriments	**3 %**	Protéines 2 %, Vitamines 1 %

45. En 1998, le libellé « féculent » n'est presque pas employé spontanément par les interviewés (moins de 4 %), il est utilisé ici comme une catégorie d'analyse pour regrouper des aliments contenant des glucides à assimilation lente et pour permettre la comparaison avec l'enquête Trémolières.

Pour la viande, à côté d'un certain nombre de rejets liés à des interdits culturels partiels ou totaux de consommation, s'ajoutent des rejets conjoncturels associés à la crise de la vache folle. Assez faibles sur la viande elle-même, ils touchent par contre plus fortement la catégorie des abats. L'augmentation de rejets « *méfiance* » et pour une part « *cause de santé* » traduisent clairement une crise de confiance qui touche la sphère alimentaire. Les « *affaires alimentaires* », nous le verrons plus loin, constituant la principale cause déclarée de changement des pratiques alimentaires.

Dans un registre proche, les produits « industriels » sont l'objet d'un rejet plus important aujourd'hui (17 %) qu'en 1966 (11 %). L'enquête Trémolières montrait bien l'ambiguïté de la perception de ce type de produits alimentaires, à la fois marqués par la dimension rassurante de la science et de la technologie inscrites dans une représentation positive du progrès et par le tabou de *« la main de l'homme qui ne doit pas souiller la nature »*[46]. L'approche qualitative, ainsi que différentes études que nous avons conduites sur ce sujet, permettent de penser que, sous l'appellation « *produits alimentaires industriels* », ce ne sont pas tout à fait les mêmes produits qui sont en cause en 1966 et 1988. En 1966 sont visés les produits surgelés, déshydratés, et les plats cuisinés en conserve. Aujourd'hui par exemple, les produits surgelés prêts à cuire (légumes épluchés et blanchis, volailles et viandes tranchées crues) sont perçus comme ayant un faible degré d'industrialité. Ils sont entrés dans « l'ordre des choses » alimentaire, leur practicité est mise spontanément en avant dans les entre-

46. Jean Trémolières, 1975, *Partager le pain*, Robert Laffont, p. 317.

lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

tiens semi directifs et cette catégorie de produits surgelés incarne un des «*changements les plus positifs*» de la modernité alimentaire. Par contre, les plats cuisinés et surtout ceux dont la «*composition est plus ou moins obscure*», «*avec des farces*» et «*des viandes inconnues*» sont perçus plus négativement aujourd'hui. Et cela quelle que soit la technique de conservation (surgélation, conserve appertisée...) ou de conditionnement (boîte métallique, barquette et emballage plastique sous atmosphère raréfiée, désigné par le consommateur par «sous vide»).

Les représentations contemporaines des produits alimentaires industriels sont toujours marquées par des ambiguïtés. Pour le positif, l'accent est mis sur l'information et les garanties qu'apportent labels, appellations et marques. Les dates limites de consommation (DLC) et d'utilisation optimales (DLUO), les compositions sont devenues «*des critères de choix indispensables*».

En revanche, la complexification des filières de production et de distribution, l'européanisation voire la mondialisation du marché alimentaire, sont vécues comme ne permettant parfois plus «*de savoir ce que l'on mange*» et génèrent des craintes, des angoisses dont le mécanisme a été clairement formulé par Claude Fischler dans une formule choc : «*Si je ne sais plus ce que je mange, je ne sais plus qui je suis*»[47].

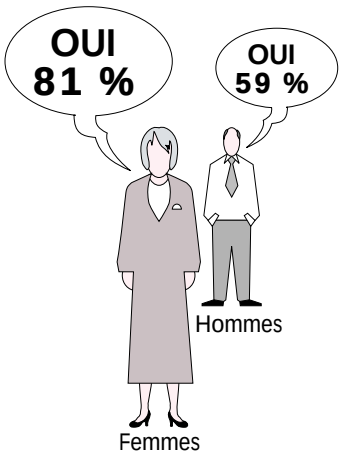
47. Claude Fischler, 1990, *L'homnivore*, Odile Jacob.

Si le prix est une cause de rejet moins forte qu'en 1966, on remarque qu'il reste encore présent pour plus de 18 % des personnes interrogées, confirmant ici l'effet de crise qui, pour certaines catégories sociales, touche l'alimentation.

