

COMMENT MANGE-T-ON AU QUÉBEC ? UNE ÉTUDE DE CAS SUR L'ALIMENTATION QUÉBÉCOISE DANS LE CONTEXTE DES MUTATIONS ALIMENTAIRES MODERNES.

Olivier RIOPEL¹

Quand j'étais enfant au début des années 80, on nous proposait une vision des années 2000. Une vision assez futuriste de l'avenir, avec ses voitures volantes, ses immenses gratte-ciel, les expéditions lunaires et pourquoi pas une maison de campagne sur Mars ! On nous proposait aussi une vision très rationnelle des comportements humains, notamment de l'alimentation. Pilules déshydratées, remplaçant les repas, à l'image de notre conception des voyages intergalactiques. Un beau futur où l'on n'aurait plus à préparer les repas, où l'on ne perdrait plus de temps à manger. 20 ans plus tard, les choses ne sont pas tout à fait à cette image, vous en conviendrez. En effet, la pilule n'a pas encore remplacé la côte de bœuf ou le cassoulet. Les mutations alimentaires modernes, loin de constituer un tout homogène, sont complexes, sinon paradoxales. Certes, l'alimentation rapide et la rationalisation du temps social a grandement influencé le développement agroalimentaire et les habitudes alimentaires comme par exemple la structure du repas ou le nombre de prises alimentaires, mais tout un pan de cette alimentation s'est aussi développé vers un idéal gastronomique ou de santé, nous proposant de nombreux produits du terroir ou de produits fins par exemple.

L'image d'une alimentation rationalisée proposée dans le passé ne s'est pas tout à fait produite, un peu à l'image des expéditions spatiales, où dans les premiers envois d'humains dans l'espace, on servait aux astronautes des tubes concentrés d'aliments, des biscuits ultraénergétiques ou encore des cubes de nourriture gélifiés [acétate]. L'expérience ne fut pas concluante, les astronautes ne voulaient pas d'une nourriture sans saveurs, sans textures connues, ils voulaient un environnement qui rappellerait la maison. Conséquence : aujourd'hui, lors de missions, les astronautes mangent avec des ustensiles en métal, doivent préparer les aliments (réhydrater et chauffer) pendant une durée 20 à 30 minutes et ont accès à plus de 72 aliments et mets, notamment des fruits frais. Comme quoi l'alimentation n'est pas seulement une affaire de nutriments, mais aussi de contextes, de plaisirs, de saveurs et de souvenirs (NASA, 2004).

Inspiré de ces mutations alimentaires modernes, mon projet de recherche vise deux principaux objectifs : comprendre l'acte de manger au Québec et ainsi comprendre le rapport que les québécois entretiennent avec leur alimentation et, deuxièmement de saisir les mécanismes du processus de décision alimentaire pour ainsi, d'une manière succincte,

¹ Doctorant (maitrise dans le système canadien). Jeune chercheur boursier du Centre canadien de recherche en sciences humaines (CRSH 2003-2004), travaillant sur le plan méthodologique dans l'approche compréhensive (M. Weber, G. Simmel, J.C. Kaufmann) de la relation des mangeurs québécois à leur alimentation. Département de Sociologie, Université de Montréal, Canada.

en arriver à analyser la construction sociale de l'alimentation chez les mangeurs. Tout un projet !

Une modernité alimentaire paradoxale ?

Au Québec depuis quelques années, le paysage agroalimentaire semble s'être rapidement développé et ce, de manière relativement particulière. Du même coup, la consommation et les habitudes alimentaires ont évolué très rapidement. Comme ailleurs, l'alimentation au Québec suit certaines tendances modernes, mais elle semble aussi constituer un espace alimentaire particulier. D'ailleurs, l'effervescence du développement agroalimentaire au Québec montre bien ces changements alimentaires, notamment par la production, maintenant massive, de produits du terroir (fromages de lait cru et production viticole par exemple, où il y a moins de quinze ans, on ne comptait pratiquement pas de fromages au lait cru et seulement un domaine viticole, alors qu'aujourd'hui, les fromageries ne cessent d'ouvrir un peu partout au Québec et on compte plus de 30 producteurs de vin et d'alcools fins et plus de 60 brasseries artisanales). On peut aussi constater l'augmentation fulgurante de la filière biologique (MAPAQ, 2002).

