

CHAPITRE III

Les repas et leur composition

« Le plaisir de la table est la sensation réfléchie qui naît des diverses circonstances de faits, de lieux, de choses et de personnes qui accompagnent un repas. Il est particulier à l'espèce humaine; il suppose des soins antécédents pour les apprêts du repas, pour le choix du lieu et le rassemblement des convives. »

BRILLAT-SAVARIN,

La Physiologie du goût, Méditation 14.

Où en sommes-nous aujourd'hui en France? De quoi se composent nos principaux repas : petit déjeuner, déjeuner, dîner? Comment sont-ils structurés? C'est à ces questions que nous allons tenter maintenant de répondre. Nous nous intéresserons tout d'abord aux pratiques mises en œuvre et à leur différenciation sociale. Mais entre ce que l'on fait et ce que l'on considère qu'il conviendrait de faire, il y a parfois des écarts. C'est pourquoi nous avons également demandé aux individus de notre échantillon ce qu'était pour eux un *vrai* petit déjeuner, un *vrai* déjeuner et un *vrai* dîner. Derrière ces questions, c'est un peu l'état de l'appareil normatif que nous souhaitons mettre au jour. Et comme nous nous y attendions, l'univers des pratiques et celui de l'idéal ne se recouvrent pas. L'analyse des décalages entre ces *vrais* repas et les *repas réellement consommés* va nous permettre de dresser des typologies de mangeurs contemporains et d'engager l'analyse des mutations en cours.

Les questions en termes de « vrais » repas permettent de faire s'exprimer ce que *doit être* un repas, une sorte de repas « idéal ». L'expression *vrai* repas aide à se dégager du caractère contingent des repas réellement consommés qui, eux, s'adaptent à une série de contraintes matérielles, temporelles, sociales, conjoncturelles. Le *vrai* repas donne une forme épurée de ce que doit être, en principe, un repas, lorsque aucune contingence particulière ne vient perturber sa préparation et son déroulement.

Vrai repas et *repas réellement consommés* n'évoluent pas tout à fait selon les mêmes rythmes et sous l'influence des mêmes facteurs sociaux et environnementaux.

Le premier est le résultat de règles gastronomiques, nationales, régionales, familiales et de l'influence du discours médical. Le second est plus influencé par des contraintes matérielles, tant au niveau des approvisionnements que de la pratique culinaire, des routines, la pression des emplois du temps, les trajets domicile/lieu de travail...

Si l'on conserve la perspective de l'analogie linguistique que nous avons déjà utilisée, le vrai repas est en quelque sorte la bonne manière de parler, dans le respect des règles de la langue. Il serait un peu la « définition du dictionnaire » et le repas réellement consommé serait alors l'usage du langage, la forme d'expression particulière d'un individu ou d'un groupe social. Mais la langue officielle des dictionnaires évolue, tant dans la signification des mots que dans le style, moins rapidement que l'usage...

Cette voie d'approche du repas utilisée pour la première fois par Mary Douglas est très fréquente dans la sociologie de l'alimentation anglo-saxonne, « *proper meal* » (Douglas, 1972 ; Murcott, 1982 ; Warde, 1997 ; Mäkelä, 2000), mais n'a jamais fait l'objet, à notre connaissance, d'étude particulière en France.

LE PETIT DÉJEUNER

Pendant longtemps, le premier repas de la journée se nommait le déjeuner, qui signifiait « sortir du jeûne ». Ce déjeuner s'est peu à peu décalé de l'heure du lever jusque tard dans la matinée, au point qu'il a fini par être précédé d'une petite prise alimentaire qui deviendra le petit déjeuner que nous connaissons. L'expression actuelle de petit déjeuner « apparaît à la fin du XIX^e siècle, dans quatre monographies réalisées de 1890 à 1894 » (Grignon, 1996, 291), et ne s'impose qu'au milieu du XX^e siècle.

Le petit déjeuner qui s'organise aujourd'hui autour d'une boisson chaude tels le café, le thé ou le chocolat est à l'échelle de l'histoire extrêmement récente. Du point de vue de son contenu, le premier repas de la journée en France semble avoir beaucoup bougé. Jusqu'au XVIII^e siècle, deux variantes existent dans les nombreux documents historiques qui le décrivent : du pain et du vin ou une soupe, auxquels s'ajoutent une série d'aliments cuisinés. Peu de temps avant la Révolution apparaissent les « déjeuners à la fourchette » (Aron, 1976), qui comportent davantage d'aliments solides et cuisinés et qui vont donner naissance à notre déjeuner actuel (repas de midi).

Jusqu'au début du XX^e siècle, dans bon nombre de milieux sociaux, le petit déjeuner se compose encore soit d'une soupe, soit de pain trempé dans du vin (Grignon, 1993). La diffusion du café dans la société française et son usage pour le petit déjeuner se sont opérés en plusieurs étapes. Ils ont d'abord concerné les milieux aristocratiques, à partir de la fin du XVIII^e siècle, et n'ont pénétré les milieux populaires que grâce au service militaire obligatoire et à son usage dans l'alimentation militaire. Progressivement, le café semble s'être substitué au vin dans la formule « verre de vin et morceau de pain » pour donner naissance au petit déjeuner « continental » consommé en France et ailleurs. Aujourd'hui encore, le vocabulaire reste flottant et certaines personnes continuent d'utiliser simultanément le terme « déjeuner » pour le petit déjeuner et le repas de midi.

