

Objectifs et Méthode

Objectifs

L'Observatoire Cidil de l'Harmonie Alimentaire s'est donné comme objectif d'étudier la richesse des

liens qui unissent étroitement le mangeur, son alimentation et sa santé.

Une première étude, dirigée par Claude Fischler, Directeur d'Etudes au CNRS, assisté de "Clé Marketing" et de Rosy Taïeb pour le terrain, a été consacrée à la compréhension et l'approfondissement de ces liens à partir des questions suivantes :

- Peut-on vraiment rassurer les consommateurs en leur fournissant des "garanties" nutritionnelles ?...
- Ou bien, comme certains indices semblent le suggérer, ne fait-on pas ainsi qu'accroître l'anxiété et aggraver la cacophonie nutritionnelle ambiante ?...
- L'alimentation serait-elle le dernier refuge de la morale ou même du sacré ?...

Méthode

La méthode appliquée à cette recherche est la suivante :

6

Les phases de recherche

La recherche était composée de 3 modules :

- 1- étude de 5 cas type
- 2- 20 entretiens individuels semi-directifs
- 3- 3 réunions de groupe

1 - ETUDE DE 5 CAS TYPE

Cette phase d'étude a pris pour principe l'exploration des composantes des attitudes et représentations saillantes à l'égard de l'alimentation, au travers de l'étude de 5 cas, marqués et opposés :

- Femme, de milieu et de mode de vie rural, de plus de 40 ans, chargée de famille.
- Femme, parisienne, active, aisée, sophistiquée, célibataire, de moins de 35 ans.
- Femme habitant en banlieue, mère de famille, de niveau socio-économique moyen, 35-40 ans.
- Homme, parisien, "jeune cadre dynamique" du tertiaire, célibataire.
- Homme, résidant en banlieue, père de famille, d'origine plutôt modeste, plus de 50 ans.

2- 20 ENTRETIENS INDIVIDUELS SEMI-DIRECTIFS

La composition de l'échantillon a pris pour principe, l'inventaire et la compréhension de composantes des attitudes et représentations au travers de la différenciation des caractéristiques des interviewés.

Cette phase d'étude a permis aussi d'intégrer la variable régionale en tant que facteur jouant un rôle sur la perception du gras au niveau de la différenciation animal/végétal.

Echantillon

	Hommes			Femmes		
	35 ans	35-50 ans	+ 50 ans	35 ans	35-50 ans	+50 ans
Nord de la Loire	2	1	2	1	2	2
Sud de la Loire	1	2	2	2	2	1

3- 3 REUNIONS DE GROUPE

Les groupes avaient pour but de mettre à jour les représentations courantes, et en voie de mutation, de trois cibles de consommateurs supposées homogènes :

- Femmes célibataires ou vivant en couple, sans enfant.
- Mères de famille d'un foyer de 4 personnes ou plus, ayant des enfants de plus de 5 ans.
- Hommes de 30 à 50 ans.

Résultats qualitatifs

Les enjeux moraux de l'alimentation

Les aliments et les conduites alimentaires font toujours l'objet de jugements. Ces jugements portent sur la qualité des aliments en termes de goût et en termes de santé. A l'analyse, ils sont presque toujours chargés d'un sens moral, au moins au sens très littéral, puisqu'ils portent sur les mœurs. Les rapports de ce qui est bon au goût et de ce qui est bon pour le corps sont souvent sinon toujours arbitrés par la morale: si le bon n'est pas toujours considéré sain, le sain est aussi presque nécessairement saint. Aspirer à avoir une bonne alimentation, c'est un peu vouloir mériter un certificat de bonnes mœurs.

Un

“Complexe

alimentaire”

UN CONSENSUS GLOBAL SUR DES PRINCIPES GÉNÉRAUX ABSTRAITS

Il ressort des entretiens un modèle de la morale alimentaire, de l'hygiène de vie idéale telle qu'elle est conçue par les Français aujourd'hui. Cette norme morale peut, comme la morale religieuse, être formulée sous forme d'un petit nombre de règles : des commandements. Il est frappant de constater ceci : tous les interviewés, bien entendu, n'énoncent pas tous les "commandements" ; en revanche la plupart des interviewés prennent à leur compte un ou plusieurs de ces commandements. En outre, il n'existe que peu de divergences radicales, au moins en ce qui concerne les principes généraux. En d'autres termes, un consensus au moins apparent existe ou est en voie de formation parmi les Français. Mais on va le voir, ce consensus ne concerne en réalité qu'un noyau de principes généraux, formulés in abstracto, dont le contenu et le degré de réalité sont très variables.

On découvre rapidement que la morale de l'alimentation contemporaine, telle qu'elle se dégage du discours des interviewés, a deux caractéristiques saillantes.

En premier lieu, elle intègre des règles manifestement héritées de la morale religieuse, qu'elle a en somme sécularisées. La pratique religieuse traditionnelle, dans le domaine des usages alimentaires, ne subsiste en effet guère qu'à l'état résiduel, par exemple dans la surconsommation de poisson le vendredi :

"Au démarrage, ça a été la religion, nous on a été élevé catholiques, donc on ne mangeait pas de viande le vendredi malgré que maintenant c'est permis. Sinon quand est-ce qu'on ferait du poisson ?... Quand on reçoit peut-être, parce que quand on reçoit des fois on fait un plat de poisson. Mais j'ai gardé cette tradition-là pour toujours manger au moins une fois du poisson la semaine."