D'un côté, les mangeurs québécois diminuent sans cesse (selon les statistiques du Ministère québécois) leurs dépenses alimentaires depuis les 20 dernières années (passant de 17% en 1986 à 13% en 2001), les prises alimentaires sont de moins en moins structurées et prennent de moins en moins de temps, la filière de l'alimentation rapide (augmentation massive des produits préparés, des mets assemblés, d'une « cuisine sur le pouce ») ne cesse de gagner de la popularité auprès des mangeurs québécois. D'un autre côté, comme je le mentionnais plus haut, l'alimentation de terroir et « authentique » se développe très rapidement, avec notamment l'augmentation de la consommation des produits biologiques, des vins et autres alcools et de mets exotiques. À en croire les publications du Ministère de l'agriculture et de l'alimentation du Québec, les consommateurs québécois seraient devenus « des explorateurs » (Zins, 2002), en quête de nouveauté, en quête de voyage culinaire. Le discours sur l'alimentation va aussi en ce sens. Les chroniques culinaires, les revues d'alimentation connaissent un immense succès et proposent des mets et des aliments de plus en plus élaborés, de plus en plus compliqués. Sans oublier les discours nutritionnels et diététiques qui occupent un large spectre de ce discours sur l'alimentation.

Il semble que le Québec culinaire assiste à une certaine « gastronomisation » de son alimentation, sinon à une recherche d'authenticité, mais tout en suivant les tendances modernes liées à la rapidité et à l'efficacité, tant au niveau de la préparation que de la consommation. Les habitudes alimentaires changent, les discours se complexifient. Est-ce que cette recherche de saveurs nouvelles, de retour au terroir en même temps qu'une recherche d'efficacité alimentaire ne semble pas quelque peu paradoxale? Est-ce que cette gastronomisation ne serait qu'une affaire de discours ? Comment les mangeurs québécois orientent-ils leurs choix alimentaires et comment conçoivent-ils « l'acte de manger », pour reprendre le concept de JP Corbeau (1997) ? Bref, il semble important de se demander comment mange-t-on au Québec ? C'est sur cette audacieuse question que je me suis penché dans mes recherches.

Le choix alimentaire est de plus en plus vaste quantitativement, l'information alimentaire aussi, qui peut souvent s'avérer contradictoire. D'un autre côté, les contraintes directes liées par exemple aux pénuries et aux maladies sont maintenant écartées. Les mangeurs font

leurs choix dans cet espace de liberté : les choix alimentaires s'individualisent. Pour reprendre le concept de Jean-Pierre Poulain, « la modernité alimentaire se caractérise surtout par une transformation du processus de décision » (Poulain, 2001). Mais est-ce que cette individualisation ne correspondrait pas à une massification de certains comportements vécus comme individuels et que, paradoxalement, les habitudes alimentaires se ressembleraient dans un certain « espace des possibles », pour reprendre l'expression de Pierre Bourdieu (1987) ? Peut-on dire que l'alimentation moderne est celle du libre-choix, ou plutôt celle des contraintes informelles, des pressions sociales et des discours qui influencerait les choix et du même coup la nature même de « l'acte de manger » ? En analysant les mangeurs dans leur quotidien et la façon dont s'opère les choix, mais aussi la façon dont on construit le « manger quotidien », nous pouvons en apprendre sur la construction sociale de l'alimentation et surtout comprendre de quelle manière se construit « l'acte de manger », envisagé comme un véritable rapport social, expressif de cette modernité paradoxale.

Une étude au Marché Jean-Talon à Montréal

Pour ce faire, j'ai suivi une demi-douzaine de mangeurs à partir de halles d'alimentation de Montréal, soit le Marché Jean-Talon, un des plus gros marchés publics en Amérique du Nord, où j'ai combiné observation participante et entretien semi-dirigé pour tenter de comprendre leur alimentation. Le choix de ce terrain est justifié premièrement par sa représentativité théorique. En effet, le marché semble être un lieu parfait pour l'observation des comportements alimentaires modernes. Dans les années 80, à l'arrivée des supermarchés et des hypermarchés, on annonçait la mort des boutiques alimentaires spécialisées et des halles alimentaires, supposant que le consommateur, mis devant tant de choix et de variété qu'offre le supermarché, allait concentrer ses achats vers un endroit seulement. Or, ce n'est pas le cas. Certes, la majorité des achats alimentaires des Québécois se font en supermarché, il ne reste pas moins que plus ou moins 20 % des produits sont achetés en boutiques spécialisées et dans les marchés et ce, à la grandeur du territoire. Et la tendance ne s'estompe pas; plusieurs villes du Québec réaménagent ou reconstruisent leur marché public, disparu depuis le milieu du XX^e siècle. Ainsi, le marché public représente adéquatement cette « modernité alimentaire paradoxale », où les mangeurs sont en même temps à la recherche d'efficacité, mais aussi à la recherche de fraîcheur, de saveurs et d'authenticité qu'ils retrouvent au marché public. On annonçait sa mort, il vit toujours ! Le marché répond donc à un besoin alimentaire. D'ailleurs, une très grande majorité de Québécois affirment fréquenter les halles alimentaires au Québec et notamment à Montréal. Et c'est la deuxième principale raison du choix de ce terrain.

