

# MANGER AUJOURD'HUI EN ESPAGNE : NOUVELLES TENDANCES

Jesus Contreras,

Mabel Gracia Arnaiz

Cet article présente une étude socio-anthropologique réalisée en Espagne en 2004<sup>1</sup>. Les objectifs principaux étaient de connaître les facteurs et les circonstances qui orientent et déterminent les nouvelles manières de se nourrir, de les caractériser et, finalement, de démontrer les différences existantes entre les normes et les pratiques alimentaires (Gracia, 1996). Pour cela, le travail sur le terrain a été organisé en deux phases

complémentaires. La première, de caractère ethnographique, a été réalisée dans des foyers choisis à partir de leur diversité sociodémographique et la deuxième, sur base statistique, a consisté à administrer un questionnaire individuel à un échantillon représentatif de la population espagnole<sup>2</sup>.

Parfois, les manières actuelles de se nourrir présentent une certaine ambiguïté en ce qui concerne leur caractérisation. La caractérisation d'une cer-

<sup>1</sup> Cette étude, intitulée « *L'alimentation et ses circonstances : santé, convivialité et plaisir* » et réalisée par l'ODELA sous la direction de Jesús Contreras et Mabel Gràcia, a été financée par Alimentaria Exhibitions ayant pour motif la célébration du V<sup>e</sup> Forum International de l'Alimentation (Barcelone, mars 2004).

<sup>2</sup> La phase qualitative a été réalisée à l'aide d'une approche ethnographique de onze groupes sélectionnés pour la diversité de leur composition sociale et de leur distribution territoriale. Les moyens ethnographiques (observation directe et entretiens oraux qui donnent priorité aux instruments qui favorisent l'observation, la description et l'analyse des interactions sociales données dans la vie quotidienne) ont été utiles non seulement pour interpréter la nature complexe du comportement alimentaire mais aussi pour orienter le dessin de la phase quantitative (Gariné 1980). Cette deuxième phase a été réalisée au moyen d'un questionnaire auto-administré (cahier pratique) de base sur un échantillon représentatif de la population espagnole à partir de 300 foyers, en satisfaisant les variantes basiques à appliquer : âge, sexe, taille et structure familiale, zone géographique et type d'habitat, ce qui a nécessité un total de 912 personnes questionnées.

taine simplification et individualisation des repas ou l'augmentation du nombre d'ingestions journalières avaliseraient partiellement la thèse de la déstructuration proposée par Douglas (1979), Fischler (1979) ou Herpin et Verger (1991) pour définir la modernité alimentaire. Notre seconde hypothèse indique que, même si les comportements alimentaires se sont modifiés et se sont diversifiés en s'adaptant aux nouvelles contraintes socio-économiques imposées par une société de plus en plus industrialisée, les pratiques observées ne constituent pas, sauf exceptions, les symptômes alarmants d'une déstructuration généralisée, mais plutôt, des manières de se nourrir plus pratiques et flexibles si on se réfère aux propositions de Warde (1997), Poulain (2002) ou Bearsdworth et Keil (1997).

## NOUVELLES MANIÈRES DE VIVRE, NOUVELLES MANIÈRES DE MANGER.

Quand nous parlons de repas, nous nous référons à un ensemble divers et complexe de pratiques en relation avec la consommation des aliments : le profil des journées alimentaires, les convives, les horaires et les lieux de repas, les types de menus, leurs structures et contenus, etc... L'alimentation constitue une partie de notre réalité sociale et en même temps un reflet d'elle-même ; il faut donc considérer que les processus de changement expérimentés par la société espagnole ces trente dernières années ont eu des incidences et qu'ils se reflètent dans les attitudes et les valeurs des acteurs sociaux, tout comme dans les formes particulières de consommations alimentaires que ces derniers adoptent.

Nous pourrions dire que l'alimentation a toujours été un fait très complexe et multidimensionnel. Dans notre modernité cela est encore plus vrai car c'est la conséquence d'une plus grande diversité socioculturelle qui est, aujourd'hui, présente dans de nombreux aspects du quotidien. Ainsi, les repas se sont considérablement diversifiés ce qui a donné lieu à des innovations, des adaptations, des substitutions et des disparitions de produits, de recettes ou de pratiques. Parmi les facteurs influant sur cette évolution, on compte :

- La modification de la composition du budget familial dans lequel d'autres pôles de dépenses ont pris le pas sur l'alimentation (logement, hygiène et esthétique, éducation, transport et loisir, par exemple)
- Une plus grande offre alimentaire et l'inclusion de ce que l'on nomme les aliments-service ou de convenance.
- Les horaires de travail et d'autres activités qui peuvent être développés tout au long des différents jours de la semaine
- La nécessité de rendre compatibles les horaires des différents membres du foyer
- Les perceptions des demandes alimentaires et/ou nutritionnelles de chacun et le degré d'intérêt/de volonté pour les satisfaire
- Le niveau de respect des règles sociales hégémoniques par chaque personne et/ou par le groupe familial
- L'adaptation des repas à partir des préférences et des compétences culinaires de chacun.
- Les différentes conceptions des relations entre la santé, la convivialité, le plaisir et la sociabilité et les différentes manières et degrés de satisfaction ses objectifs recherchés
- etc.