Des interviewés se décrivant comme catholiques pratiquants rapportent avoir mangé de la viande le vendredi saint sans éprouver de culpabilité. En revanche, le fait de manger trop de sucreries provoque bien, lui, une réelle culpabilité. Le plus souvent, loin de justifier une pratique alimentaire par des raisons religieuses, on tente d'expliquer les prescriptions religieuses traditionnelles en termes médicaux :

"Ça a été fait, je crois, parce que les gens mangeaient trop de viande. Justement sur le plan diététique et nutritionnel, on s'est dit qu'au moins une fois par semaine on mangeait du poisson, ce qui est plus sain, et donc c'est resté."

La morale alimentaire s'est donc en grande partie, sinon totalement, laïcisée et médicalisée.

Cette morale contemporaine présente en deuxième lieu certaines particularités très nouvelles par rapport à la morale traditionnelle. Pour avoir une alimentation idéale (bonne, saine, sainte), l'individu doit remplir, aux dires des interviewés, un certain nombre de devoirs.

■ **Un devoir d'équilibre et de variété.** Il faut "manger de tout" : ce précepte, hérité lui aussi d'une morale anti-gaspillage (et anti-caprices individuels) fort ancienne ("qui sait de quoi demain sera fait ?" ; "pensons à ceux qui n'ont rien", etc.) peut prendre aujourd'hui un sens différent, quasi-médical. S'il ne faut rien supprimer de son alimentation, ce n'est pas tant, comme jadis, pour éviter le gaspillage ou bénir ce que la Providence met dans notre assiette; c'est plutôt pour satisfaire à une sorte de devoir de santé implicite envers soi-même et les siens.

■ **Un devoir d'attention et d'effort.** Il faut résister à la tentation de la facilité. Il faut consacrer suffisamment de temps à l'alimentation, au choix, à l'achat, à la préparation et à la consommation des aliments et porter attention à la qualité des produits. Il faut éviter la facilité de manger des allégés en grande quantité plutôt que de chercher à régler sa consommation d'aliments "vrais" et "complets".

■ **Un devoir de maîtrise et de restriction.** Il doit s'exercer à plusieurs niveaux.

- Garder le contrôle de ses sens et de soi-même devant certains aliments à la fois tentateurs et pernicioseux, en particulier gras et sucrés.
- Résister à la tentation du désordre, en particulier du "grignotage".
- Inversement, éviter les rigueurs extrêmes: repas sautés, régimes excessifs, résister en somme à la tentation de l'orgueil.

■ **Un devoir de rationalité.** Il faut "être raisonnable" à tous les sens du terme, par exemple en sachant exercer des choix éclairés. Il faut connaître les effets des aliments, éviter le désordre et l'irrationalité (là encore se méfier

des régimes aberrants, des horaires anarchiques). Il faut apprendre à se construire une "solution" alimentaire personnalisée.

■ Il y a même dans une certaine mesure un devoir de gratification : **"ne pas oublier le plaisir"**.

Certains de ces "commandements" font l'objet d'une quasi-unanimité. C'est le cas, par exemple, des principes d'équilibre et de variété, invoqués par la quasi-totalité des interviewés.

DE GRANDES DIVERGENCES SUR CONTENUS CONCRETS

LES

Si les principes généraux sont relativement peu discriminants, les attitudes varient de plus en plus lorsque l'on descend à un niveau plus "fin" et plus concret. Le contenu que les interviewés assignent à tel ou tel commandement est variable. C'est que cette "traduction" repose sur des représentations et des attitudes qui, on va le voir, apparaissent très dépendantes de l'âge, du milieu social, du niveau d'éducation, du sexe et de l'histoire individuelle. Ainsi le principe d'équilibre est presque unanimement invoqué, aussi bien par des individus dont le rapport à l'alimentation est fondamentalement euphorique que par des "angoissés" de la nourriture, tenant des discours quasi-phobiques sur tel ou tel aliment. "L'équilibre" n'est donc, en fait, guère autre chose qu'une manière de nommer le bien en matière alimentaire. Pour beaucoup d'interviewés, le consensus, en fin de compte, ne trouve pas une traduction suffisamment concrète pour qu'ils puissent se sentir soutenus, dirigés, sécurisés dans leurs choix alimentaires. Les principes directeurs autorisent une quasi-infinité d'interprétations contradictoires. Certains individus se sentent comme livrés à eux-mêmes dans cet espace de flou et en tirent un sentiment de malaise ou d'insécurité.

13

LE DISCOURS DU "IL FAUDRAIT"

Beaucoup d'interviewés éprouvent le sentiment que les commandements de la "morale de l'alimentation" ne sont pas vraiment, pas complètement ou même pas du tout appliqués. Cet écart par rapport à l'idéal se traduit notamment par l'emploi constant de la formule "il faudrait" et par le sentiment, fréquemment exprimé, d'un trop ou d'un mal-manger.

"Il faudrait" manger moins de certains aliments, ou à tout le moins éviter d'en manger trop. C'est vrai pour le sucre et, fait relativement nouveau, c'est vrai pour la viande, en particulier la viande rouge, dont on nous dit fréquemment que, tout compte fait, "il n'est pas indispensable" d'en manger deux fois par jour. En revanche, "il faudrait" manger plus de certains autres aliments et plus particulièrement le poisson et les légumes verts. Le poisson garde pour les

uns les connotations religieuses du maigre, c'est à dire de la privation et de la pénitence : il est dès lors au mieux un substitut peu attirant de la viande. Pour les autres, en revanche, il est déjà devenu un produit prestigieux, cher et même quelque peu intimidant. Mais dans les deux cas, il est paré de vertus sanitaires : le poisson est bien sain et saint en même temps.

Les légumes verts sont toujours mentionnés élogieusement, comme s'ils incarnaient un élément essentiel dans l'alimentation idéale. On ajoute fréquemment, très vite, qu'on n'en mange pas assez, **"qu'il faudrait"** en manger plus, surtout en faire manger plus aux adolescents.