J'imagine que vous vous demandez comment est un marché public au Québec. Laissez-moi vous décrire très brièvement le MJT. Fondé dans les années 40, le MJT est un marché public ouvert à l'année (qui est couvert pendant l'hiver), tous les jours, et qui comporte principalement deux parties : une partie ouverte au centre avec surtout des commerçants de fruits et légumes, ceux-ci entourés d'un bordure de magasins spécialisés qui sont intérieurs (boucheries, boulangeries, poissonneries, fromageries, alcools, magasins ethniques, etc.). Il compte plus d'une centaine de commerçants, et presque tous sont des revendeurs et non des producteurs, contrairement à ce que l'on pourrait croire. Il est important de noter que les vendeurs qui ont pignon sur rue au marché s'approvisionnent pour la plupart chez les mêmes grossistes que les supermarchés.

Les entretiens ainsi que l'observation s'est faite la dernière semaine de mai et la première de juin. Tous mes entretiens se sont déroulés au MJT. Étant donné que je viens à peine de

terminer mon terrain, je vais vous présenter maintenant une ébauche de mon analyse sociologique.

Premièrement, ce qui est très frappant chez tous les mangeurs interviewés est la place du MJT dans leur alimentation. En effet, le MJT apparaît pour les mangeurs comme un refuge face à l'incertitude alimentaire. Le MJT, en offrant aux mangeurs une quantité astronomique de produits divers, de fruits et légumes frais, des viandes et des poissons frais, devient un espace de confiance. La qualité et la fraîcheur sont prises pour acquies, permettant même à Bruno, un grand sceptique face aux grandes entreprises agroalimentaires, de ne plus se poser de questions : « *On le sait, c'est tout. C'est frais et ... de toute façon, je fais confiance au boucher* ». Bruno, qui craint les produits chimiques dans les viandes, ne pose pas la question à son boucher, car il a un très grand sentiment de confiance. Cela en est même un *a priori*, une sorte d'évidence qui permet au mangeur, à la limite, de ne plus se poser de questions. L'inquiétude disparaît. La clé est probablement un ensemble de phénomènes, mais il est certain que, pour bien des mangeurs, le contact avec le vendeur, l'étalage, la liberté de faire aller ses sens pour connaître le produit (ils ne sont quasiment jamais emballés) et la grande variété mettent la clientèle en confiance.

Les mangeurs entre routine et nouveauté

Il y a bien des choses à dire pour ce qui est de l'acte de manger. Premièrement, l'alimentation des mangeurs est très largement structurée par le temps et par l'espace. À différents moments, dans différents lieux, dans différentes occasions, il y a différents comportements alimentaires. Pour le travail au bureau, Xavier, qui accompagné très rarement de collègues, mange souvent un sandwich devant son écran cathodique. L'exemple classique : la semaine, le repas vite fait, la fin de semaine, c'est le grand repas, avec le vin. Le temps et l'espace favorisent aussi ce que j'appellerais la « routinisation » des pratiques alimentaires. Quoi de plus quotidien que de manger, évidemment. À chacun sa routine. Pour André le végétarien, c'est plus de 3 heures par jours pour la préparation des repas, cette occupation étant une « jouissance » (je cite) pour lui. Des achats, en passant par la préparation des plats, jusqu'au repas, les mangeurs organisent leur alimentation. « Les achats, c'est une fois par semaine », dit Marie. La routine a quelque chose de rassurant. Pour Isabelle, avec ses deux jeunes enfants, elle semble vouloir se construire une sorte de routine, non sans difficultés. D'ailleurs, la routine alimentaire semble rendre le rapport à l'alimentation moins stressant pour la plupart; quelque chose de réconfortant.

La routine semble donc structurer l'acte alimentaire. De plus, la structuration de l'alimentation passe aussi par les repas, qui occupent une place privilégiée chez nos mangeurs québécois. En effet, pour tous les mangeurs interviewés, le repas est acte social, synonyme « d'être ensemble », comme dirait Georg Simmel (1992 [1910]). Pour les 5 personnes en couple, le repas est caractérisé comme un lieu d'échange, sinon de partage – l'acte de faire à manger et de le partager – où l'on échange les péripéties de la journée. Monique, célibataire et fière de l'être, recrée un moment de détente, qui dure une bonne partie de la soirée. Quand on lui demande si elle mange souvent avec des amis, elle dit : « je mange avec moi-même ! ». Le repas est pour tous un acte social, un lieu et un temps qui, à deux ou plus, tient toute sa splendeur, mais qui, seul, est souvent mis de côté pour une alimentation « en faisant quelque chose d'autre », comme dirait Marie. Le repas semble donc un lieu très important, très central et sa structure est relativement régulière. Le déjeuner est le repas le plus laissé pour compte. Souvent sur les lieux de travail, s'ils n'ont pas de collègues de travail avec qui déjeuner, les personnes interrogées vont manger en

travaillant pour la plupart du temps. Le dîner est quant à lui le repas le plus respecté dans sa régularité, autant pour sa forme que pour sa place dans la journée; il est le repas « où les choses se disent ».