La combinaison de ces facteurs peut expliquer, au moins en partie, le fait que, durant les trois dernières décennies, il s'est produit, même si la santé constitue une préoccupation basique, une baisse

significative de la consommation des aliments considérés plus «sains» (légumes, crudités, fruits) en faveur d'autres aliments considérés moins «sains» (viande, pâtisserie industrielle, snacks, etc.). Et la santé, même si elle est toujours considérée comme importante par la majorité des Espagnols, n'est pas l'unique ni la plus déterminante des raisons qui guident les choix alimentaires :

*«Moi, je n'achète pas ce que ma famille n'aime pas même si c'est très sain».*

Dans ce travail, nous avons étudié comment des catégories telles qu'aliments «bons/mauvais», «adéquats/non adéquats» ou «commodes/incommodes», ou «bien manger/manger bon/ou manger sain» peuvent avoir des significations très différentes, plus ou moins complémentaires ou contradictoires, pour la santé, l'hospitalité ou les différents types de pragmatismes qui sont en jeu. Par exemple, la compatibilité entre «bien manger» et «manger sain», ou «manger bon» et «manger sain», n'est pas toujours facile. Si «manger bien» s'associe presque systématiquement avec «manger sain», «manger bon» est compris de manière bien différente. En matière alimentaire les deux déterminants «bien» et «bon» sont proches mais différents. Ainsi, par exemple, «bon», quand il s'agit de manger, s'associe à «riche» bien plus qu'à «sain», c'est-à-dire qu'il s'associe plus avec le goût qu'avec la santé :

*«Pour moi, manger bien, mise à part la qualité de l'alimentation, c'est ne pas abuser des graisses et manger de tout en général, suivre une diète que l'on dit méditerranéenne : manger des légumes, des pâtes, surtout beaucoup de fruits et indéniablement manger aussi des lentilles ou quelque chose de similaire et des grillades, beaucoup de grillades»*

*« Bien manger veut dire manger des produits de bonne qualité, ce qui plaît dépend de ce que vous, vous voulez ».*

*«Manger bon signifie manger ce que l'on aime. Manger avec plaisir. Le temps est important pour manger avec plaisir.»*

## LES REPAS [I] : CONVIVIALITÉ, LIEUX ET HORAIRES

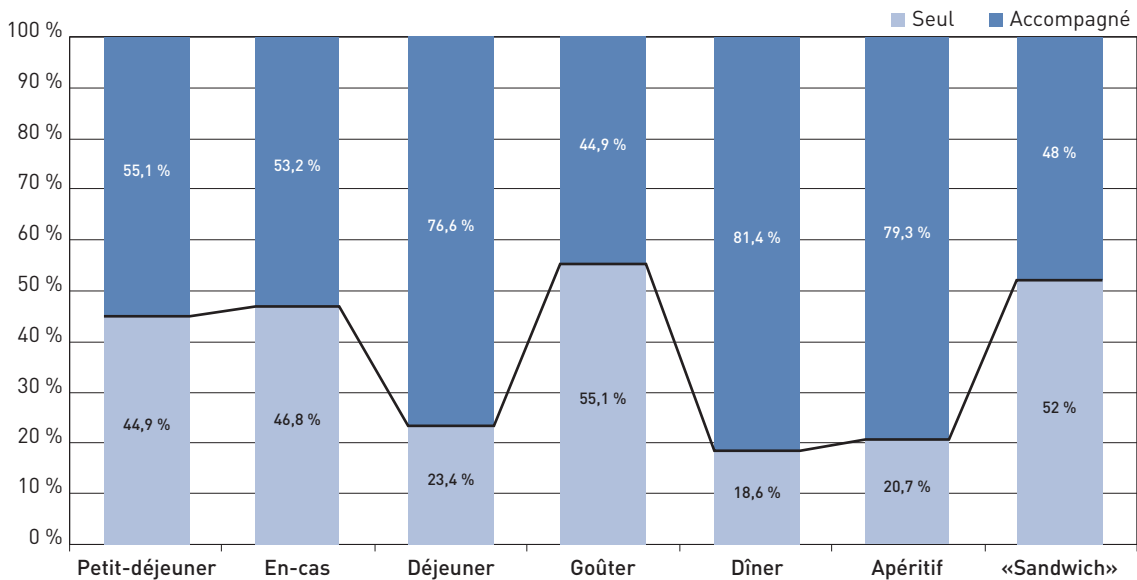
De toutes les prises alimentaires réalisées durant la journée, le déjeuner et le dîner sont ceux qui ont aujourd'hui la plus grande importance sociale. L'importance accordée au fait de manger seul ou en compagnie n'est pas la même pour chaque type de repas, ni si le repas s'effectue à la maison ou à l'extérieur. Cette convivialité varie aussi selon le type de repas et le moment où il est réalisé. Ainsi, par exemple, les repas festifs, en comparaison avec les repas des jours ordinaires, se caractérisent par un nombre d'invités plus important et par une structure et une préparation plus élaborées :

*«Moi, j'aime cuisiner mais pas pour deux personnes, pour sept ou huit. Et sentir et voir que tous sont contents. Je trouve cela superbe. Oui, parce que moi, du lundi au vendredi, je ne cuisine jamais mais par contre le samedi, le jour où je peux, j'ai envie de me mettre à cuisiner et faire un bon ragoût ou une paella»*

*«Moi, quand je dîne à l'extérieur, c'est toujours parce que je veux profiter du repas et de la compagnie, et quand je me prépare le dîner à la maison, je le fais rarement pour ce motif»*

Durant la semaine, le pourcentage de repas pris accompagnés oscille entre 63,3 % et 65,2 %, les moins partagés sont le petit déjeuner et les «petits repas» pris dans la journée (petit déjeuner de milieu de matinée, goûter et amuse-gueules à l'apéritif). En revanche, les fins de semaine ce pourcentage augmente, il se situe à 70 % le samedi et 69,8 % le dimanche. Les différences, même si elles sont légères, permettent d'affirmer qu'en fin de semaine on mange davantage accompagné. En général, la convivialité continue à avoir un rôle important dans les repas : 2 fois sur 3 les Espagnols mangent accompagnés (65,7 %). Les jours travaillés, les convives font partie du milieu du travail, de la formation ou des loisirs au détriment de la compagnie





familiale. Par ailleurs, manger chez soi ne signifie pas nécessairement manger accompagné : ceci est parfaitement illustré dans les petits déjeuner et même les dîners.