Depuis une quinzaine d'années, le petit déjeuner est fortement valorisé et fait l'objet de campagnes d'information, notamment à l'école, dans le but d'éviter le fameux « coup de pompe de onze heures ». Parallèlement, nous avons vu les

rayons des supermarchés proposer une gamme de plus en plus étendue de céréales à l'anglo-saxonne.

L'enquête DGAL/CIDIL/OCHA nous permet de savoir où nous en sommes en France, à la fois sur la conception que nous nous faisons d'un « vrai petit déjeuner » et sur la réalité des petits déjeuners consommés. Deux questions étaient ainsi posées : « Pour vous, que doit comprendre un vrai petit déjeuner? », permettant de repérer « la norme », et « Pouvez-vous indiquer la composition de votre petit déjeuner de ce matin? ». Pour chacune de ces questions, une liste de quatorze produits susceptibles d'entrer dans la composition d'un petit déjeuner était proposée aux personnes interviewées.

Les données collectées font l'objet d'un double traitement. On s'intéresse tout d'abord aux structures de petit déjeuner, c'est-à-dire aux différentes combinaisons des constituants des petits déjeuners, puis, dans un second temps, on analyse leur composition, les fréquences de présence des différents types d'aliments et de boissons. Ce double traitement s'applique à la fois à ce que les individus considèrent comme un *vrai petit déjeuner* et aux petits déjeuners *réellement consommés*. Il permet enfin d'étudier les écarts entre normes et pratiques. Les données présentées ici sont donc, d'une part des représentations de ce qu'il faudrait faire, que nous désignerons par l'expression « norme », et d'autre part des données factuelles reconstruites, qui décrivent le petit déjeuner pris la veille de l'enquête et qui sont assez proches du repas réellement consommé. Les normes sont soumises à l'influence des modèles gastronomiques, des modèles sociaux transmis par la famille, mais aussi par la société, notamment le discours médical et les médias. Le croisement de ces données de natures différentes permet d'étudier l'impact des représentations sur les pratiques et de voir si les mangeurs sont en cohérence ou en dissonance entre leurs normes et leurs pratiques.

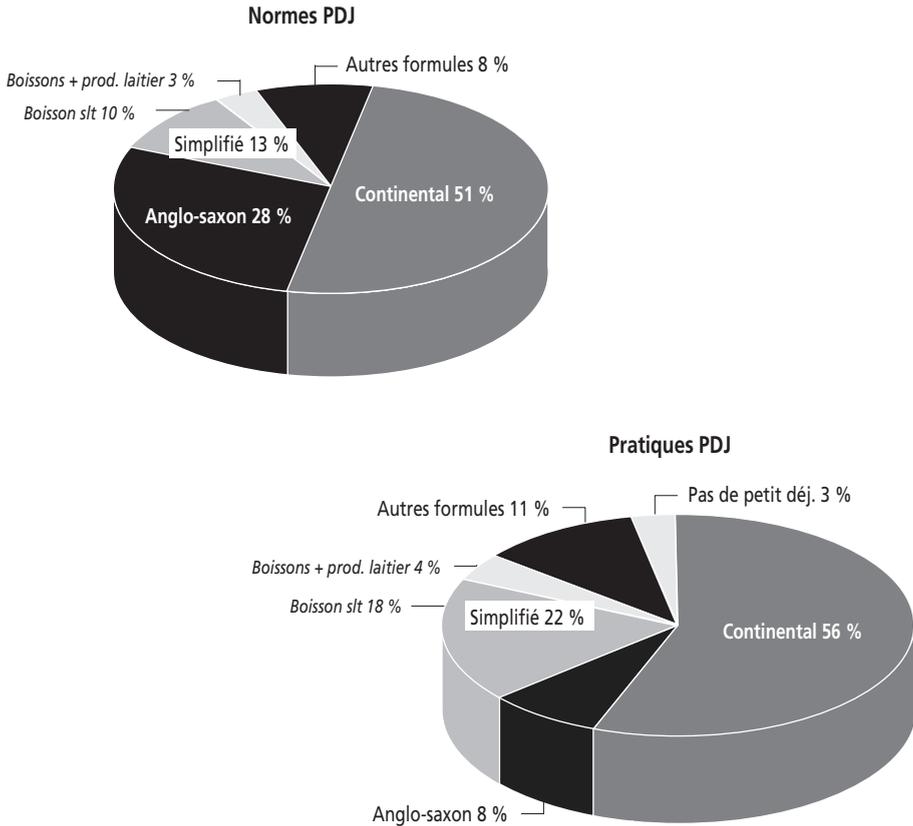
Le « vrai » petit déjeuner et les petits déjeuners « vraiment » consommés

Première constatation, les formes de petit déjeuner de la population française sont extrêmement diverses : plus de 338 combinaisons différentes ! Il est possible, cependant, de repérer trois grandes structures principales de petit déjeuner :

- la première est le petit déjeuner français traditionnel, que l'on désigne dans le monde de l'hôtellerie et de la restauration par l'expression « *petit déjeuner continental* ». Il se compose d'une boisson chaude (café, thé, éventuellement associé à du lait ou encore du lait chocolaté...), de tartines de pain avec du beurre et de la confiture et/ou de viennoiseries (croissants, pains au chocolat, pains aux raisins, biscuits...). Un jus de fruits peut compléter ce type de petit déjeuner;
- la seconde catégorie correspond au « *petit déjeuner anglo-saxon* ». Il est la formule dominante dans le Royaume-Uni et en Europe du Nord. Plus copieux que le précédent, il comprend, outre les éléments ci-dessus, soit des compléments sucrés (des fruits cuits ou crus ou encore en salade, des céréales...), soit des produits salés non cuisinés (fromages, charcuteries...) ou cuisinés (œufs au bacon, omelettes...);
- une troisième catégorie correspond à des « *petits déjeuners simplifiés* » ne comportant qu'une boisson chaude accompagnée éventuellement d'un produit laitier.