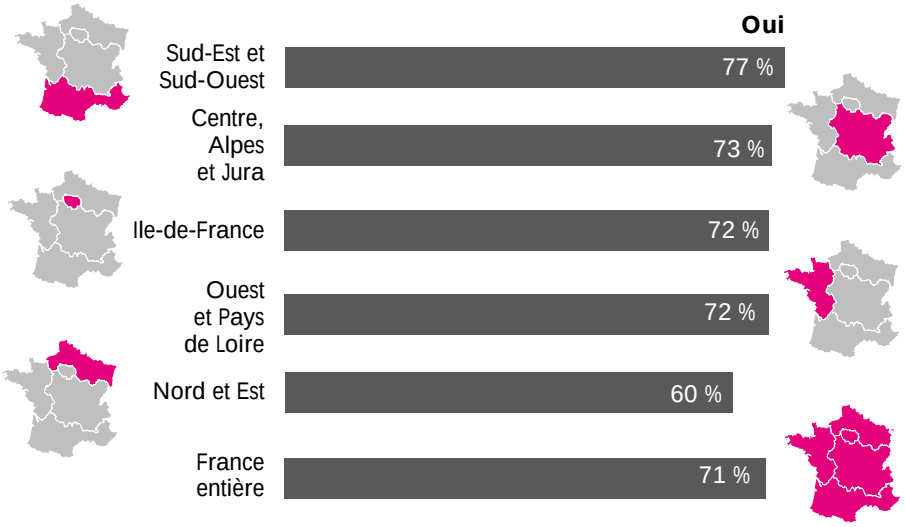
L'équilibre alimentaire

Notons tout d'abord que cette question «*Cherchez-vous à équilibrer votre alimentation*» n'était pas présente dans l'enquête Trémolières. Aujourd'hui le souci d'équilibrer son alimentation est une préoccupation très largement intériorisée, elle se différencie assez nettement selon les sexes, 81 % pour les femmes contre 59 % pour les hommes. L'analyse par région montre, elle aussi, une assez grande variation. Le Sud-Ouest et le Sud-Est arrivent en tête avec 77 % des personnes déclarant chercher à équilibrer leur alimentation, le Nord et Nord-Est étant considérablement moins sensibles à cette nécessité avec seulement 60 % de recherche déclarée.

Cherchez vous à équilibrer votre alimentation ?
selon les sexes (*échantillon total OCHA 1998, en % des individus)*



Cherchez vous à équilibrer votre alimentation ?
selon les régions (*échantillon total OCHA 1998, en % des individus)*



Les logiques de l'équilibre

Les questions *« Pour vous qu'est-ce-que l'équilibre alimentaire ? »* et *« Parmi les 5 définitions suivantes de l'équilibre alimentaire, quelle est celle qui vous convient le mieux ? »* permettent d'approfondir les logiques dans lesquelles les individus recherchent l'équilibre alimentaire. Car, s'il est une préoccupation massivement affichée, ce concept recouvre pour les mangeurs des significations forts différentes. Dans plusieurs recherches précédentes, nous avions déjà tenté de mettre au jour les diverses représentations que recouvre cette notion.

Trois pôles d'attitudes peuvent se repérer :

– La référence à un modèle de variété et de régularité

Exprimée en termes simples et dans des règles concrètes, manger varié (65 %), « manger des légumes verts » (42 %), « avoir une alimentation régulière » (36 %), cette conception est largement répandue. Dans les entretiens semi directifs, la formulation est faite en termes du vocabulaire courant, « crudités », « fruits », « des laitages », « de la viande », « des céréales », etc. mais aussi parfois en référence au vocabulaire nutritionnel (« des protéines », « des sucres lents », « des vitamines », « des fibres »...). Cependant, le discours diététique contemporain est perçu comme « mouvant », « contradictoire », « fluctuant », soumis aux « effets de mode »..., autant de caractéristiques quelque peu inquiétantes, angoissantes. On attend de la « science », posée comme lecture rationnelle du monde, qu'elle dicte une conduite claire, univoque... Et la forte « demande de réassurance » à l'égard des « sciences de la nutrition » se trouve quelque peu

lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

déçue, au point que le terme diététique semble servir de repoussoir. Il ne sont plus que 7 % à dire se référer aux règles de la diététique et à les mettre en application.