En effet, même si le dîner apparaît comme une prise de nourriture majoritairement réalisée au foyer, il n'a pas nécessairement le caractère familial de jadis. Il se produit une désynchronisation, les emplois du temps étant de moins en moins coordonnés pour pouvoir faire du repas du soir une activité commune.

*«Le dîner? Chacun arrive à l'heure qu'il veut!... Le soir, la cuisine fonctionne sans arrêt. Chacun mange quand il arrive et prend ce qu'il y a et s'il ne reste rien, puisqu'ils sont majeurs, ils se préparent ce qui leur fait plaisir»*

Il ressort également que l'on mange de plus en plus à l'extérieur mais le foyer continue à être le lieu où se réalisent la majeure partie des repas du matin, de midi et les dîners (90 %, 88,3 % et 90 % respectivement). Contrairement à ce que l'on pouvait attendre, on n'a pas enregistré une augmentation importante dans le nombre de prises de nourriture faites hors du foyer. 11,8 % seulement des déjeu-

ners sont réalisés à l'extérieur, faisant appel à la restauration privée, aux cantines d'entreprises ou scolaires.

En relation avec ces changements, il se produit actuellement un phénomène intéressant relatif à l'introduction de l'alimentation dans le lieu de travail ce qui démontre également la nature de la *modernité* alimentaire. En effet, la prise du repas de midi au bureau ou dans les salles de réunions et de repos ou les écoles est en augmentation grâce «*au recours à la gamelle*» : un repas souvent élaboré à la maison pour être consommé sur les lieux de travail ou d'étude.

Les raisons invoquées pour emporter au travail le repas préparé à la maison correspondent partiellement avec les données concernant les repas pris à l'extérieur de la maison : le manque de temps, la distance entre le foyer et le lieu de travail et d'étude. A ces raisons s'ajoutent d'autres données plus spécifiques comme, par exemple, l'économie budgétaire, le respect d'un régime, mais aussi le fait de pouvoir manger «avec davantage de plaisir». On apporte les aliments de chez soi ou bien on les achète à proximité du lieu de travail. Les motiva-

tions de ces pratiques, propres surtout aux femmes cadres et aux employés ne sont pas de type économiques et n'ont rien à voir avec un mécontentement éventuel envers le restaurant d'entreprise mais sont en relation à une logique d'organisation du temps de travail [ou du temps en général]. Ces raisons en faveur de la «gamelle» ou du «tuperware» donnent l'opportunité de faire un repas plus rapide mais aussi considéré comme plus sain et peuvent permettre la réalisation d'activités peu compatibles souvent avec les horaires de travail si on ne recourt pas à la gamelle :

*«Ma fille, maintenant, a deux heures pour manger à midi. Et maintenant, elle va à la piscine. Toutes ses amies emportent le tuperware préparé à la maison, oui. C'est qu'en été, en plus l'alimentation change, parce que normalement on prend une salade, une salade russe, quelque chose de froid et on mange en un instant, ce n'est pas pareil s'il faut réchauffer».*

*«Moi, je préfère emporter quelque chose de la maison, et quelque chose de léger, parce que si on prend un plat ou deux, plus le dessert ou je ne sais quoi, on arrive au bureau et on est gonflée»*

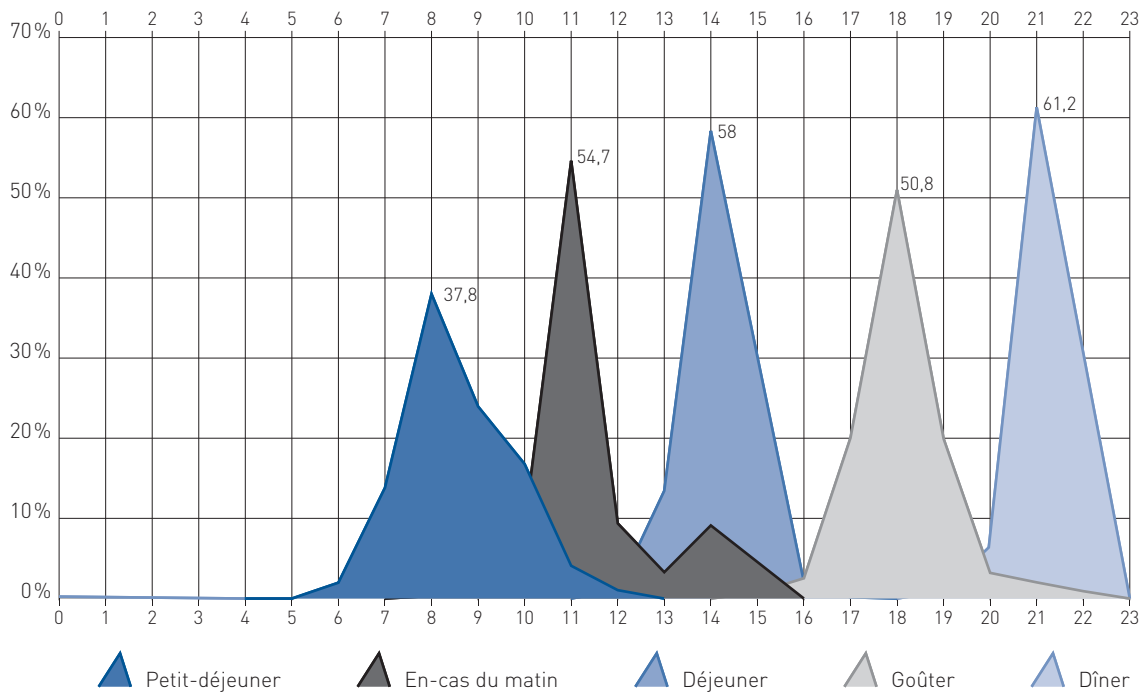
Parallèlement, les lieux de la maison où se réalisent les repas mais aussi ceux qui se prennent à l'extérieur se sont modifiés : [*«Manger sur le canapé ? Jamais ! Bon, oui, les samedis et les dimanches soir... »*] le «repas traditionnel» avait lieu dans la cuisine ou dans la salle à manger. Les «nouvelles manières de se nourrir» ne sont pas précisément localisées dans les différents espaces du foyer ni non plus à l'extérieur, ce qui confirme une désocialisation partielle des repas. A la maison, aux espaces traditionnels (cuisine et salle à manger) s'ajoutent la chambre à coucher (0,9 % des goûters et 0,5 % des dîners) et le canapé (10,6 % des dîners). A l'extérieur, au restaurant, au bar ou à la cantine d'entreprise s'ajoutent la rue et les parcs ou les jardins publics (2,1 % des déjeuners) et des espaces plus ou moins indéterminés à l'intérieur des lieux de travail.