Ces trois catégories, reconstruites par regroupement des réponses, permettent de les organiser à la fois au niveau des normes et des pratiques.

Figure 1 • Structure des petits déjeuners (PDJ) : normes et pratiques



En ce qui concerne la *norme* – ce que les Français considèrent qu'il faudrait faire –, on voit que le petit déjeuner *continental* reste la formule majoritaire avec plus de 51 % des réponses. Il est suivi par le petit déjeuner *anglo-saxon* qui rassemble les suffrages de 28 % de la population. La norme du petit déjeuner *simplifié* concerne 13 % de l'échantillon (10 % une boisson seule et 3 % une boisson accompagnée d'un produit laitier). Il reste 8 % de formules diverses.

L'analyse des *pratiques* confirme l'importance du petit déjeuner *continental* qui représente plus de 56 % des petits déjeuners. C'est la formule *simplifiée* qui arrive en seconde position avec 22 %. Le petit déjeuner *anglo-saxon* ne représente quant à lui que 8 % des petits déjeuners consommés.

Si l'on compare les normes et les pratiques, on constate que le modèle *continental*, majoritaire dans la norme (51 %), est encore plus fréquent dans les pratiques (56 %). Le modèle *anglo-saxon*, bien que pourtant fortement soutenu par le discours nutritionnel contemporain, a été intégré du côté de la norme (28 %) mais il ne semble pas vraiment passé dans les pratiques (8 % seulement). Bien que peu valorisé en tant que norme (13 %), le modèle *simplifié* (seulement une boisson et parfois un produit laitier) représente plus d'un petit déjeuner sur cinq réellement consommés par la population française.

Tableau 1 • Les structures de petit déjeuner : comparaison normes et pratiques en %

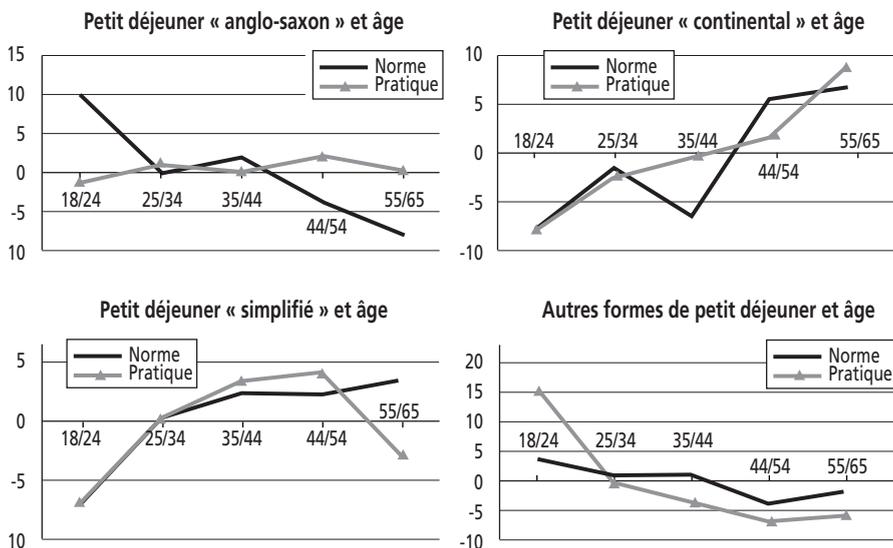
STRUCTURES	NORMES	PRATIQUES	ÉCARTS
Type continental	50,6	56,2	+ 5,6
Type anglo-saxon	28,1	7,7	20,4
Simplifié	12,9	22,2	+ 9,3
<i>Dont boisson seulement</i>	9,6	18,1	
<i>Boisson + produits laitiers</i>	3,3	4,1	
Autres formules	8,3	11,3	+ 3,0
Pas de petit déjeuner	0,2	2,6	+ 2,4
Total	100,0	100,0	

N = 1 101

Une question d'âge

Les jeunes (18/24 ans) sont beaucoup plus nombreux à afficher une norme anglo-saxonne et semblent plus sensibles au discours nutritionnel qui supporte une conception du petit déjeuner copieux. Cependant, l'impact sur leurs pratiques est très faible puisque la proportion des jeunes consommant réellement un petit déjeuner *anglo-saxon* n'est pas significativement supérieure aux autres tranches d'âge. À l'inverse, les 55/65 ans sont plus nombreux à consommer un petit déjeuner *anglo-saxon* qu'ils ne le sont à le revendiquer comme norme. La relation norme/pratique pour le petit déjeuner *continental* est relativement cohérente et cette cohérence augmente avec l'âge : plus on avance dans les tranches d'âge, plus on trouve des personnes qui ont pour norme le petit déjeuner *continental* et qui mettent cette norme en pratique. Le petit déjeuner *simplifié* augmente de façon cohérente entre norme et pratique avec l'âge jusqu'à la tranche des 45/54 ans ; chez les 55/65 ans, il est sur-représenté en tant que norme et sous-représenté en tant que pratique.