– **L'auto-référence**

La logique est centrée sur le mangeur lui-même, « son plaisir », « ses envies » (22 %), « ses besoins », son « bien-être après le repas » (32 %). Elle s'enracine dans une conception rousseauiste implicite qui postule une « sagesse du corps », dont le sentiment de « bien-être » serait la boussole comportementale. Un auto-contrôle harmonieux se déploie dans une perspective hédonique positive. La gourmandise, vieux péché de la culture chrétienne, et le corps, mal-aimé de la conscience occidentale, se trouvent ici réhabilités. Le bon et le sain tentent de se réconcilier. Cette attitude est plus masculine et plus fréquente chez les personnes seules.

– Limiter ou contrôler sa consommation

Cette modalité de l'équilibre décline les vertus du « peu ». Il faut « réduire » la consommation de certains aliments, « ne pas trop manger de... » (24 %). Elle s'inscrit dans un univers de responsabilité et de culpabilité ; « manger est un acte grave » qu'il convient de maîtriser. La spontanéité de l'appétit et du désir est perçue comme décalée par rapport « aux véritables besoins de

Pour vous, qu'est-ce-que l'équilibre alimentaire ?
Selon le sexe, le statut matrimonial et l'activité *(échantillon total OCHA 1998, en % des individus)*

	Total	Femmes	Hommes	Seuls	En couple	Actifs	Non actifs
Manger des aliments variés	65	**67**	62	58	66	64	66
Ne pas manger trop de matières grasses	55	64	45	59	53	51	60
Manger fréquemment des légumes verts	42	51	33	43	41	41	44
Ne pas manger trop de sucre	37	44	29	40	35	33	42
Me sentir bien après manger	32	31	**34**	28	34	33	31
Manger ce dont j'ai envie	22	15	30	23	21	24	18
Une alimentation qui respecte mes principes religieux	2	1	2	1	2	2	2
Ne sais pas	1	0	**2**	2	1	2	1
Autres	1	2	**1**	1	1	2	1

Laquelle de ces définitions de l'équilibre alimentaire vous convient le mieux ?
Selon le sexe, le statut matrimonial et l'activité *(échantillon total OCHA 1998, en % des individus)*

	Total	Femmes	Hommes	Seuls	En couple	Actifs	Non actifs
Éviter ou limiter la consommation de certains aliments. Ne pas trop manger.	24	28	21	21	26	23	26
Se sentir bien. Faire confiance à son corps et à soi-même	23	22	25	28	22	25	20
Se référer aux règles de la diététique et les mettre en application	7	8	5	11	6	7	7
Avoir une alimentation régulière	36	36	35	28	38	34	39
Manger selon mes habitudes	10	6	14	12	9	11	8

l'organisme » et comme relevant même parfois d'une dynamique perverse qu'il conviendrait d'endiguer. C'est par le contrôle de ce qui entre dans le corps que se conquiert l'équilibre. L'attention se cristallise sur des appétits spécifiques : tantôt les matières grasses (55 %), tantôt le sucre (37 %), les viandes ou encore les préparations cuisinées « en sauce ».

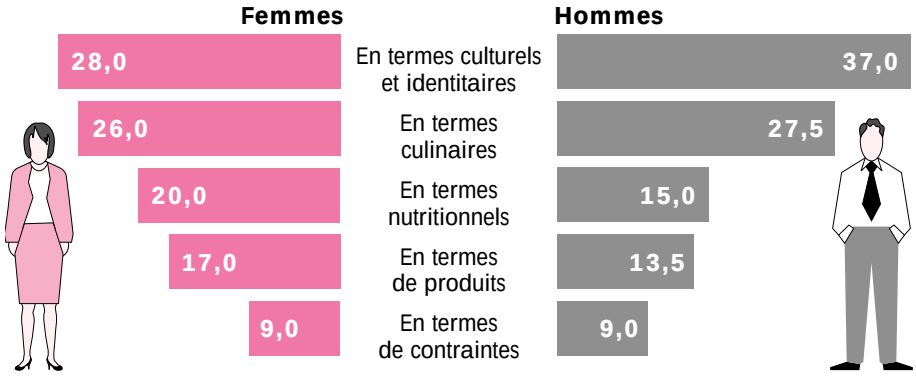
La cuisine au quotidien à la maison

« *Quel genre de cuisine mange-t-on chez vous ?* » Cette question ouverte, déjà utilisée par Claude Fischler dans différentes recherches, notamment une étude sur le repas familial vu par les enfants de 10-11ans[48], présente l'intérêt d'aborder les cultures alimentaires quotidiennes par une formulation peu structurée qui permet de classer les réponses selon la compréhension de la question par le sujet.