*«Moi, je préfère manger à la maison, sans aucun doute. Mais je ne le fait jamais, c'est à dire, je ne peux pas. C'est une question d'horaires. Comme toujours».*

*«Parfois ils goûtent (ses enfants) au parc ou dans la rue, cela dépend si ensuite ils doivent aller en cours de musique ou de natation...»*

En ce qui concerne les horaires, l'augmentation de la dispersion est appréciable. *«Nous, nous sommes quatre et chacun mange à une heure différente ! »* : les «nouveaux» repas n'ont pas lieu à des horaires fixes. Ni le début ni la fin des différents repas ne se situent dans des espaces de temps étroits. Cette imprécision des frontières horaires fait qu'il apparaît des formes hybrides comme «le goûter-dîner» ou bien «l'apéritif-repas». Il est sûr, cependant, que chaque repas à des franges horaires et une forme à travers lesquels la majorité des prises de nourriture se réalisent. Dans le graphique qui suit on a seulement représenté les cinq repas principaux (petit déjeuner, petit déjeuner de milieu de matinée, déjeuner, goûter, dîner). On peut ainsi observer avec clarté que chacun des cinq repas a une frange horaire propre et que parfois elles se chevauchent. Ainsi, le petit déjeuner se prend habituellement entre 4 et 13 heures, l'heure la plus habituelle se situant à 8 heures. Le petit déjeuner ou l'en-cas de milieu de matinée se réalise entre 7 et 16 heures, avec un point élevé à 11 heures et un second point culminant à 14 heures. L'heure du déjeuner se situe entre 11 heures et 18 heures atteignant un point maximum à 14 heures. Le goûter, lui, se réalise à partir de 14 heures et jusqu'à 23 heures et sa pointe horaire est à 18 heures. Pour terminer, l'heure la plus habituelle du dîner est 21 heures, la frange horaire commence à 18 heures et se prolonge jusqu'au petit matin.





On peut tout d'abord, être surpris par l'amplitude des prises de nourriture, cette base très large montre graphiquement que le petit déjeuner, par exemple, peut être réalisé selon les cas entre 4 heures du matin et 13 heures. Cependant, c'est simplement l'expression de l'importante diversité de situations et des horaires existants à partir de différents points de vue (de travail, de formation ou bien de loisir). Ainsi, par exemple, l'existence du travail posté (horaire de jour ou de nuit) dans de nombreuses entreprises et services qui fonctionnent 24 h/24 h conditionne l'alimentation et ses horaires. Ainsi, quand quelqu'un travaille de nuit, il peut ou pas manger puisqu'il se lève tard le jour suivant. En conséquence de la diversité d'horaires de travail et de l'existence de ce rythme de travail dans les entreprises, beaucoup de personnes ne conservent pas un horaire plus ou moins fixe pour les différents repas.

« Toutes les trois semaines j'ai pour habitude de faire une semaine de nuit. Je travaille dans un hôpital et, la semaine où on est de nuit, on est un peu décalé, à midi on ne mange pas parce qu'on se lève tard, le jour où on va travailler, on ne dîne pas, et ensuite on mange un sandwich à quatre heures du matin ou des choses similaires. On ne mange pas avec la famille parce que l'on ne coïncide pas avec elle».

De plus, nous devons tenir compte également de la diversité des horaires existants entre les jours travaillés et les fins de semaine, les jours fériés et les vacances. Les jours fériés, jours de loisir, se caractérisent, entre autres aspects, par moins d'obligations et de formalisme et, en ce sens, les contraintes horaires dont celles des repas sont un des aspects que l'on souhaite fuir :

« Normalement, le dimanche, je me lève à midi, une heure. On mange à 16 heures, si on mange... parce que l'on a mangé quelques amuse-gueules, après au cinéma des pop-corn et, ensuite le soir on n'a pas faim».

## LES REPAS [III] : NOMBRE DE REPAS JOURNALIERS, STRUCTURE ET CONTENU.

En relation avec « la journée alimentaire », la population espagnole déclare suivre un modèle ternaire (petit déjeuner, déjeuner et dîner) et tripartite (entrée, plat principal, dessert). Cependant, les résultats indiquent, d'après le nombre de prises de nourriture réalisées, une moyenne supérieure aux trois prises journalières et, face aux structures tripartites, une augmentation progressive des binaires y compris une instauration du dénommé « plat unique ». La tendance des repas principaux va, donc, dans le sens de la simplification et la concentration.