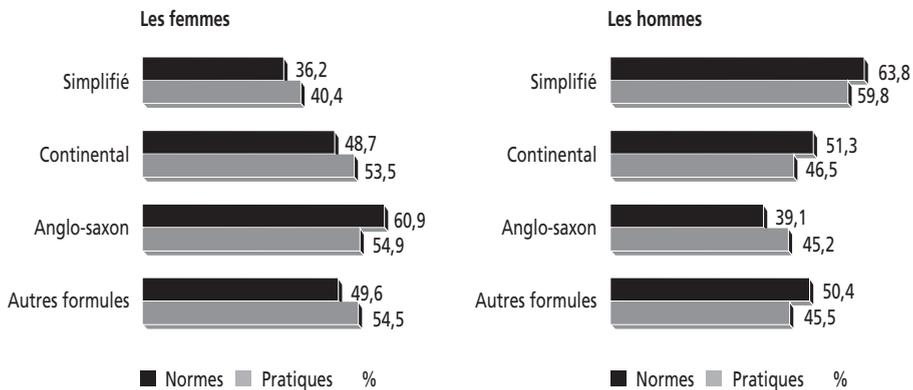
Figure 2 • L'âge et les structures de petit déjeuner



Hommes et femmes, couples et célibataires

Les femmes pratiquent un peu plus que les hommes le petit déjeuner *continental* mais l'affichent moins souvent que ceux-ci comme norme. Elles sont aussi plus nombreuses que les hommes à pratiquer le petit déjeuner *anglo-saxon* mais elles le revendiquent comme norme davantage qu'eux et davantage qu'elles ne le pratiquent. Pour les hommes, c'est l'inverse : ils sont moins nombreux que les femmes à pratiquer le petit déjeuner *anglo-saxon* et, en outre, ils le revendiquent comme norme moins souvent qu'ils ne le pratiquent. Quant au petit déjeuner *simplifié*, c'est le petit déjeuner des hommes par excellence et ils surestiment son importance dans les normes alors que les femmes le sous-estiment.

Figure 3 • Le sexe et les structures de petit déjeuner



Le fait de vivre en couple semble favoriser la pratique d'un petit déjeuner copieux : les personnes vivant en couple sont sur-représentées (+ 10%) dans les pratiques de petits déjeuners de type anglo-saxon. À l'inverse, les célibataires sont beaucoup plus nombreux à pratiquer des petits déjeuners de type « autres formules », par exemple un fruit, un fromage et un fruit ou encore un jus de fruits et une viennoiserie (+ 22 %), et à sauter les petits déjeuners.

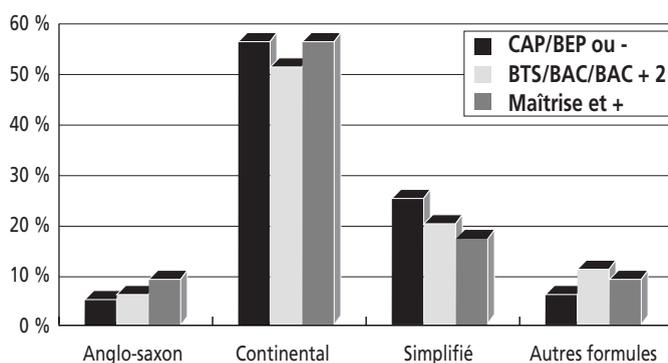
Profession et diplôme

Si les normes du petit déjeuner sont peu dépendantes de la catégorie socio-professionnelle, celles-ci ont, en revanche, un impact sur les pratiques. C'est ainsi que le petit déjeuner *anglo-saxon* est plus pratiqué par les cadres supérieurs (+ 9 %). Ce qui peut s'expliquer par une plus forte sensibilité des cadres supérieurs au discours nutritionnel. Les agriculteurs et commerçants, quant à eux, consomment plus souvent le petit déjeuner *simplifié* (+ 5) et sont dans des logiques d'emploi du temps qui les conduisent parfois à commencer très tôt leur journée de travail. On verra plus loin que les pauses « casse-croûte » dans la matinée sont fréquentes dans certains milieux professionnels.

Les petits déjeuners, *dans les pratiques*, sont fortement dépendants du niveau de diplôme. Les « faiblement » diplômés (niveau BEP/CAP ou moins) se trouvent sur-représentés dans les pratiques de petits déjeuners *simplifiés* (+ 5 %) et sont

très nettement sous-représentés dans les petits déjeuners de type *anglo-saxon* (- 11 %). À l'inverse, on trouve chez les personnes diplômées d'un bac et bac + 2 ou d'une maîtrise et plus, davantage d'adeptes du petit déjeuner *anglo-saxon* (respectivement + 6 % et + 4 %). Les petits déjeuners « *autres formules* », sont plus pratiqués par les diplômés d'un bac/bac + 2 que par les autres catégories (+ 13 %).

Figure 4 • Structure des pratiques de petits déjeuners et diplôme



Cohérence ou décalage entre les normes et les pratiques pour le petit déjeuner

Le croisement des normes et des pratiques pour le petit déjeuner fait apparaître que 51 % des personnes interrogées ont des pratiques en cohérence avec leurs normes et que les 49 % restantes sont en décalage entre leurs normes et leurs pratiques. Autrement dit, un Français sur deux seulement consomme, au petit déjeuner, ce qu'il considère être un « vrai » petit déjeuner.