LE "COMPLEXE" ALIMENTAIRE

Le discours du "il faudrait" peut être analysé comme une sorte de mauvaise conscience alimentaire, un sentiment de transgression, d'impuissance et d'anxiété. Cette mauvaise conscience, si elle touche une grande partie de l'échantillon, est vécue avec des degrés d'intensité très divers, qui parcourent toutes les gradations entre deux polarités extrêmes: de l'humour à l'angoisse.

On pourrait dire que, parmi les interviewés, une proportion importante, à des degrés divers, subissent le poids d'une sorte de "complexe alimentaire" où se mêlent inquiétude et culpabilité. Même si, dans toutes les études d'opinion, la réponse à la question "êtes-vous satisfait de votre alimentation" est en général majoritairement positive, l'analyse du discours montre l'existence d'une sorte de tiraillement, particulièrement net et généralisé chez les femmes mais présent aussi chez les hommes, à partir surtout de la quarantaine.

On pourrait même avancer l'hypothèse que, pour certains des interviewés, les principes généraux énoncés plus haut apparaissent dans une large mesure comme l'expression formulée de manière positive des insatisfactions, des malaises, des aspirations. En d'autres termes, en déclarant qu'il faut équilibrer son alimentation, ils ne feraient que regretter le peu d'équilibre qu'ils perçoivent dans la leur. En prônant le refus de la facilité, ils déplorent celles auxquelles ils s'en veulent de céder constamment.

LE SOI, LES AUTRES ET LE MONDE

Le "complexe alimentaire", à l'analyse, concentre un ensemble de malaises qui se manifestent sur trois plans principaux, indissolublement intriqués: le rapport à soi-même et à son propre corps; le rapport aux proches et à autrui; le rapport au monde.

Dans le domaine du rapport au corps, l'alimentation est vécue comme un conflit, une tentation, un tiraillement constant :

"Moi je suis entre deux : je suis très gourmande et j'aime beaucoup manger et en même temps je prends du poids. Alors je ne suis vraiment pas bien, je ne sais pas quoi faire, parce que je vais prendre des sucre/tes pour éviter le sucre, par contre je vais manger de temps en temps des chocolats. Je suis tiraillée entre deux, c'est délicat..."

A cause de ce tiraillement constant, les commandements de la bonne alimentation, quoique bien connus, ne sont pas toujours appliqués :

"Je sais ce qu'il faut faire et ne pas faire, mais mes goûts vont vers ce qu'il ne faut pas faire, vous voyez ce que je veux dire..."

Le "devoir d'attention et d'effort" (cf supra) est très difficile à appliquer du fait des contraintes de la vie moderne mais aussi, précisément, de ses facilités :

"Maintenant que j'ai tout, congélateur et tout, j'aurais tendance à la facilité et justement à acheter des hamburgers, des machins, plats préparés et tout ça".

"Et puis par paresse, parfois il y a des jours où je ne fais pas à manger, quoi, je mange des choses faciles, des choses qui n'exigent pas de préparation, c'est pour ça que je ne suis pas entièrement satisfait".

L'équilibre et la maîtrise sont tout aussi problématiques. A travers des remarques sur l'usage des allégés et le malaise qui s'y associe parfois, on prend la mesure de ces difficultés :

"Moi j'ai essayé de manger des allégés mais ça ne fait rien, parce qu'en fait on a tendance à en manger plus. Aussi comme ce sont des plats qui ne sont pas très... Il n'y a pas grand chose à manger dedans si vous voulez, ce sont des toutes petites portions, alors moi j'ai l'impression que si je vais manger une petite portion comme ça je ne vais pas assez manger alors j'aurais tendance à manger autre chose après."

Ainsi certains mangeurs vivent quotidiennement avec la tentation et ils sont en état presque constant de péché contre eux-mêmes. Ce phénomène est plus manifestement féminin. Les entretiens et les réunions de groupe montrent en effet que l'enjeu de l'alimentation et de son contrôle est en partie différent pour les femmes et pour les hommes (même s'il existe des recouvrements).

MASCULIN-FÉMININ

Pour les femmes, l'enjeu est avant tout celui de la séduction. Ce qui se joue dans leur capacité à résister à la tentation alimentaire, c'est leur image et donc avant tout leur séduction.

Tout se passe, en particulier chez les femmes travaillant à l'extérieur du foyer, célibataires ou non, comme si la tentation alimentaire constituait le principal obstacle à l'épanouissement amoureux qui, dans la logique de l'individualisme moderne, constitue l'accomplissement individuel ultime. La nourriture est bien devenue, dans la morale sécularisée de l'indivi-

dualisme contemporain, l'unique enjeu du péché, mais un péché qui est surtout commis contre soi-même.

Pour les mères, les enjeux alimentaires sont en outre d'une autre nature. Leur responsabilité nourricière est mise à l'épreuve moins par les maris que par les enfants. Elles prennent leur rôle très à cœur mais, de leur propre aveu, parviennent parfois difficilement à le tenir. Certaines semblent quelque peu dépassées devant les demandes contradictoires de leur famille. Telle mère de famille, par exemple, a un fils aîné qui veut manger "allégé" par crainte du cholestérol, un fil cadet qui veut prendre du poids et une fille qui "ne veut rien manger du tout". Telle autre doit "gérer" non seulement les caprices ou les tocades successives de sa progéniture mais aussi le végétarisme d'une jeune allemande qu'elle héberge :

"Ils me font tourner en bourrique... On a du mal à manger tous ensemble. Chacun se débrouille et mange ce qu'il veut".