La majorité des informateurs affirment manger entre trois et quatre fois par jour (38 % et 38.5 % respectivement) alors que 21 % mangent 5 fois par jour. Dans le cas de quatre prises alimentaires, il s'agit du petit déjeuner, du déjeuner et du dîner et, dans la majorité des cas, on ajoute le goûter. Dans le cas de cinq prises de nourriture, celles-ci incluent, en plus de celles précédemment citées, le petit déjeuner (en-cas) de milieu de matinée ou onze heures. Les 2,5 % restant sont ceux qui disent manger deux fois par jour – 52 % de ces cas – et entre six et onze fois par jour – 48 % -. Dans tous les cas, il est intéressant de relever que le modèle ternaire (trois prises journalières différenciées) est assez intériorisé et les réponses données reprennent fréquemment ces termes de trois repas :

- « Je fais trois repas importants et un apéritif »
- « trois repas et deux grignotages »
- « trois repas et le goûter »
- « petit déjeuner, déjeuner, dîner et des extras »
- « normalement trois, et pas tous les jours parfois je goûte »

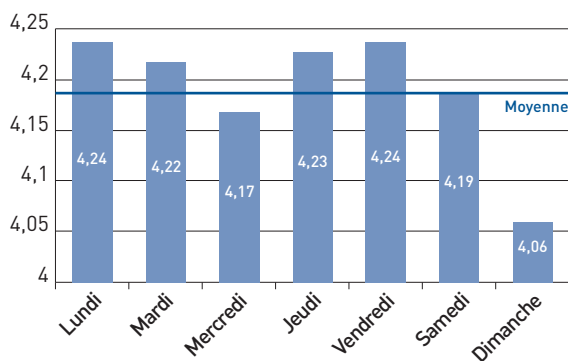
« trois, petit déjeuner, déjeuner et dîner même si je grignote un peu à midi »

« petit déjeuner, déjeuner et dîner ; parfois un petit goûter, peu de chose »

« trois, un peu à moitié matinée et parfois un apéritif »...

Cependant, la description des pratiques enregistrées indique que le nombre moyen de prises de nourriture journalières est légèrement supérieur : il se situe à 4,19 ce qui suppose une moyenne totale de 29,33 prises de nourriture hebdomadaires. Si nous prenons les jours de la semaine de manière séparée, le nombre de prises de nourriture diminue le dimanche, se situant à 4,06 alors qu'on observe pour le samedi un comportement similaire à celui de la moyenne totale. Pour cette raison, on ne peut pas parler d'une différence entre les jours de travail et les fins de semaine mais plutôt entre le dimanche et le reste des autres jours.

Prise de nourriture journalière



Il est nécessaire de souligner, par rapport à cela, que les « repas » et les « aliments » ne s'analysent pas et ne se qualifient pas individuellement. Les gens sont conscients que les aliments font partie de « plats » et que les repas sont intégrés en « cycles », en tout cas de manière hebdomadaire et même journalière, de telle manière que la structure et le contenu d'un repas principal doit être considéré en tenant compte de **celui des autres repas**. Le



cas du dimanche est très illustratif car c'est le jour qui se différencie le plus car c'est un jour férié. D'un côté, le petit déjeuner pris à une heure plus tardive contribue à éliminer le petit déjeuner de milieu de matinée ; un déjeuner plus complexe, abondant, substantiel et pris également à une heure plus tardive du moment habituel des jours de travail, contribue à supprimer le goûter ou des prises de milieu d'après-midi de même qu'il permet de faire un dîner beaucoup plus léger.

*«Normalement, le dimanche, je me lève à midi, une heure. On mange à 16 heures, si on mange... parce que l'on a mangé quelques amuse-gueules, après au cinéma des pop-corn et, ensuite le soir on n'a pas faim».*

On a constaté, ainsi, que l'alimentation ordinaire alterne avec des événements gastronomiques plus ou moins particuliers (jours fériés, congés, fêtes diverses, nous pensons aux ingestions typiques de la période des fêtes de fin d'année) dans lesquels les critères qui déterminent ce qui se mange, appartiennent à un ordre très distinct de celui de la nutrition, précisant l'existence de divers types de préférences, y compris, d'incompatibilités alimentaires.

En ce qui concerne les repas les plus habituels, le petit déjeuner est celui qui ouvre la journée alimentaire et consiste en un repas léger, habituellement sucré (pâtisserie, galettes et douceurs) accompagné de café et/ou de lait. Du lait, des céréales, des toasts à l'huile, des fruits, crus ou en jus, sont les ingrédients que l'on considère idéaux pour un bon petit déjeuner. Il existe un accord assez généralisé à ce sujet. Cependant, quand on entre dans le détail de la composition du petit déjeuner réel de chacun, les nuances et/ou les **exceptions** sont constantes :

*«Pour moi, ce doit être un jus de fruit, des céréales, et des fruits, mais...».*

*«Pour moi, ce serait l'idéal (lait, céréales, toasts à l'huile, fruits...), que je ne fais pas parce que je n'ai pas le temps».*

*«J'aimerais prendre un petit déjeuner important pour éviter le petit déjeuner de milieu de matinée mais je suis incapable de me lever tôt et déjeuner avec un toast, un oeuf, des fruits, je ne peux pas...».*

Ainsi donc, s'il existe un consensus généralisé sur ce que l'on considère comme un « bon » petit déjeuner, aussi bien en termes strictement énergétiques comme en termes de santé, la majorité des personnes reconnaissent ou expriment divers types de problèmes ou de conditions à la réalisation de ce petit-déjeuner idéal. Ainsi, le « manque de temps » ou, simultanément, « le manque de temps et la paresse » sont une limitation pour pouvoir prendre ce qui devrait être « un bon petit déjeuner ». Ainsi il est dans la pratique la prise de nourriture la plus légère des trois repas principaux, surtout pour les personnes qui prennent leur déjeuner tard, au delà de 14 ou 15 heures

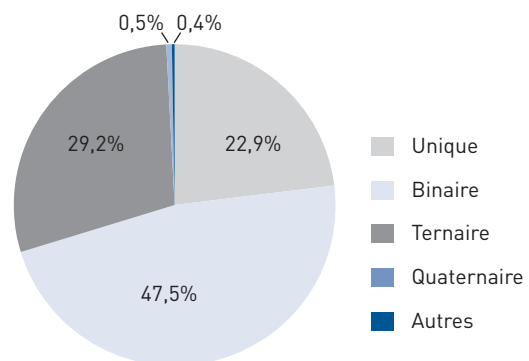
Dans la journée alimentaire, le repas de midi est celui qui a la plus grande importance sociale et nutritionnelle.