48. Claude Fischler, 1997, *Le repas familial vu par les 10-11 ans*, Cahiers de l'OCHA n° 6.

Quel genre de cuisine mange-t-on chez vous ?
Selon les sexes *(en % des réponses, échantillon total OCHA 1998)*

	Total individus	Femmes	Hommes
En termes culturels et identitaires	**31**	**35**	**28**
En termes culinaires	**27**	**27.5**	**26**
Familiale	21	21	20
Raffinée, bien préparée	6	6.5	6
En termes nutritionnels	**18**	**15**	**20**
Les équilibrés variés	9	8.5	10
Les pas trop de…	9	6.5	10
En termes de produits	**15**	**13.5**	**17**
Naturel, jardin, bio,	11	9.5	12
Rapide pratique	4	4	5
En termes de contraintes	**9**	**9**	**9**
Temporelles	8	8	8
Économiques	1	1	1
Total	**100**	**100**	**100**



lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

La cuisine quotidienne, pour une grande proportion de répondants, c'est d'abord et avant tout une affaire de culture et d'identité (31 %) ; elle est définie par des expressions d'identités nationales («*cuisine française*», «*traditionnelle française*» ou «*traditionnelle*» mais aussi «*chinoise*», «*algérienne*»...), identités régionales («*cuisine provençale*», «*landaise*», «*antillaise*»...), ou avec l'usage de marqueurs régionaux («*cuisine au beurre*» ou «*cuisine à l'huile*»...)

Une seconde catégorie définit son alimentation quotidienne en termes culinaires (27 %). Un premier pôle met l'accent sur le bien préparé, les «*bons petits plats*», «*la cuisine classique*», ou «*bourgeoise*», la «*cuisine raffinée*» ou «*en sauce*». Le second pôle parle de cuisine plus «*simple*», «*familiale*», «*ordinaire*» ou «*avec des plats simples*».

Et si l'on tient compte du fait que, dans les réponses en termes culinaires, on trouve des expressions comme «*classique*», «*bourgeoise*», «*de qualité*», «*des petits plats*»... qui se réfèrent plus ou moins explicitement à la tradition française, cette attitude devient très largement majoritaire (58 %). On voit à quel point manger est un acte social total qui ne saurait se réduire à sa dimension biologique. Les pratiques alimentaires dans leur quotidienneté et leur répétitivité participent à la construction des identités sociales.

Les références en termes culturels identitaires et culinaires sont plus fréquentes chez les hommes.

D'autres répondants mettent l'accent sur des notions nutritionnelles (22 %) qu'elles soient exprimées en termes de «*variété*», de «*diversité*», et d'équilibre selon les expressions «*de cuisine équilibrée*», «*de cuisine diététique*»..., ou en termes de limitation, de «*pas trop de*...», que ce soit des «*matières grasses*», des «*sauces*», ou de «*cuisine allégée*», «*légère*»,..., les expressions avec des «*légumes verts*», «*légumes à la vapeur*» sont aussi présentes. Cette catégorie d'individus sensibles aux impératifs des sciences de la nutrition et qui tentent de les mettre en œuvre dans leur alimentation quotidienne est assez largement féminisée.

Un quatrième groupe (15 %) construit sa réponse en termes de produits. L'accent est mis sur la provenance («*produits du jardin*», «*nos produits*», «*des produits du marché*»), les qualités de «*naturel*», de «*bio*», ou sur la «*praticité*» ou la rapidité de mise en œuvre («*des surgelés*» ou «*des produits vite faits*» ou «*tout prêts*»).

