

## TABLE DES MATIÈRES

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

### PREMIÈRE PARTIE

#### DEUX HISTOIRES

<b>1. Les aliments : de l'ordre aux désordres.....</b>	<b>9</b>
<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>
<b>2. Les repas : du sacrifice à la communion.....</b>	<b>63</b>
<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 !

<b>3. Faire famille</b> .....	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
<b>4. Trajectoires et contextes familiaux</b> .....	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

<b>5. Il y a cuisine et cuisine</b> .....	199
<i>Le chef</i> .....	199
<i>Deux mondes</i> .....	<b>200</b>
<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
<b>6. Cuisine, couple, famille</b> .....	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 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