*«Plats à la cuillère et, surtout, viande»*

*«un plat fort et une salade; viande-pommes de terre; pâtes-viande, légumes-cœufs»*

*«c'est le repas fort de la journée: viande et un peu de pâtes, avec de la salade, plats qui nourrissent, protéines, légumes, viande»*

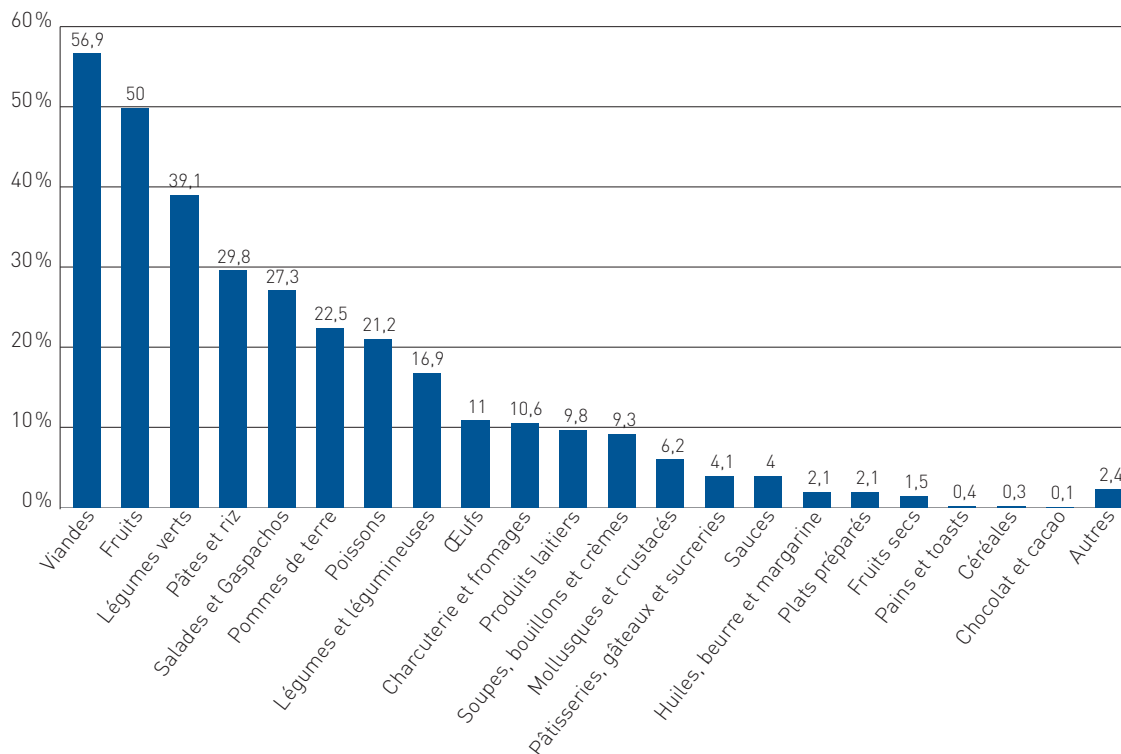
C'est aussi celui qui présente le degré le plus élevé de structuration, même si le modèle ternaire n'est pas, comme on le pense, le plus fréquent, puisque 1 repas sur 2 correspond à des structures binaires, c'est à dire composées de deux plats ou éléments (47,5 %) alors que les structures ternaires se situent au deuxième rang (29,2 %) et 0,4 % seulement sont quaternaires.



En ce qui concerne le contenu, la viande est consommée dans 56,9 % des repas des Espagnols alors que les fruits le sont dans 50 %. Ces deux aliments sont clairement les plus caractéristiques de ce type de prises de nourriture. Ensuite viennent, dans une proportion assez élevée les légumes et les crudités (39,1 %) et, en un peu moindre quanti-

té, les pâtes et le riz (29,8 %), et les salades et les «gaspachos» (27,3%). Le poisson (21,2 %), les pommes de terre (22,5 %) et, légèrement au dessous, les légumes sont également habituels dans les repas des Espagnols. La boisson la plus habituelle est l'eau (56,7 %) suivie à une certaine distance par le vin (21,5 %).

### Repas de midi



A partir de l'analyse des combinaisons alimentaires faites dans ce repas, on extrait des observations intéressantes. Si nous observons le deuxième plat, nous pouvons voir qu'il y a de nouvelles conjugaisons : on peut garder un produit de base ou structurant (par exemple, la viande ou le poisson) mais en changeant ce que l'on considèrerait traditionnellement comme la garniture. Les salades et les pommes de terre continuent à dominer en tant qu'accompagnement mais, dans de nombreux cas, la variété est telle que ce qui fut un deuxième plat se

transforme en plat *combiné* et dans cette même mesure, en *plat unique*. Dans d'autres cas, l'élément de base peut ne pas être accompagné de garniture.

Ainsi, on observe que les produits «principaux ou centraux» ou de base et entourés par une grande variété de produits, commencent à être remplacés par d'autres variétés.

Par exemple : les viandes (poulet, bifteck de veau, porc) commencent à être remplacés par d'autres



alternatives comme les saucisses « de Francfort », les steaks hachés, les « San Jacobo » etc. On observe ainsi, des plats tels que le « San Jacobo avec des légumes », le « steak haché avec salade » etc. Il subsiste, cependant, les « traditionnels » plats *uniques* (comme la « paella », les « lentilles », etc.) qui sont accompagnés d'un dessert et composent intégralement un repas principal.

En ce qui concerne le dessert, les fruits sont le produit le plus fréquent, surtout dans les repas ordinaires ou non festifs pris à domicile. Les glaces apparaissent, également, avec fréquence, mais surtout dans les repas pris à l'extérieur de la maison ou lors des fêtes ou des fins de semaine. Les jus de fruit, mais aussi les yaourts, sont considérés à présent comme des desserts. Et, dans de nombreux cas, le dessert n'apparaît pas et est remplacé par le café, ce qui donne lieu à une réduction partielle de ce que l'on considère comme la structure traditionnelle des repas principaux qui de ternaire devient binaire.