Enfin, une cinquième et dernière catégorie parle des contraintes qui pèsent sur l'alimentation quotidienne, qu'elles soient de type économique, «*une cuisine bon marché*», «*une cuisine pas chère*», «*qui tient au corps*» ou de type temporel, «*une cuisine vite faite*», «*facile à préparer*», «*rapide*».

lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

A qui faire confiance ?

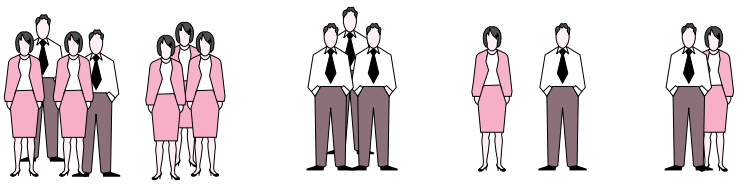
«*Pour être en forme ou en bonne santé à qui faites-vous le plus confiance ?*»

L'équilibre alimentaire est d'abord une affaire personnelle pour 54 % des femmes et 58 % des hommes. L'autorité médicale en la matière est à la fois admise et problématique. Elle est l'objet de fortes attentes. Le faible score des spécialistes de la nutrition, 11 % pour les diététiciens et 9 % pour les nutritionnistes, s'explique par un sentiment de grande fluctuance du discours, perçu à travers sa vulgarisation comme souvent contradictoire, soumis à des effets de mode et peu compatibles avec « la rigueur » et surtout « la stabilité » du savoir scientifique supposées et attendues par le grand public. Le poids des leaders d'opinion, journalistes, vedettes est lui aussi très faible et se trouve marqué par une exacerbation des discours contradictoires qui donne un sentiment de *« peu de sérieux ».*

Se pose ici un véritable problème de communication pour les spécialistes de ces disciplines, dans lesquelles le débat scientifique contradictoire s'explique par leur relative jeunesse. En l'attente d'une stabilisation des connaissances, le mangeur se considère comme le meilleur juge en la matière et le médecin généraliste apparaît, par sa proximité et sa vision globale de la santé de l'individu, comme le conseiller le plus crédible. D'une façon plus générale, les femmes sont plus à l'écoute du conseil médical en matière d'alimentation.

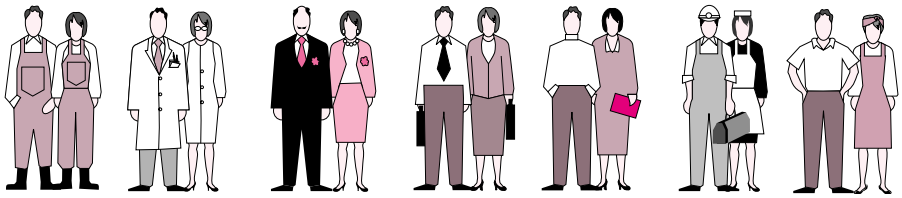
Sur cette question, l'analyse des réponses par grandes régions est aussi intéressante. Alors qu'elle est la région où le souci d'équilibrer son alimentation est le plus affiché, l'Ile-de-France est en même temps le lieu où le discours médical sur l'alimentation est reçu avec le plus de réserve. Le Nord et l'Est sont dans une situation symétriquement inversée. On y est plus spontanément prêt à accorder sa confiance au corps médical, mais l'équilibre alimentaire est un souci perçu comme nettement moins important.

Les prescripteurs alimentaires
Selon le sexe, le statut matrimonial
(échantillon total OCHA 1998, en % des individus)



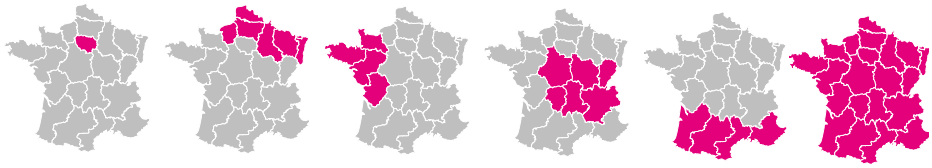
	Total	Femmes	Hommes	Seuls	En couple
Moi-même	56	54	58	55	56
Professions de santé généralistes	41	42	40	40	41
Professions de santé spécialisées nutrition	16	19	12	21	14
Leaders d'opinion, journalistes, vedettes	12	14	9	11	11
Amis	9	9	8	8	8
Professions d'entretien personnel non médicalisées	4	5	2	5	3