Autorité, souplesse, négociation, transaction : quel que soit le parti adopté en fin de compte, il est constant que l'alimentation familiale ne va pas de soi. Les opinions, les arguments, les désirs, les préférences s'affrontent. La nourriture quotidienne n'est pas, n'est plus, précisément, l'application régulière et cyclique d'usages implicitement reconnus comme intangibles, que personne ne songerait à mettre en cause. En un mot, l'alimentation est devenue problématique.

Tout se passe en outre comme si les mères de famille de l'échantillon sentaient plus ou moins confusément, à travers leur difficulté à gérer l'alimentation de leur foyer, que les enjeux dépassent dans une grande mesure l'alimentation elle-même et englobent en fait la vision du monde et la conception de la vie. Et du fait, précisément, de l'importance qu'elles accordent à l'alimentation dans le cadre de leur responsabilité éducative, elles vivent souvent les conflits qui les opposent à leurs enfants, les difficultés qu'elles rencontrent, comme autant d'échecs.

Si les femmes, lorsqu'elles parlent de leur rapport à l'alimentation, parlent de leur épanouissement (ou de leurs échecs) amoureux, **les hommes, en particulier aux approches de la cinquantaine, laissent percer une angoisse de mort**. Dans un "focus group" qui regroupait uniquement des hommes, une très nette dichotomie apparaissait entre les plus jeunes et les plus âgés. Les quinquagénaires exprimaient leur anxiété devant l'embonpoint et le risque morbide :

"J'ai honte de trop manger... Je me sens trop gros"

"En principe, je fais un régime... J'ai un peu de cholestérol... Et puis tant pis, ça durera ce que ça durera..."

"Je culpabilise quand je commence à prendre du poids... Ça gêne, on se sent trop lourd... On prend du cholestérol. Enfin, tout se détraque, malheureusement."

Les moins de quarante ans, en revanche, manifestent une plus grande insouciance mais participent au regret général devant ce qu'ils voient comme le déclin de l'alimentation "traditionnelle" devant une nourriture "fonctionnelle", la perte "du plaisir de la table".

Les hommes accordent une grande importance à ce plaisir de la table et ils en parlent d'une manière différente de celle des femmes.

Presque tous, ils évoquent avec tendresse et chaleur les "petits plats", des repas traditionnels, des agapes conviviales et détendues, hors du temps contraint :

"En fait on retrouve le plaisir de la table lorsqu'on arrive dans les campagnes, c'est des gens qui prennent le temps, c'est-à-dire qui s'assoient, [...] prennent le temps de préparer, on va nous mijoter une petit omelette, enfin un truc tout à fait élémentaire, on va avoir plaisir à la manger avec une petite salade, tout ça ça va avoir du goût, ça va être bon avec un petit verre de vin rouge très sympa, et on va prendre le temps on n'aura besoin ni de télévision, ni de bouquin, ni de quitter, on va prendre plaisir au côté convivial de la chose. Le plaisir, le plaisir du moment qui passe, alors qu'en région citadine, on mange comme on boit ou comme on se lave les mains, on n'apprécie pas, on ne prend plus le temps d'apprécier le plaisir de la table."

Ces occasions commensales ne sont que rarement évoquées par les femmes, qui mentionnent plutôt leur relation privilégiée (ou douloureusement tendue par la culpabilité) avec tel ou tel plat, tel aliment, fréquemment hors du contexte du repas :

"En ce moment j'ai des doigts coupe-faim, des Cadbury ou des choses comme ça, alors quand on commence à manger ça... il ne faudrait pas commencer parce qu'on ne s'arrête pas !..."

Les femmes parlent volontiers en termes d'éléments (plats, mets isolés, grignotage); les hommes évoquent fréquemment des repas structurés, des occasions de sociabilité alimentaire ritualisées, où le temps joue un grand rôle ("prendre son temps"). **Les femmes laissent passer une angoisse de la perte de contrôle de soi; les hommes une nostalgie de la sociabilité paisible, un regret de la perte de contrôle du temps.**

Certains sujets, dans notre échantillon apparemment plus souvent des femmes, recourent à une casuistique d'un grand raffinement, dont elles ne sont d'ailleurs souvent pas dupes, pour "régler" ou atténuer les conflits qui les déchirent :

"J'ai plusieurs paquets à la maison, dans le buffet. Je n'ai plus qu'à ouvrir le buffet si je veux et puis les prendre dans la journée. Quand on n'en achète pas bien sûr... Je n'aurais pas d'enfants je n'achèterais pas ça, je me dirais: au moins je n'achète pas ça, comme ça je ne risque pas d'en manger".

"Ce que j'aime beaucoup et qui est gras je ne peux pas m'en passer alors j'en mange. Et le reste que je n'aime pas trop, et je peux m'en passer, j'essaye de prendre écrémé."

On peut trouver dans notre échantillon des personnes dont le rapport à l'alimentation est apparemment sans problème, et même marqué d'une certaine euphorie. Tel homme âgé, par exemple, décrit avec une réelle allégresse les plaisirs, mieux: les bonheurs qu'il tire de la nourriture moyennant quelques précautions simples qu'il justifie moins en se référant à des principes médicaux qu'à son expérience individuelle. Le retour des légumes et des fruits au printemps, dans sa bouche, prend la tonalité véritablement joyeuse et poétique d'une renaissance saisonnière. Mais dans l'ensemble de l'échantillon, femmes et hommes laissent fréquemment percer une forme d'inquiétude ou de malaise alimentaire, même si c'est à des degrés très divers et selon des tonalités affectives très variables. Ce malaise résulte d'une part, on le voit, d'un sentiment d'aliénation, de la conscience d'une inadéquation entre l'idéal qu'ils formulent et la réalité de leur pratique quotidienne. Il résulte d'autre part d'un vide, d'une zone d'indétermination entre les grands principes et leur traduction: ces commandements formulés, le mangeur se retrouve désorienté devant la question du choix alimentaire. Il ne sait comment les traduire en comportement car ils ne sont guère autre chose que l'expression de son malaise. Ils sont une question bien plus qu'une réponse.