Le dîner, à la différence du déjeuner, ne se perçoit pas comme le repas le plus important de la journée, même *s'il a le statut de repas principal*; il fait partie d'une des prises de nourriture incluse dans le répertoire de la quasi totalité des personnes questionnées. Dans les dîners quelques-unes des tendances notées ci-dessus s'accroissent, surtout le phénomène de la concentration ou de la condensation du repas en un seul plat (plat unique ou plat combiné). En général, le dîner s'est transformé, il est le repas qui a le degré d'innovation enregistré le plus élevé tant dans sa structure, habituellement binaire et de plus en plus unitaire, qu'en termes d'ingrédients ainsi que dans leur succession et dans la combinaison des aliments entre eux. Une cause possible de ces changements peut se trouver dans le fait que beaucoup de personnes, dont les plus jeunes, conçoivent le déjeuner de manière plus structurée et avec une élaboration plus complexe en y ajoutant « un petit quelque chose » et « de n'importe quelle manière » :

*« ce qui complète ce que je n'ai pas pris au déjeuner »*

*« des aliments faciles à préparer, du poisson à la vapeur et un produit lacté ou des fruits »*

*« quelque chose que l'on puisse bien digérer : un fruit, une omelette, de la purée, des légumes »*

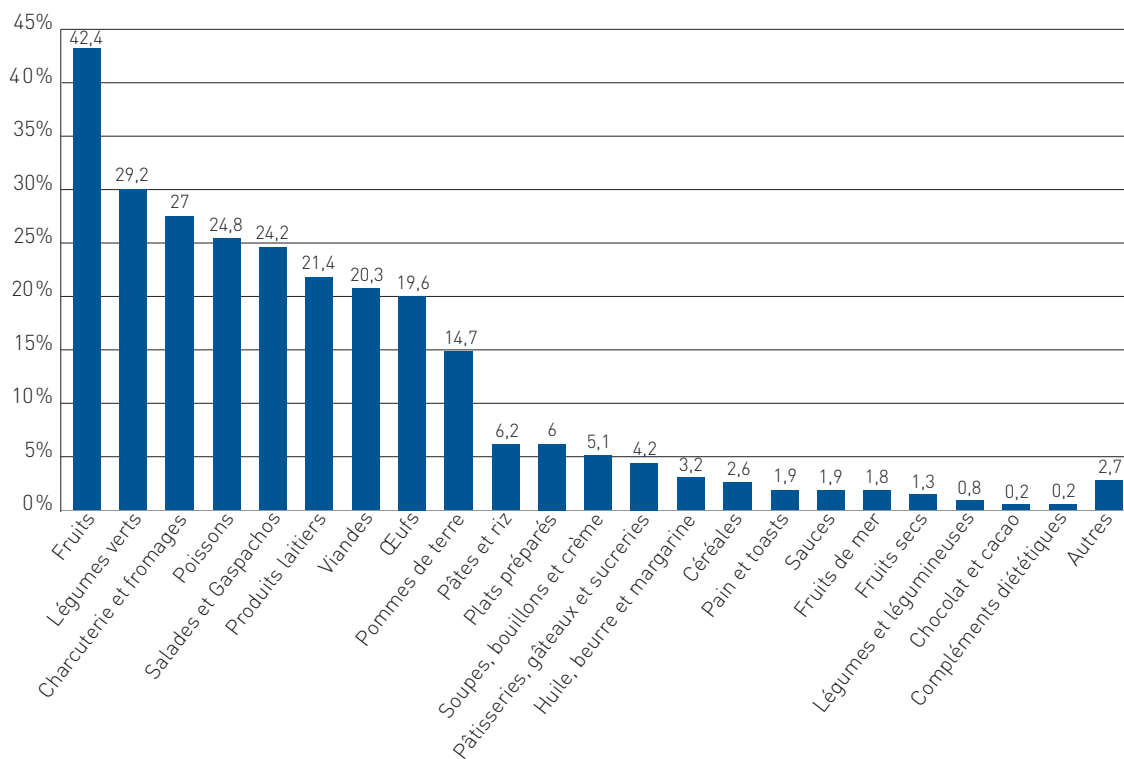
*« ni trop fort ni abondant ».*

Dans les dîners, en effet, apparaissent des plats dans lesquels il peut figurer une série de produits plus ou moins variés et, en même temps, difficiles à classer ou à grouper mais surtout plus rapides à préparer : charcuterie, fruits, salades, sandwiches, plats préparés, *plats ethniques* (d'origine chinoise par exemple), produits laitiers. Les fruits sont, à l'opposé, l'aliment le plus habituel (42,4 %) suivi à distance des légumes et des crudités, des fromages et des charcuteries mais aussi du poisson et des produits laitiers.

De leur côté, les « petits repas » ou les prises de nourriture informelles réalisés entre les moments habituels (petit déjeuner de milieu de matinée, goûter, amuse-gueules, apéritif) ayant encore une présence assez importante dans les registres individuels, sont considérés par une grande majorité des adultes comme inévitables, y compris de manière négative, c'est à dire comme des repas qui devraient être supprimés pour des motifs de santé et/ou d'esthétique. Cela n'empêche pas que 1/3 de la population espagnole pratique le *snacking* de manière habituelle et qu'il se soit produit un transfert des ingrédients des repas principaux (petit déjeuner, déjeuner et dîner) au bénéfice des « petits » repas. Par exemple, le « sandwich » ou « *tentempié* » de la matinée ou le « sandwich » de l'après-midi qui fait office de goûter-dîner dans de nombreuses occasions :