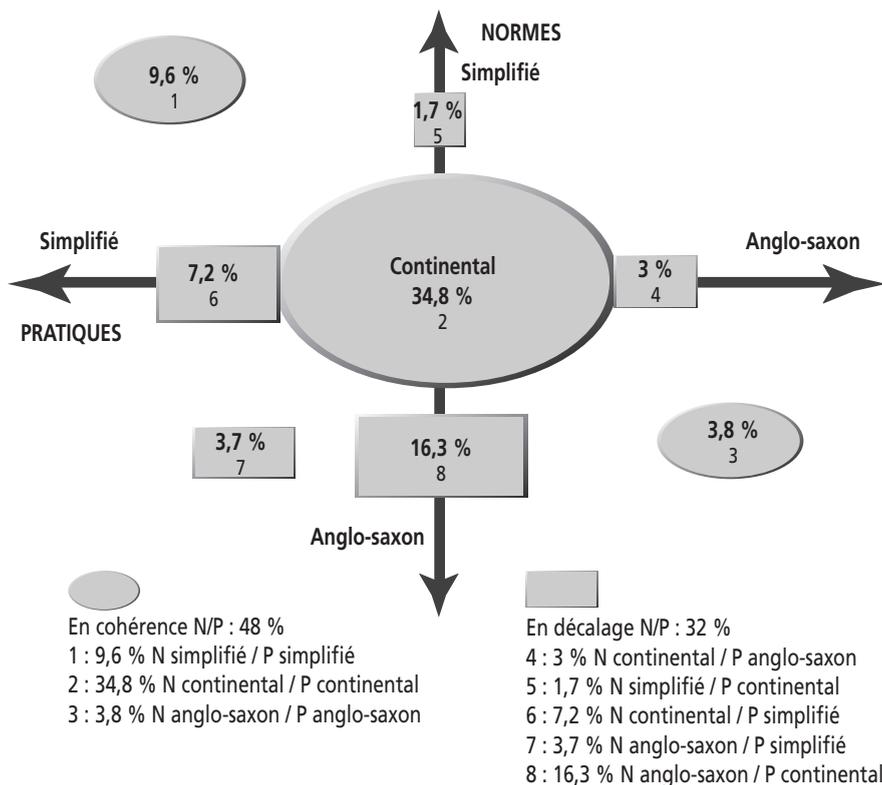
Tableau II • Décalage et mouvements entre normes et pratiques pour le petit déjeuner

NORMES	PRATIQUES				Cohérence	Indice de cohérence
	Décalage					
	Anglo-saxon	Continental	Simplifié	Autres formules		
Anglo-saxon		180 16,3 %	41 3,7 %	46 4,2 %	42 3,8 %	13,6
Continental	33 3 %		79 7,2 %	62 5,6 %	383 34,8	68,8
Simplifié	2 0,2 %	19 1,7 %		15 1,4 %	106 9,6 %	75
Autres formules	8 0,7 %	37 3,4 %	18 1,6 %		30 2,7 %	32,2
	Total en décalage : 49 %				Total en cohérence : 51 %	

N = 1 101

Pour le petit déjeuner *anglo-saxon*, on voit apparaître une forte déperdition des pratiques par rapport aux normes. La cohérence est très faible entre les normes et les pratiques : c'est le petit déjeuner idéal en théorie mais ce n'est pas celui qu'on prend... Parmi les personnes qui le considèrent comme le « vrai petit déjeuner », plus de quatre sur cinq ont consommé le matin de l'enquête un petit déjeuner différent : pour la moitié d'entre elles un petit déjeuner *continental*, et pour un septième un petit déjeuner *simplifié*. Par ailleurs, les personnes qui ne revendiquent pas dans leurs normes le petit déjeuner *anglo-saxon* ne sont pas nombreuses à le pratiquer. Le petit déjeuner *continental* apparaît bien comme la structure dominante avec à la fois les fréquences les plus élevées dans les normes, dans les pratiques et dans la cohérence entre normes et pratiques (indice de cohérence : 68 %). Le terrain perdu par le petit déjeuner *continental* en tant que norme représentant le « vrai petit déjeuner » se reporte non pas sur le petit déjeuner *anglo-saxon* mais principalement sur les formules simplifiées. Le petit déjeuner *simplifié* concerne une catégorie de Français sans état d'âme, pourrait-on dire, puisque 75 % sont en cohérence entre leurs normes et leurs pratiques, c'est-à-dire qu'ils consomment ce qu'ils considèrent comme bon pour eux. Parmi les pratiquants du petit déjeuner simplifié, on trouve également 7,2 % de personnes affichant comme norme le petit déjeuner *continental* et 3,7 % le petit déjeuner *anglo-saxon*.