Les aliments

et leurs

représentations

Le gras

Dans notre projet de recherche initial, nous considérons le gras comme un thème privilégié permettant d'approcher la sensibilité alimentaire contemporaine dans certaines de ses évolutions les plus récentes et les plus sensibles. La recherche a confirmé l'extrême richesse d'évocations associées à la notion de gras, son caractère polysémique et aussi l'existence d'une certaine ambivalence à son propos. Mais surtout, il est apparu que le gras devient particulièrement porteur de sens lorsqu'il est associé à d'autres notions, en particulier l'opposition animal/végétal.

LIPOPHOBIE.

Le gras est bien devenu synonyme du malsain. Il l'incarne presque superlativement. Lorsque l'on analyse le résultat des classements effectués par les interviewés en "familles" d'aliments, dans la hiérarchie des aliments

par rapport au classement "gras" on retrouve pour une bonne part le classement inverse de celui effectué selon le critère "santé" (cf infra). Dans les entretiens, le gras n'est mentionné spontanément que de façon péjorative. Aucun interviewé n'a songé à évoquer des termes positifs pour parler du gras ("tuer le veau gras", "faire gras" par opposition à "faire maigre", "foie-gras", etc.). La première réaction des interviewés et des groupes lorsqu'on prononce le mot est de dégoût ("pouah !, beurk !"). Ce n'est qu'ensuite qu'ils s'avisent de ce que leur attitude vis à vis du gras varie selon les corps gras considérés, et même que le gras est souvent associé au plaisir gustatif :

"En fin de compte c'est malheureux à dire mais les choses qui sont grasses c'est souvent les choses qui ont le plus de goût et qui sont les meilleures, malheureusement, mais c'est comme ça..."

Si l'on s'en tient à ce verbatim, on pourrait tenir rigueur au gras de ses attraits gustatifs... En fait, la citation illustre bien une forme de tiraillement caractéristique du "complexe alimentaire". L'ambivalence du gras est réelle. D'un côté, il est assigné au registre du grossier, du vulgaire, du démodé, du malsain. De l'autre, en particulier chez les hommes et chez certaines femmes "traditionalistes", il peut s'associer à la nostalgie d'un univers chaleureux, en voie de disparition, marqué par le terroir et la tradition, un univers de "petits plats" ou de "plats en sauce genre blanquette" : mais cette nostalgie est immédiatement tempérée par l'affirmation du caractère nécessairement exceptionnel de ces plaisirs :

"Une fois de temps en temps, ça va..."

"On ne peut pas manger ça tous les jours."

Quelle que soit la richesse de l'imaginaire du gras et sa connotation en grande partie négative (cf infra), on découvre que, dans l'ensemble de l'échantillon, on ne trouve que peu d'interviewés qui adoptent une attitude "radicale", qui bannirait telle ou telle forme de gras.

C'est en somme une attitude généralement modérée et tolérante qui s'affirme: modérée, car on s'accorde souvent à prescrire la retenue soit dans le temps (la fréquence), soit dans les quantités utilisées. Tolérante, car on ne cherche guère à faire du prosélytisme ou de la "répression" auprès des autres, en particulier des membres de la famille.

OPPOSITIONS FONDAMENTALES

Les représentations du gras sont caractérisées par une grande complexité. Des oppositions fondamentales apparaissent dans le discours des interviewés et les connotations du gras sont influencées par ces dichotomies. Ainsi le gras est moins périlleux cru que cuit: les graisses cuites sont fréquemment présentées comme lourdes, indigestes et même

cancérogènes, qu'il s'agisse d'huile ou de beurre. Le gras visible est plus répugnant mais moins sournois et donc, tout compte fait, moins dangereux que le gras "invisible", "caché". **Le gras, en fin de compte, peut être noble ou ignoble:** foie gras, sauces au beurre et à la crème constituent un gras "riche", gastronomique, d'exception. Mais les attachements culturels ou individuels au gras étant très tenaces, les mangeurs de beurre trouvent que ce qui est cuisiné autrement "baigne dans l'huile" ou "dégouline de graisse" tandis que les adeptes de l'huile trouvent tout autre corps gras écœurant. Le steak-salade reste, pour beaucoup, un plat de régime estimable, mais le hamburger est gras et méprisable:

"- Steak salade ça fait penser à régime, et hamburger ça fait penser à fast-food qui sont des choses qui font grossir. [...]"

- Le steak-salade c'est le régime ?

- Oui, et le hamburger c'est tout le contraire. [...] J'ai l'impression que c'est de la viande de moins bonne qualité, je suppose, la viande est encore plus grasse."

C'est à travers le discours sur le gras que se révèle la pertinence de l'opposition animal/végétal qui, ailleurs, n'apparaît pas spontanément. Notons que le discours médical, spontanément lui, a utilisé cette distinction pour rendre accessible au grand public l'opposition entre acides gras saturés et insaturés (même si de nombreuses graisses végétales sont en fait saturées). Pour les interviewés, l'idée de "graisse animale" évoque le gras de l'animal, c'est à dire la substance même du corps animal, comme dans la graisse d'oie ou le saindoux. Ce gras en somme carnivore est "plus gras", c'est à dire plus nocif que celui qui n'est que "d'origine" animale, comme le beurre ou la crème et dont, à vrai dire, le caractère animal n'apparaît pas toujours de prime abord :

"Disons qu'on a l'impression que végétal c'est moins gras qu'animal, peut-être, on a l'impression... L'huile d'olive, tournesol, arachide, margarine fruit d'or, on a l'impression que c'est moins gras que saindoux, graisse d'oie, barde de lard, parce que c'est animal."

