

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|-------------------|---|
| INTRODUCTION..... | 3 |
|-------------------|---|

PREMIÈRE PARTIE

DEUX HISTOIRES

| | |
|---|-----------|
| 1. Les aliments : de l'ordre aux désordres..... | 9 |
| <i>Mangeurs de grenouilles et mangeurs de chiens.....</i> | <i>9</i> |
| <i>La découverte des plaisirs.....</i> | <i>13</i> |
| <i>La santé par l'alimentation.....</i> | <i>16</i> |
| <i>L'erreur de la science.....</i> | <i>17</i> |
| <i>Ce que nous apprend le « régime crétois ».....</i> | <i>19</i> |
| <i>Cacophonie.....</i> | <i>21</i> |
| <i>Les petits arrangements.....</i> | <i>23</i> |
| <i>La mauvaise conscience.....</i> | <i>28</i> |
| <i>Les goûts du plaisir.....</i> | <i>33</i> |
| <i>Ces goûts qui nous gouvernent.....</i> | <i>35</i> |
| <i>Géopolitique du sucre.....</i> | <i>39</i> |
| <i>La farine et la femme.....</i> | <i>42</i> |
| <i>« T'as tout à ta portée ».....</i> | <i>44</i> |
| <i>La culture du frigo.....</i> | <i>47</i> |
| <i>L'individu light.....</i> | <i>50</i> |
| <i>Le retournement historique.....</i> | <i>53</i> |
| <i>Le calvaire des gros.....</i> | <i>55</i> |
| <i>Le vide intérieur.....</i> | <i>58</i> |
| <i>Régimes et régression.....</i> | <i>59</i> |
| 2. Les repas : du sacrifice à la communion..... | 63 |
| <i>La parenté par la bouillie.....</i> | <i>64</i> |
| <i>L'inceste alimentaire.....</i> | <i>65</i> |
| <i>Frayeurs et magie.....</i> | <i>67</i> |

| | |
|--|----|
| <i>Petits marchandages avec les dieux</i> | 68 |
| <i>Sacrifices et banquets</i> | 69 |
| <i>Peut-on faire la fête avec les dieux ?</i> | 71 |
| <i>Vers un repas profane ?</i> | 73 |
| <i>Petite histoire de la table (premier épisode)</i> | 76 |
| <i>Des repas sans boussole</i> | 78 |
| <i>Disciplina</i> | 80 |
| <i>La fourchette à gauche, le couteau à droite</i> | 82 |
| <i>Une étrange rencontre</i> | 84 |
| <i>La famille rigide</i> | 86 |
| <i>Vers une nouvelle communion ?</i> | 88 |

DEUXIÈME PARTIE :

À TABLE !

| | |
|--|-----|
| 3. Faire famille | 93 |
| <i>La discipline pure</i> | 94 |
| <i>Fragments disciplinaires</i> | 97 |
| <i>Une révolte ménagère</i> | 99 |
| <i>La femme n'est plus ce qu'elle était</i> | 101 |
| <i>Nourrir et maigrir à la fois</i> | 104 |
| <i>Des scènes éclatées</i> | 107 |
| <i>L'enfant au centre</i> | 110 |
| <i>De nouveaux rituels</i> | 112 |
| <i>Une famille de rêve</i> | 116 |
| <i>Le style décousu de la conversation</i> | 118 |
| <i>Propos de table</i> | 121 |
| <i>La parole des enfants</i> | 123 |
| <i>La télévision, nourricière et dévoreuse</i> | 126 |
| <i>Manger ensemble</i> | 129 |
| <i>Le syncrétisme des petits plaisirs</i> | 131 |
| <i>Les aventures minuscules</i> | 134 |
| <i>Les jeux du Je et du Nous</i> | 136 |
| <i>Les enfants à table</i> | 140 |
| | |
| 4. Trajectoires et contextes familiaux | 145 |
| <i>Tiroir à bonbons, frigo et table</i> | 145 |
| <i>Enfin seul(e)</i> | 147 |
| <i>Séduction</i> | 150 |

| | |
|---|-----|
| <i>Le petit apéro</i> | 152 |
| <i>Naissance de la famille</i> | 154 |
| <i>Reprise de souffle</i> | 158 |
| <i>Le retour des enfants</i> | 160 |
| <i>Agapes familiales</i> | 163 |
| <i>Déprise ou reconjugalisation ?</i> | 167 |
| <i>Famille et repas</i> | 172 |
| <i>Non-familles et non-repas</i> | 176 |
| <i>Les repas fondateurs</i> | 178 |
| <i>Choisir son groupe</i> | 183 |
| <i>Le syndrome de la météo</i> | 186 |
| <i>Petite histoire de la table (second épisode)</i> | 188 |
| <i>La table seule ?</i> | 191 |

TROISIÈME PARTIE

AUX FOURNEAUX

| | |
|--|------------|
| 5. Il y a cuisine et cuisine | 199 |
| <i>Le chef</i> | 199 |
| <i>Deux mondes</i> | 200 |
| <i>L'ancien régime</i> | 202 |
| <i>Alléger la cuisine</i> | 205 |
| <i>Le coup de cœur</i> | 210 |
| <i>La pénibilité masquée</i> | 214 |
| <i>Trouver l'idée</i> | 217 |
| <i>« Qu'est-ce que vous voulez manger demain ? »</i> | 221 |
| <i>Dans la tête du chef</i> | 224 |
| <i>« Faire des petits tas »</i> | 227 |
| <i>L'inversion du temps</i> | 229 |
| <i>La petite touche</i> | 233 |
| <i>Toute une organisation</i> | 235 |
| <i>Stress</i> | 238 |
| <i>Les retombées</i> | 240 |
| <i>Des recettes dans le placard</i> | 242 |
| <i>Variété et variation</i> | 246 |
| 6. Cuisine, couple, famille | 250 |
| <i>Transmission et autonomie</i> | 250 |
| <i>Mère et fille</i> | 252 |

| | |
|--|-----|
| <i>Premiers pas</i> | 254 |
| <i>Mise en place</i> | 256 |
| <i>Le partage des tâches</i> | 259 |
| <i>Round d'observation</i> | 262 |
| <i>Le second couteau</i> | 264 |
| <i>La star entre en scène</i> | 267 |
| <i>Quand l'homme devient chef</i> | 271 |
| <i>Du sacrifice au don</i> | 273 |
| <i>L'amour qui s'engendre par les mains</i> | 275 |
| <i>Un langage par défaut</i> | 277 |
| <i>Nourritures et liens électifs</i> | 280 |
| <i>Consensus familial et pédagogie du projet</i> | 281 |
| <i>Les tactiques manipulateurs</i> | 284 |
| <i>Des compliments mais pas trop</i> | 286 |
| <i>Faim famille de famille</i> | 289 |
| <i>Faire les courses</i> | 291 |
| <i>La liste</i> | 293 |
| <i>Promotions et rationalité</i> | 295 |
| CONCLUSION..... | 299 |
| À PROPOS DE LA MÉTHODE..... | 303 |
| DONNÉES BIOGRAPHIQUES..... | 305 |
| BIBLIOGRAPHIE..... | 323 |
| INDEX..... | 335 |