Figure 5 • Décalage normes et pratiques pour le petit déjeuner

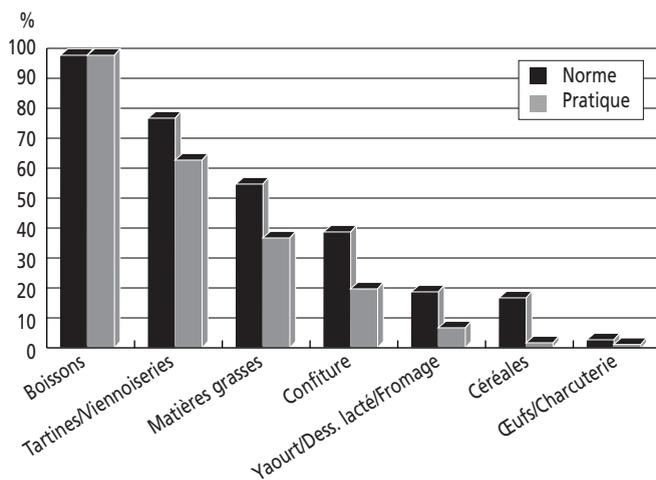


La composition du petit déjeuner : normes et pratiques

Nous allons maintenant nous intéresser au contenu des petits déjeuners. Pour les Français, un « vrai » petit déjeuner se compose d'abord et avant tout d'une boisson (99 %). Avec 80 % des réponses, le café ou le thé sont les boissons centrales. Le lait est présent dans 38 % des cas, soit associé au thé ou au café, soit sous forme de boisson chocolatée. Cette boisson chaude doit être complétée par un jus de fruits pour 51 % des personnes interrogées. La seconde composante est le pain et ou les viennoiseries (79 %), accompagnés de beurre (54 %) et de confiture (42 %). À côté du couple boissons-pain/viennoiseries, les céréales avec 18 % et les yaourts avec 17 % font leur entrée dans la norme du « vrai » petit déjeuner. Le fromage et les œufs et/ou charcuteries n'y entrent que pour respectivement 6 et 5 %.

Mais qu'en est-il de la composition des petits déjeuners effectivement consommés ? Pas de surprise, les chiffres confirment qu'ils sont beaucoup moins copieux que la « norme » ne le laissait penser. Globalement, la présence massive d'une boisson chaude se confirme ; cependant, le lait n'est présent que dans 29 % des petits déjeuners alors que plus de 38 % des personnes interrogées considéraient sa présence comme normale. Même situation pour les jus de fruits pour lesquels l'écart est encore plus grand avec 22 % dans les pratiques contre 51 % dans les normes. Les tartines ne concernent que 51 % des petits déjeuners alors qu'elles étaient présentes à 71 % dans les normes ; les viennoiseries passent de 21 % dans les normes à 15 % dans les pratiques.

Figure 6 • Composition des petits déjeuners : normes et pratiques



Les produits laitiers sont moins présents dans les pratiques que dans la norme :

- 38 % de lait/laitage dans les normes contre 29 % en réalité ;
- 17 % de yaourts contre 8 % ;
- 6 % pour le fromage contre 2 %.

Le beurre est moins présent que dans la norme (54 % contre 37 % dans les pratiques). Cette différence ne s'explique pas par un déplacement vers un autre produit, car la margarine est au même niveau dans la norme et dans la pratique (3 %).

Il s'agit donc d'une différence de consommation entre les normes et les pratiques spécifique au beurre.

La confiture, comme le beurre, est beaucoup moins consommée dans la réalité (23 %) que revendiquée comme faisant partie du « vrai » petit déjeuner (42 %). Les céréales le sont également moins : 6 % dans la réalité contre 18 % dans la norme.

La composition du petit déjeuner réellement consommé est donc assez différente de celle exprimée dans les normes. Alors que celles-ci définissent le petit déjeuner comme un repas copieux comportant le plus souvent des produits laitiers, du pain et de la viennoiserie, les pratiques se révèlent considérablement simplifiées.