"C'est lié c'est vrai, le beurre s'il n'y a pas d'animal il ne peut pas y avoir de beurre c'est vrai, mais... c'est peut-être une erreur... Non pour moi ça n'évoque pas directement l'animal..."

Dans l'ensemble, le gras qualifié d'animal apparaît donc plus suspect que le gras végétal :

"On ne prend pas de beurre parce que c'est animal et on préfère le beurre végétal."

"Les graisses animales font plus de dépôt dans le corps..."

"Eh bien je ne sais pas. J'entends des choses sur les graisses animales..."

Dans l'ensemble, les interviewés manifestent plus de sympathie pour "le végétal" que pour "l'animal", en particulier lorsqu'il est question de santé. Lorsque la supériorité du second est affirmée, c'est en général en termes de goût et de plaisir, davantage par les hommes. Le végétal peut être source à la fois de plaisir et de santé. Il est rare que l'animal soit invoqué autrement qu'en termes de plaisir, sauf à insister sur la valeur nutritive, en sous-entendant que le végétal ne "nourrit" pas assez pour un appétit viril.

"Il vaut mieux assimiler des protéines végétales que des protéines animales, pour le corps, parce que c'est plus naturel, parce que c'est mieux assimilé par le corps si c'est végétal qu'animal".

"Moi ma sympathie c'est le côté végétal, mais mon estomac c'est le côté animal, alors... je prends les deux en fait".

Il n'est certes pas exclu que cette faveur relative du végétal soit liée à la lente et silencieuse émergence d'une tendance nouvelle (c'est même probable). Mais il convient de ne pas oublier qu'elle constitue aussi une survivance ou une résurgence de la vieille opposition religieuse entre gras et maigre: c'est précisément ce qui explique sans doute qu'elle émerge à propos de la notion de gras.

LES "ALIMENTS-PLUS" : LAITAGES, LÉGUMES VERTS ET FRUITS, POISSON, ETC...

Les produits laitiers, comme on l'observe dans toutes les études, conservent imperturbablement une aura fondamentalement positive.

Ils se situent sur le même plan que les légumes verts, au premier rang des aliments-santé, indispensables, indiscutables, insoupçonnables ou presque (le beurre constitue une catégorie à part et ne répond pas à cette description, bien qu'il soit presque toujours favorablement connoté). Les interviewés, lorsqu'on leur demande de procéder à des classements d'aliments par familles, peuvent soit constituer une famille "laitages" à part, soit introduire des produits laitiers dans une famille "santé", soit encore les classer dans d'autres catégories tout aussi familières. Mais ils ne les renvoient pratiquement jamais à des classes négativement connotées. Les fromages ne sont pas véritablement perçus comme gras. Fondamentalement, les laitages sont des aliments constructeurs, nécessaires et même indispensables.

Mais ils présentent une différence fondamentale par rapport aux autres "aliments-plus" que sont légumes verts, poisson, etc. Il n'arrive pratiquement jamais que les interviewés regrettent, comme c'est le cas pour les légumes et le poisson, de ne pas consommer assez de laitages. En d'autres termes, ils

semblent les apprécier vraiment, les consommer à la fois avec plaisir et bonne conscience, les donner à leurs enfants sans arrière-pensées étions conflit (comme c'est le cas pour les légumes verts, universellement boudés par les enfants et, dans une certaine mesure, pour le poisson).

LES "ALIMENTS-MOINS"

Face à ces "aliments-plus" réels ou putatifs, dont la présence est considérée souhaitable, garante du sacro-saint "équilibre", les aliments-moins présentent la caractéristique inverse : l'équilibre naît lorsque l'on parvient à contrôler leur consommation, à la réduire au strict nécessaire.

C'est le cas pour le sucre (comme d'ailleurs pour ses substituts, semble-t-il). En ce qui concerne la viande, la situation est plus complexe. Tout se passe comme si la viande, tout en gardant son prestige et ses vertus traditionnellement reconnues, portait en elle, de plus en plus, les risques de l'excès :

"Il ne faut pas donner énormément, je suis contre en donner trop. Je dis : 'mange ta viande et laisse tes légumes' et il ne faut pas de la viande à chaque repas".

"Ils n'ont jamais de viande le soir".

Tout se passe comme s'il y avait quelque chose de potentiellement périlleux dans la viande, comme si sa force nutritive même pouvait se retourner en son contraire. Pourtant, on constate dans les interviews que l'association de la viande rouge avec le gras reste relativement rare (cf supra le caractère "régime" du steak salade). Beaucoup de femmes, dans l'échantillon, affirment leur peu de goût pour la viande rouge (qui incarne superlativement la viande et qui est traditionnellement associée à la virilité et à la vigueur). En revanche, des hommes continuent de lui être fidèle :

"[...] je consomme des légumes comme tout le monde, mais je suis plus attiré par la viande que par les légumes, j'ai dû manquer jeune de viande, et après on... il y a des habitudes qui se prennent après, je ne sais pas..."

L'étude confirme amplement que les mangeurs ont l'impression de vivre dans une "cacophonie diététique", une confusion de prescriptions et de mises en garde dans laquelle ils ne parviennent pas, ou ils parviennent difficilement, à se retrouver.

"Certains vont vous dire que c'est cancérigène, d'autres pas du tout, d'autres que c'est bon et d'autres que c'est mauvais, alors on ne sait plus."

La

cacophonie

diététique

Dans cette cacophonie, on affirme fréquemment scepticisme, lassitude pour conclure qu'il ne faut attendre son salut que de soi-même:

"Ce sont des informations plus ou moins contradictoires pour le moment, c'est à nous de les traiter."