Les prescripteurs alimentaires
Selon la profession du chef de foyer
(échantillon total OCHA 1998, en % des individus)



	Agr.	Com. et artisans	Cadres sup. et prof. lib.	Cadres moyens	Employés	Ouvriers	Inactifs
Moi-même	41	62	64	62	53	58	51
Professions de santé généralistes	56	37	31	35	43	37	47
Professions de santé spécialisées nutrition	8	12	16	18	22	11	16
Leaders d'opinion, journalistes, vedettes	20	7	10	10	14	12	12
Amis	6	5	9	7	13	9	9
Professions d'ent. personnel non médicalisées	3	1	0	3	4	5	5

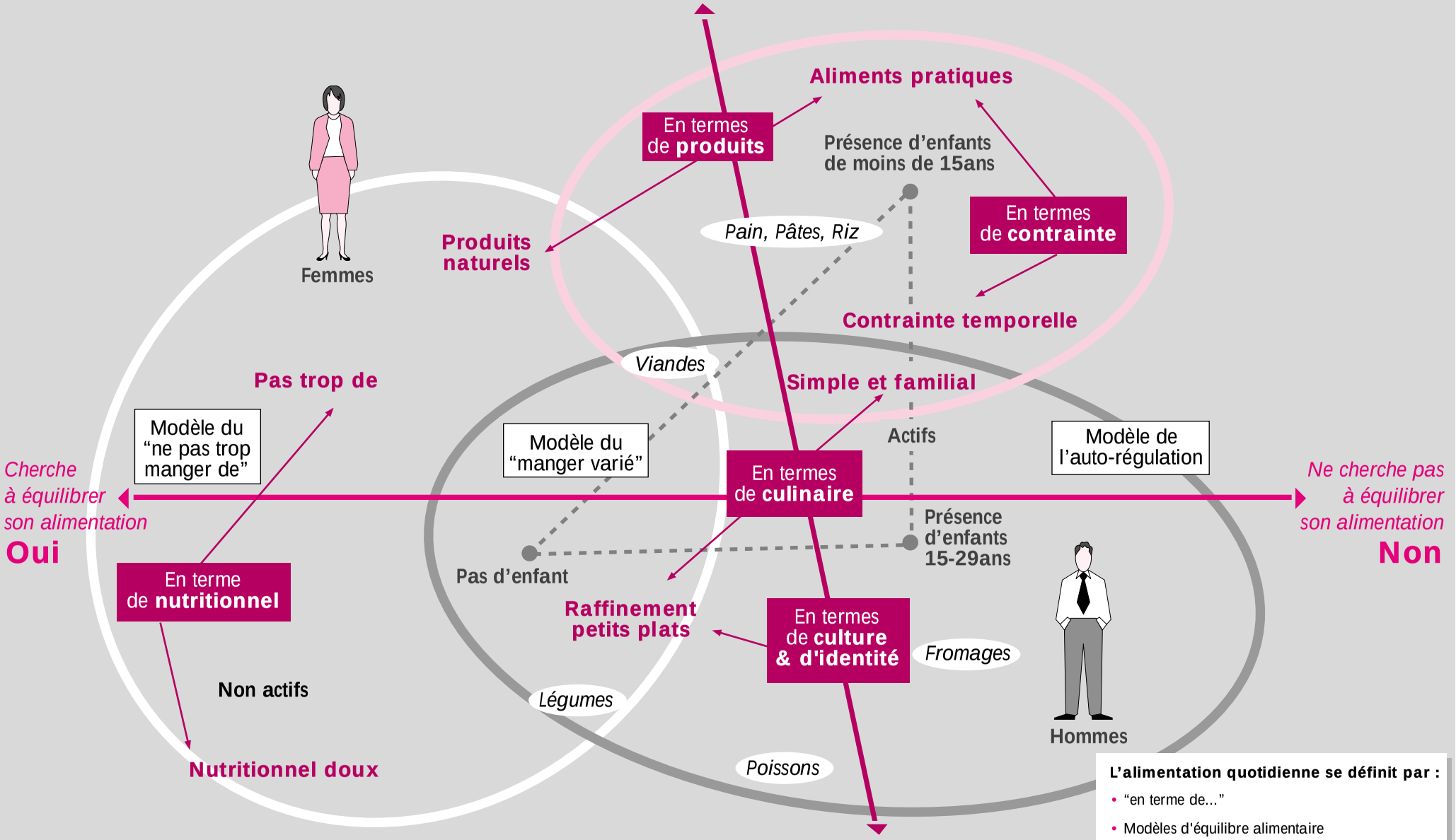
Les prescripteurs alimentaires
Selon les régions
(échantillon total OCHA 1998, en % des individus)