Tableau III • Composition du petit déjeuner en %

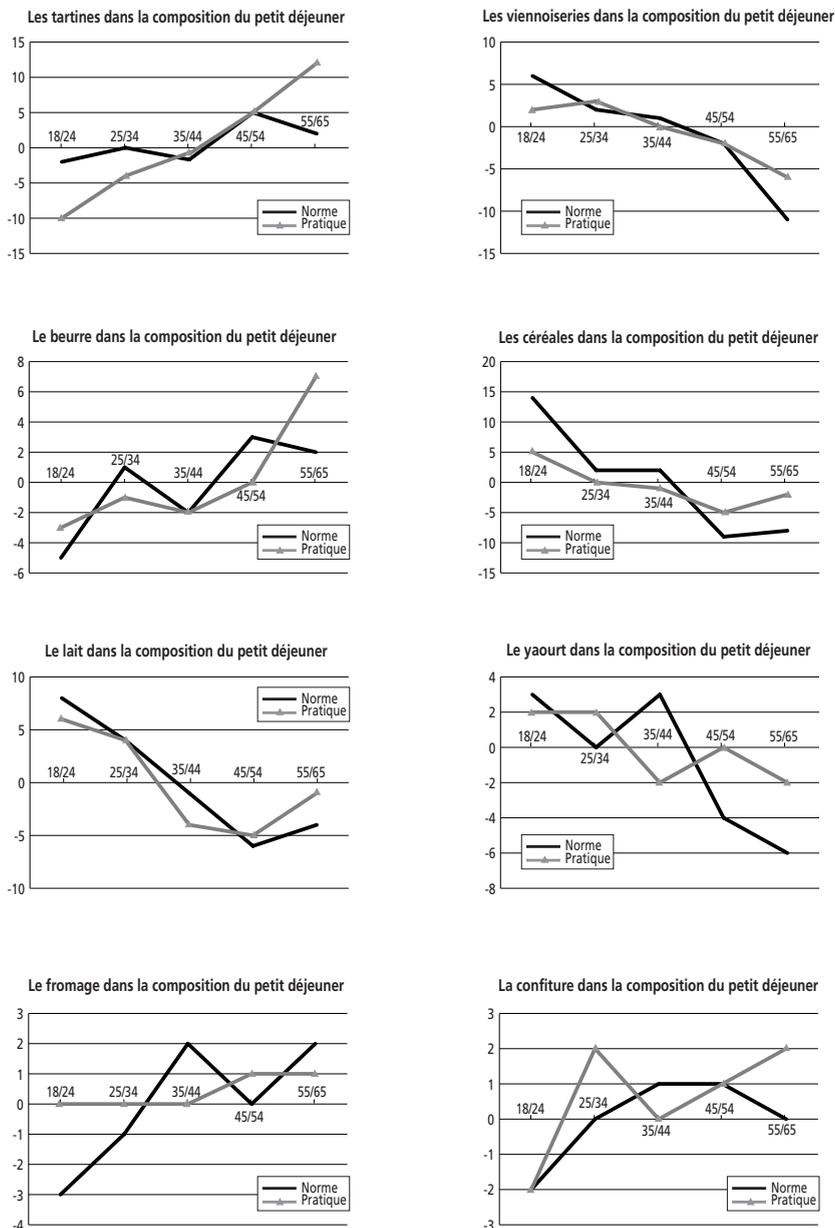
COMPOSANTS	NORMES	PRATIQUES	ÉCARTS %
Boissons dont :	99	99	0
Infusion, café, thé	80,2	80,2	0
Lait, boissons à base de lait et lait chocolaté	38	29	- 9
Jus de fruits ou fruit	50,6	22	- 28,6
Autre boisson	1,2	2,3	+ 1,1
Tartines/viennoiseries dont :	79	66	- 13
Tartines (pain et/ou biscottes)	71,7	51	- 20,7
Viennoiseries (croissants, pains au chocolat...)	22,6	15	- 7,6
Matières grasses dont :	57	39	- 18
Beurre	53,9	36,6	- 17,3
Margarine	2,9	2,6	- 0,3
Yaourt/fromage dont :	22	9	- 13
Yaourt et dessert lacté	16,5	7,6	- 8,9
Fromage	6,1	2,2	- 3,9
Confiture	42,2	23,2	- 19
Céréales	18,3	5,4	- 12,9
Œufs, charcuterie	5	1,1	- 3,9
Autres	3,5	0	- 3,5

N = 1 101

La composition des petits déjeuners, dans les normes comme dans les pratiques, varie fortement selon le sexe et l'âge.

Les femmes accordent une place plus importante aux produits laitiers que les hommes, que ce soit dans les normes ou dans les pratiques : lait (+ 5 pour les normes, + 4 pour les pratiques), yaourt (normes + 11, pratiques + 18). Il en est de même pour les céréales (+ 14 pour les normes, + 9 pour les pratiques). Les hommes, quant à eux, affichent une préférence pour les viennoiseries (+ 9 pour les normes et + 4 pour les pratiques).

Figure 7 • L'âge et les aliments composant le petit déjeuner



L'influence de l'âge

L'analyse des liens entre les pratiques et l'âge permet de prédire des transformations des pratiques. Il n'est cependant pas toujours facile de faire la différence entre les effets d'âge et les effets de génération. L'effet d'âge correspond au fait que des pratiques sont plus fréquentes à un âge précis et disparaissent lorsque les individus vieillissent. Par exemple, les 18/25 ans sortent plus souvent que les autres tranches

d'âge en boîte de nuit. Une des fonctions sociales de la boîte de nuit étant la formation d'un couple, lorsque celle-ci est réalisée, le taux de sortie diminue. Si l'on peut déduire que les générations plus jeunes arrivant dans cette tranche d'âge deviendront consommatrices de night-clubs, il est plus hasardeux de dire que ceux qui sortent en discothèque dans leur jeunesse continueront à le faire.

L'effet de génération rend compte d'une pratique qui touche une classe d'âge et qui risque de se prolonger avec son vieillissement. La pratique de l'informatique personnelle plus développée chez les jeunes relève d'un effet de génération. Il y a en effet de grandes chances qu'ils continuent à utiliser des ordinateurs même si les usages peuvent évoluer.

Tartines ou viennoiseries? Plus on avance en âge, plus on consomme de tartines. Cette tendance est plus marquée dans les pratiques que dans les normes et correspond sans doute à un effet de génération qui sera difficile à renverser. Cette situation ne favorisera pas la consommation de pain au petit déjeuner dans les années à venir. On remarque la même situation pour le beurre et la confiture dont la consommation est largement dépendante de celle des tartines. À l'inverse, plus on est jeune et plus on consomme de viennoiseries.

La consommation des céréales est légèrement liée négativement à l'âge, c'est-à-dire que les jeunes (moins de 25 ans) sont plus consommateurs. Mais ce lien inverse est plus marqué dans les normes que dans les pratiques.

L'impact de l'âge sur la présence de lait est quasiment identique dans la norme et dans les pratiques du petit déjeuner. La présence de ce produit est importante dans les petits déjeuners des moins de 24 ans, puis elle diminue avec l'âge, jusqu'à 55 ans, pour augmenter à nouveau légèrement ensuite.

D'autres variables sont également liées à la composition des petits déjeuners dans les normes comme dans les pratiques; il s'agit du diplôme et de la situation familiale :

Pour la situation familiale : les célibataires favorisent les viennoiseries (Pratiques + 6, Normes + 5), les produits laitiers : lait (P + 6), yaourts (P + 9, N + 7) et les céréales (P + 14, N + 10). Les personnes en couple choisissent davantage le fromage (P + 9, N + 7), le beurre (P + 5) et les tartines.