"Il faut en prendre et en laisser et puis, vogue la galère."

Mais ceux qui pensent qu'il faut en prendre et en laisser ne parviennent pas à formuler des règles claires pour déterminer ce qu'il faut prendre et ce qu'il faut laisser. Beaucoup se sentent à la fois ballottés par des "phénomènes de mode" et dépendants de ces phénomènes. Les femmes citent fréquemment avec irritation le retour saisonnier stéréotypé des régimes amaigrissants dans les magazines féminins, les conseils fantaisistes ou erratiques, les affirmations généralisantes ne tenant pas compte de la diversité et de l'individualité des situations.

De manière largement dominante, c'est aux médecins que les interviewés font confiance et/ou se réfèrent le plus pour déterminer ou légitimer les principes d'une bonne alimentation. Les hommes découvrent cette problématique assez tardivement, lorsqu'ils rencontrent la prévention des problèmes cardio-vasculaires. Les femmes, si elles ont des enfants, se posent d'abord le problème de leur alimentation et le posent au pédiatre. Le gynécologue peut également intervenir, à l'occasion notamment de la surveillance rendue nécessaire par la prise de contraceptifs oraux, ainsi que le médecin du travail et, bien entendu, les spécialistes de l'amaigrissement.

La déception manifestée à l'encontre des médias montre bien en réalité que la confiance considérable accordée à la science et à la médecine ne peut pas être véritablement récompensée: les médias, dont le propos est perçu comme contradictoire, ne véhiculent-ils pas surtout des points de vue médicaux ? Un amalgame s'opère en outre, dans la perception du mangeur, entre des sources différentes, de la publicité et du marketing jusqu'aux articles rédactionnels en passant par les propos médicaux.

On voit bien, dès lors, que les grands principes, les commandements de la morale alimentaire moderne, acceptés et appropriés par la plus grande partie des interviewés, ne sont pour une bonne part que des formules largement dépourvues de contenu précis, ou tout au plus un idéal impossible à réaliser, une nébuleuse d'interrogations, de culpabilité et de malaise.

Stratégies

individuelles

Une grande partie des interviewés ont le sentiment que leur alimentation a changé au cours des dernières années. Ce seul fait, associé à cet autre que, pour la plupart, ils ont l'impression de manger trop et/ou mal, confirme que la nourriture, les stratégies de choix, les principes de conduite, bref : les mœurs alimentaires ont une dimension vécue comme problématique.

On l'a vu: un écart, un tiraillement est perçu entre la raison et le désir, la règle et le fait, l'idéal et la réalité et le premier membre de l'opposition ainsi constamment déclinée n'est pas toujours clairement défini.

La résignation existe, mais elle est rarement bien vécue. Outre la casuistique et les alibis (toujours accompagnés de culpabilité latente), la stratégie du compromis est la plus fréquemment affirmée: on cherche le compromis le moins mauvais en compensant un excès par une surveillance ultérieure, en substituant de "bons" aliments aux "mauvais", en changeant de techniques culinaires (Téfal, vapeur), en s'efforçant de faire du sport.

Plus rarement, on assiste à une véritable conversion. C'est à proprement parler un chemin de Damas lorsqu'il s'agit d'adopter un mode alimentaire délibérément alternatif (végétarisme, macrobiotique, etc.) et parfois même prosélytique. Notre échantillon ne comportait aucun véritable "converti". En revanche, il comprenait plusieurs personnes qui, à leurs dires, avaient véritablement intériorisé leurs idéaux alimentaires, c'est à dire en somme supprimé le tiraillement entre principes et comportement. Certaines femmes se "dégoutent" (ou cherchent à le faire ?) des aliments qu'elles incriminent, par exemple le gras ou le sucré et "ne se sentent plus privées". D'autres affirment "se surveiller" depuis toujours et sans difficulté.

Conclusions,

ouvertures

Nous avons vu plus haut que la "morale nutritionnelle" contemporaine n'est en grande partie qu'une nébuleuse de formules dépourvues d'un contenu précis. Quiconque pourrait parvenir à aider les mangeurs à donner un contenu réel, sécurisant, à ce no man's land pourrait prétendre à leur gratitude. Mais quel pourrait être ce contenu ?

Deux points paraissent mériter une attention particulière. Le premier concerne les attentes implicites en matière de discours non seulement nutritionnel mais plus largement alimentaire. Le second point concerne l'avenir de notre rapport à l'animalité.

VERS UNE RÉUNIFICATION DU DISCOURS SUR L'ALIMENTATION

Il est clair que l'attente fondamentale, telle qu'elle ressort de l'enquête, porte beaucoup plus sur un discours positif et pratique que sur des mises en garde supplémentaires. L'idée selon laquelle l'alimentation est très étroitement liée à la santé n'a nul besoin d'être propagée : elle n'a en fait jamais été absente de l'esprit humain; elle est universelle. En cherchant à imposer cette idée fondamentalement, anthropologiquement présente dans l'esprit humain, le discours nutritionnel, en revanche, a contribué à ancrer l'idée selon laquelle le mode de vie et l'alimentation modernes sont par essence nocifs, une idée à laquelle certains étaient déjà prédisposés par les difficultés que le changement social leur faisait éprouver.

L'idéal le plus répandu, implicitement ou non, est de parvenir à résoudre l'antagonisme, le conflit individuel entre le bon et le sain, entre le bon et le saint. L'offre de produits allégés constitue une tentative pour réduire l'antagonisme en modifiant les aliments sans changer les goûts (celui du mangeur et, idéalement, celui du produit). On sait que cette offre ne réussit que partiellement à satisfaire le consommateur. La solution symétrique, la solution médicale typiquement prônée en cas de prescription d'un régime, consiste à changer le comportement du consommateur, sans s'occuper de ses goûts (ce qui aboutit au tiraillement que l'on connaît) ou à chercher à changer ses goûts (en général par l'éducation nutritionnelle dès l'enfance), avec le succès médiocre que l'on sait.