*« Non pas de grandes quantités, jamais, mais, oui je les espace, et bien je grignote toute la journée. Alors, il y a des jours où parfois on mange trois fois ; et d'autres, sept, si on peut appeler cela manger, manger un yaourt ou grignoter... ».*

## Repas du soir



Ce que, en réalité, l'on ingère pendant le grignotage ou le repas «entre les heures» est très varié, cela dépend principalement de l'heure. Dans la catégorie du «*pica-pica*», en Espagne il faut différencier l'apéritif et le «*tapeo*». En effet, une autre manière de manger entre les heures qui reçoit une dénomination spécifique est l'*apéritif*, prise de nourriture qui précède le repas de midi. L'apéritif, par ailleurs, est associé à un repas principal qui a un côté exceptionnel, soit parce qu'il s'agit d'une prise de nourriture de fin de semaine soit parce qu'il précède un repas formel. L'aliment le plus consommé par les Espagnols dans les apéritifs est la pomme de terre (39,1 %), dénomination qui, dans ce cas, doit être comprise au sens large et qui est constitué aussi bien par la pomme de terre que par ses dérivés (chips et autres *snacks* associés). Dans 22,5 % des apéritifs on consomme des fruits secs.

Par ailleurs, prendre des «*tapas*» correspond à une perception différente du «grignotage entre les heures». Les «*tapas*», consommées à l'extérieur de la maison, sont perçues comme un type de repas précis, antérieur en général au déjeuner ou au dîner et, dans certaines occasions, il peut se substituer à l'un de ces repas soit du fait de l'abondance des «*tapas*» ingérées ou, plus précisément, parce que l'on veut un repas plus léger. Les «*tapas*», comme l'antichambre d'un repas ordinaire, sont beaucoup plus reliées aux jours festifs ou aux fins de semaine et aux périodes de vacances. Aller «*de tapas*» est lié à la sociabilité et, en même temps, avec une manière de manger considérée comme typiquement «espagnole», même s'il existe des différences d'une région à l'autre. La gamme des aliments et des préparations susceptibles de se convertir en «*tapas*» est quasiment illimitée et l'on pourrait dire qu'aux «*tapas*» plus ou moins classiques s'ajou-



tent constamment des nouvelles : anchois vinaigrés, viande maigre à la tomate, omelette de pommes de terre, tripes avec des pois chiches...

«Comme normalement je sors beaucoup... Moi, je comprends que je ne devrais pas le faire mais... entre le dîner et la petite bière et bien je mange aux dépens des autres... des fruits secs par-ci, des chips par-là... Parce que je sors pas mal et c'est ma faiblesse».

«A moi manger des «tapas» ne me coupe pas la faim... J'aime m'asseoir le week-end, c'est à dire, le samedi et le dimanche, avec ma femme et bavarder en mangeant, ou bien faire un repas dans de bonnes conditions, ce que je ne fais pas pendant la semaine»

Ainsi donc, et comme nous avons pu l'observer dans cette brève description du profil des journées alimentaires des Espagnols, les repas répertoriés ne sont pas seulement le résultat des recommandations diététiques mais aussi celui des contre-indications qui dérivent du quotidien et qui sont différentes de celles qui existaient il y a trente ans. Ce sont des contextes différents qui conditionnent plus ou moins les «décisions» alimentaires qui sont prises au niveau familial ou individuel et selon les différents types d'objectifs (appétit, rituel, tradition, santé, etc.) qui peuvent être perçus dans chaque repas. Il est nécessaire de ne pas oublier que chaque prise alimentaire, chaque décision alimentaire, ne répond pas à une seule logique, et les prises de nourriture n'ont pas à répondre, tout le temps, à la même logique ou à la même motivation. Ce qui est dit est vrai, mais on n'en tient pas toujours compte.

Il n'est pas facile de prévoir les changements futurs. Dans un contexte où le temps dédié à cuisiner diminue, on préfère les techniques de cuisson plus rapides et les aliments qui se prêtent le mieux à cela. Il s'agit de satisfaire plusieurs objectifs : économiser du temps dans la préparation des menus, tout comme dans le dressage de la table ; éviter au maximum les aspects «salissants» du traitement des matières premières et du nettoyage post-cuisine. Il s'agit, également, de gérer de la manière la plus efficace

possible la diversité des horaires, des nécessités et des préférences des différents membres du foyer. *Pragmatisme et flexibilité* c'est ce que requièrent les nouveaux styles de vie liés aux manières de manger contemporaines. Ces circonstances laissent un champ complètement ouvert à la technologie alimentaire et à ses applications industrielles puisque, tout au long de l'histoire, les traditions alimentaires ont été expliquées par le fait que chaque culture a transmis à chaque génération les principes culinaires de base, les goûts et les valeurs diététiques mais qu'aujourd'hui, les nouvelles manières de vivre ne garantissent pas, dans une bonne mesure, la continuité de ce processus.

## BIBLIOGRAPHIE:

Bearsdworth, A. y Keil, T: *Sociology on the menu. An invitation to the study of food and society*, London, Routledge, 1997.

Douglas, M.: «Les structures du culinaire», *Communications*, n° 31, 1979 (versión en castellano en Contreras, J. (comp): *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, Barcelona, Universidad de Barcelona, 1995.

Fischler, C.: «Gastro-nomie et gastro-anomie», *Communications*, Paris, 31, 1979.

Garine, I. de.: «Une anthropologie alimentaire des Français?», *Ethnologie Française*, vol. 10, 3, 1980

Herpin, N. y Verger, D.: *La consommation des Français*, Paris, La Découverte, 1991.

Gracia, M.: «El decalage entre el discurso del informante y sus prácticas: el caso de la alimentación», GARCÍA, J.L. (coord.): *Etnolingüística y análisis del discurso*, vol. II, VII Congreso de Antropología Social, Zaragoza, 1996.

Poulain, J.P: *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*, Toulouse, Éditions Privat, 2002.

Warde, A.: *Consumption, food and taste*, London, Sage, 1997.