	Ile-de-France	Nord et Est	Ouest et Pays de Loire	Centre, Alpes, Jura	Sud-Ouest et Sud-Est	Total
Moi-même	69	46	57	60	52	56
Professions de santé généralistes	32	51	39	41	41	41
Professions de santé spécialisées nutrition	14	19	13	14	18	16
Leaders d'opinion, journalistes, vedettes	7	15	13	8	13	12
Amis	9	11	10	8	4	9
Professions d'ent. personnel non médicalisées	3	7	3	2	2	4
Autres	1	4	4	7	3	

lemangeur-ocha.com - Poulain, Jean-Pierre. Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. Les Cahiers de l' OCHA n°9, Paris, 1998, 112 p., ill., bibliogr.

Styles d'alimentation quotidienne, aliments essentiels et recherche de l'équilibre



L'alimentation quotidienne se définit par :

- "en terme de..."
- Modèles d'équilibre alimentaire
- Cherche à équilibrer son alimentation (oui/non)
- Aliments essentiels

Légende

La mise en relation par une analyse factorielle de correspondance (AFC) des réponses aux questions : « Quel genre de cuisine mange-t-on chez vous ? *», «* Quels sont pour vous les aliments essentiels ? *», «* Cherchez-vous à équilibrer votre alimentation ? *» et «* Qu'est-ce-que l'équilibre alimentaire ? *» avec un certain nombre de variables descriptives comme le sexe, l'activité professionnelle ou la non activité, la présence d'enfants au foyer et leur âge permet de mieux comprendre comment s'organisent les représentations nutritionnelles des jeunes seniors.*

L'axe horizontal concerne la recherche de l'équilibre alimentaire, avec à gauche ceux qui déclarent chercher à équilibrer leur alimentation et à droite ceux qui n'affichent pas cette préoccupation. Trois modèles de l'équilibre se distribuent sur cet axe : le modèle de « la limitation » ou « du contrôle » qui s'exprime par des expressions comme «ne pas trop manger de*...», en position centrale légèrement décalé sur la gauche le modèle de « la variété » et, sur la droite assez proche du pôle « ne cherchant pas à équilibrer leur alimentation », le modèle de « l'autorégulation ».*

L'axe vertical oppose ceux qui définissent leur alimentation quotidienne en termes de produits, placés en haut, à ceux qui se réfèrent plutôt à un vocabulaire culturel et identitaire pour qualifier leurs pratiques alimentaires, situés en bas du graphique. En position centrale se retrouvent les réponses exprimées en termes culinaires. La description de l'alimentation quotidienne en termes de contraintes (temporelles ou économiques) se positionne dans le quart supérieur droit du schéma.

Trois grands regroupements peuvent alors se repérer :

- Un pôle nutritionnel dans lequel les individus ont le souci d'équilibrer leur alimentation et portent un intérêt aux légumes et aux « produits naturels ». Ce groupe se caractérise par une sur représentation de femmes, de non actifs, et de personnes vivant sans enfant.

- Un second s'articule autour de la notion de contrainte. L'alimentation, c'est d'abord des produits, du pain, des pâtes, de la viande et des produits qu'il faut transformer, qui demandent du temps. Cette catégorie rassemble des couples avec des enfants de moins de 15 ans et des actifs.

- Le troisième pôle se centre sur les dimensions culturelles et culinaires de l'alimentation. L'équilibre est alors conçu sur le modèle de l'autorégulation. Les produits valorisés sont les fromages, les poissons. On retrouve ici une proportion plus importante d'hommes, de couples avec enfants de plus de 15 ans et d'actifs.

La conception de l'équilibre alimentaire « du manger varié » se situe en position charnière entre le pôle nutritionnel et le pôle culturel-identitaire.