Or l'un des aspects qui apparaît le plus clairement dans l'étude, c'est le désir d'autonomie d'un grand nombre d'interviewés. Quelquefois par dépit contre la cacophonie médiatico-nutritionnelle, quelquefois par aspiration profonde et spontanée, ils souhaitent maîtriser leur alimentation

en conciliant leurs goûts et leurs besoins. Rien ne justifie de se limiter à les informer sur l'aspect besoins au détriment de l'aspect goûts.

La dichotomie, l'opposition traditionnellement maintenue entre le gastronomique et le diététique, le goût et les besoins, semble néfaste. Elle contribue à accroître la dramatisation de la cacophonie nutritionnelle et, par voie de conséquence, le sentiment d'aliénation, de perte de contrôle que manifestent tant d'interviewé(e)s. Les grands cuisiniers se préoccupent de plus en plus de nutrition, tendant ainsi à réconcilier les conceptions du bon et du sain : cette réconciliation correspond à une aspiration profonde et peut-être irréversible. En d'autres termes, il faut substituer aux discours imperméables et antagonistes de la nutrition et de la gastronomie, du goût et de la santé, un discours de l'aliment un et harmonieux, un discours qui tend à rendre au goût sa fonction de guide de vie fiable et à la nutrition sa place réelle, dédramatisée, positivée.

ANIMAL/VÉGÉTAL

L'une des informations qui ressort de l'enquête, c'est que, d'une part, le capital-sympathie de la catégorie alimentaire "végétal" progresse devant celui de la catégorie "animal", mais que, d'autre part, les produits d'origine animale, notamment laitiers, ne tombaient pas spontanément, pour l'instant en tout cas, dans cette catégorie. En observant les phénomènes à l'œuvre dans l'ensemble des pays développés, à des degrés et selon des modalités divers, on constate l'existence d'une tendance analogue.

On peut renvoyer cette tendance à deux phénomènes fondamentaux que j'ai analysés par ailleurs.

■ **Le premier, c'est ce que l'on peut appeler la "féminisation des mœurs"**, c'est à dire la modification, dans la culture quotidienne, dans les valeurs, les pratiques et les représentations, de la frontière qui opposait anciennement le masculin et le féminin. Cette modification est la conséquence indirecte des changements dans le statut de la femme et, pour l'essentiel, de la professionnalisation accélérée des femmes. Les goûts et attitudes définis traditionnellement comme féminins gagnent de plus en plus, y compris chez une partie des hommes, deviennent dominants. La sensibilité, notamment à la souffrance animale, les goûts alimentaires pour des nourritures plus légères, plus subtiles, moins énergétiques, moins roboratives, des saveurs et des aspects plus délicats, plus végétaux, tout cela fait probablement partie de ce phénomène.

■ **Le second phénomène fondamental, c'est la problématisation de notre rapport au monde animal dans son ensemble.** Dans des sociétés qui se veulent de plus en plus civilisées,

policées, sensibles et humaines, le sort fait aux animaux apparaît de plus en plus difficile à "gérer" effectivement et philosophiquement. L'enquête semble confirmer cette difficulté de conscience croissante à vivre du corps des animaux : ce qui est perçu négativement, c'est ce qui provient directement de la substance même du corps de l'animal, davantage que de ses productions et sécrétions.

DES SPÉCIFICITÉS FRANÇAISES ?

A propos des phénomènes précédents, une question importante se pose : existe-t-il une spécificité française en ce qui concerne les attitudes par rapport à l'alimentation et plus particulièrement en ce qui concerne les deux points précédents, le "complexe" alimentaire et le rapport à l'animalité ?

On note en effet, en ce qui concerne la dimension problématique du tiraillement entre le bon et le sain, qu'elle semble a priori se manifester avec plutôt moins d'acuité en France que dans les pays d'Europe du Nord et les Etats-Unis, si l'on en juge du moins par des données indirectement liées au problème, telles que la prévalence de l'obésité ou des troubles du comportement alimentaire et par le contenu et l'abondance de la production médiatique sur la question alimentaire. La préoccupation santé semble d'une nature différente et quasi-omniprésente en Angleterre, dans le Nord de l'Europe, aux Etats-Unis. Dans notre échantillon, nous avons noté à plusieurs reprises une certaine modération dans les propos et un attachement tout particulier à la notion de plaisir.

De la même manière, le rapport à l'animalité, pour des raisons culturelles et historiques, semble différent en France de ce qu'il peut être en Angleterre ou dans d'autres pays. Si fondamentalement le même malaise est probablement en cause, il semble que, en Grande-Bretagne, il prenne plus volontiers la forme du végétarisme le plus militant. D'après certaines évaluations, jusqu'à 12% de la population britannique adhérerait à une forme ou une autre de végétarisme, ce qui est sans commune mesure avec la situation française, même si on ne dispose pas d'évaluation analogue.

UNE APPROCHE COMPARATIVE

Si l'on veut obtenir des éléments pertinents de prévision en ce qui concerne l'évolution des tendances détectées dans cette étude, à la fois en France et à l'étranger, il convient d'envisager sur ces deux points-clés une approche comparative mettant en regard les attitudes observées en France et celles d'autres pays européens. Seule une telle approche pourrait permettre d'évaluer, par comparaison, si la France présente bien les spécificités qu'elle semble manifester et si l'évolution qu'on peut prévoir et tenter d'accompagner lui sera particulière ou peut-être partiellement généralisable.