Pour ce qui est des motivations dans les choix alimentaires, les mangeurs sont sensibles à la combinaison plaisir/santé. Disons plus plaisir que santé, car la qualité gustative doit nécessairement y être pour que l'aliment soit choisi. Le goût est un critère central pour les mangeurs, dans les limites du possible. Et les limites du possible, c'est souvent le prix et la disponibilité. Le prix reste, surtout pour les personnes à revenu plus faible – évidemment –, une raison majeure dans les choix alimentaires. Et la qualité gustative rime souvent avec fraîcheur, avec diversité.

En lien avec cela, un phénomène qui me semblait intéressant était ce qu'on pourrait appeler la « gestion de la nouveauté ». Dans le contexte alimentaire moderne, les choix sont vastes, souvent trop vastes. Une image idyllique que nous proposent souvent les médias et certains organismes gouvernementaux est que les mangeurs sont en quête quasi insatiable de nouveauté alimentaire, recherchant les produits nouveaux, se laissant aller au gré des promotions et des inspirations du moment. La présente recherche démontre que l'alimentation est empreinte de routine (Siu, 1952), sinon de stabilité, qui n'amène pas nécessairement les mangeurs à être ouvert à 100% à la nouveauté. Pourquoi ? Parce que les mangeurs doivent avoir un contact direct avec la nouveauté. Pour qu'un des mangeurs intègre un nouvel ingrédient ou un nouveau plat, il doit y goûter ou qu'on lui montre comment le faire. C'est d'ailleurs un problème pour Isabelle qui trouve que les repas qu'elle prépare sont fades, peu relevés, mais ne sait trop comment s'y prendre pour faire autrement. « Quand mon beau-père me montre des choses, c'est super. J'm'en rappelle, puis c'est toujours bon. (...) J'aime qu'on me le montre ». C'est la même chose pour Marie, qui va souvent chercher des recettes plus complexes sur internet, mais qui, arrivant la soirée devant des invités, va se réfugier dans des recettes déjà connues, de peur de rater les nouvelles. « De fait, je les imprime et les laisse dans mes livres ! ». Marie intègre des nouvelles recettes presque exclusivement en essayant de nouveaux mets chez des amis.

Conclusion

Pour conclure, ma démarche empirique semble entre autres remettre en question la supposée totale liberté de choix amenée par les théories récentes de la modernité. En effet, certaines théories notent que les « individus modernes » se retrouveraient dans un espace de liberté d'agir, sans contraintes aucunes, les comportements sociaux s'individualisant. Cependant, sous cette apparente individualisation se cache des mécanismes sociaux qui influencent cet espace de liberté et qui limitent cette marge des possibles. Les mangeurs peuvent théoriquement manger ce qu'ils veulent, mais le font-ils ? Il semble que non. Pour de multiples raisons, comme les pressions sociales liées à la santé et à l'image, la multitude des discours et la proximité (physique, temporelle et monétaire) des produits, mais aussi les habitudes et la routinisation de l'alimentation. Le contact à la nouveauté doit aussi être appris ou passer par un proche, et cet apprentissage passe par la socialisation. Non pas que les comportements s'en trouvent non plus totalement déterminés, mais la « marge des possibles » des comportements alimentaires se trouve structurée par différents mécanismes sociaux et normes qui entourent le mangeur. Dans ce contexte, l'alimentation reste quelque chose de résolument social.

BIBLIOGRAPHIE

Bourdieu, Pierre. (1987). *Choses dites*. Paris : Éditions de Minuit.

Corbeau, J.-P. (1997). "Pour une représentation sociologique du mangeur." *Économies et sociétés* 31(9): 147-162.

NASA (2004). *Food for Space Flight*. 2004.

Poulain, J.-P. (2001). Éléments de sociologie de l'alimentation et de la nutrition. *Traité de nutrition clinique de l'adulte*. A. L. Basdevant, Martine; Lerebours, Éric;. Paris, Flammarion: 97-105.

Simmel, G. (1992 [1910]). "Sociologie du repas." *Sociétés* 37: 211-216.

Siu, Paul. (1952) "The Sojourner". *The American Journal of Sociology* 58(1) : 34-44.

Zins, M., R. Dubé, et al. (2002). "Alimentation: le profil du consommateur et de ses habitudes." *Bio Clips +* 5(3): 7 p.