Pour le niveau de diplôme : les faiblement diplômés incluent les viennoiseries dans leur norme de petit déjeuner (+ 6), les bac + 2 favorisent plutôt les yaourts et les céréales (dans les normes comme dans les pratiques), les diplômés d'une maîtrise et plus font davantage entrer dans la composition de leur petit déjeuner les yaourts (P + 6) et le fromage (P + 9).

En conclusion, le petit déjeuner *continental* reste la formule préférée des Français (56,2 % des pratiques). Malgré la pression du discours médical favorable à des petits déjeuners copieux, malgré les nombreuses campagnes d'information sur le petit déjeuner, seuls 7,7 % des petits déjeuners consommés sont de type *anglo-saxon* et surtout plus de 22 % sont des formules *simplifiées* ne comprenant qu'une boisson.

Si le message nutritionnel a peu d'influence sur les pratiques, il semble avoir plus d'impact sur les normes car près de 28 % des personnes interrogées considèrent le petit déjeuner *anglo-saxon* comme le « vrai » petit déjeuner. La réception du message nutritionnel est plus importante chez les jeunes, les femmes et chez les personnes les plus diplômées.

Du point de vue de la composition, le petit déjeuner se compose avant tout d'une boisson chaude (99 %) accompagnée de tartines ou de viennoiseries (66 %), beurrées dans 36 % des cas. Le lait est présent dans 30 % des petits déjeuners, le fromage ou les yaourts dans 9 %, les céréales dans moins de 6 %.

LES REPAS PRINCIPAUX : DÉJEUNERS ET DÎNERS

On l'a vu, le « modèle des trois repas » est le modèle de référence, notamment dans les pays latins. En France, il l'est au point que l'on en parle comme du « modèle français ». Dans ce modèle, les deux repas principaux sont celui du milieu et de la fin de la journée : les déjeuners et les dîners.

Nous avons vu que le déjeuner était historiquement le premier repas de la journée (rompre le jeûne, du latin *disjejunare*, « sortir du jeûne ») et que son horaire s'était peu à peu décalé. Si, du point de vue de la composition, il est dès le XVII^e siècle un repas organisé composé de multiples plats, ce n'est qu'à la fin du XIX^e siècle qu'il s'implante sur la tranche du milieu de journée.

Le dîner, qui fut longtemps le repas de milieu de journée, vit lui aussi ses horaires devenir de plus en plus tardifs, jusqu'à prendre la place du souper. La dînée est un repas pris à l'auberge, et désigne aussi parfois l'auberge elle-même. Rappelons que la dînette est un petit dîner, et une midinette (fin du XIX^e siècle) « une femme qui fait dînette à midi ». Le souper fut, quant à lui, longtemps le repas de la fin d'après-midi. Puis il connut un déplacement d'horaire jusqu'à se prendre en soirée. Il désigne aujourd'hui le repas d'après spectacle, consommé en milieu de nuit. Au Moyen Âge, la soupe est une « tranche de pain sur laquelle on verse du bouillon » (1180). À cette époque, elle se distingue du potage – celui-ci est une préparation contenant des viandes et des légumes cuits dans un pot, assez proche d'un ragoût. La soupe est plus liquide et demande à être trempée avec des morceaux de pain (« tailler la soupe »). Dans les classes populaires, le souper est composé de soupe. Avec le décalage vers le soir, sa composition se transforme au point qu'au XIX^e siècle Grimod de La Reynière écrit : « Un souper dans les règles ne diffère du dîner que par l'absence de soupe. »

Ici encore, l'enquête DGAL/CIDIL/OCHA a cherché à faire préciser les normes (*Pour vous, de quoi se compose un « vrai » repas de midi, un « vrai » repas du soir?*). Les personnes interrogées étaient aidées dans leurs réponses par une liste où elles pouvaient puiser parmi huit propositions :

1. entrée + plat garni + fromage + dessert ;
2. entrée + plat garni + dessert ;
3. entrée + plat garni ;
4. plat garni + dessert ;
5. grosse entrée (salade composée...) + dessert ;
6. plat garni unique/pizza/pâtes... ;
7. entrée + dessert ;
8. autres (préciser).

D'autres questions permettaient aux personnes enquêtées de reconstruire les repas de midi et du soir qu'ils avaient consommés la veille de l'enquête (« *Pouvez-vous préciser la composition de votre déjeuner d'hier à midi? de votre dîner d'hier soir?* ») à partir d'une série de propositions d'aliments :

1. Pain
2. Boisson
3. Hors-d'œuvre
4. Grosse entrée
5. Plat
6. Garniture
7. Yaourt
8. Fromage
9. Dessert lacté
10. Dessert autre que dessert lacté et fruit
11. Fruit
12. Sandwich

Comme pour le petit déjeuner, les réponses à ces questions ont fait l'objet d'un double traitement. On a étudié tout d'abord les structures des repas puis leur composition. L'approche en terme de structure des repas s'appuie sur une typologie mise au point dans deux recherches précédentes qui portaient sur l'analyse de repas consommés en restauration collective (Poulain *et al.*, 1996 ; Poulain *et al.*, 1999). La structure des repas s'articule sur les combinaisons entre les quatre parties du repas et sur la fréquence de prise de chacune de ces parties. Pour un échantillon de 1 113 personnes, plus de 127 configurations différentes avaient été identifiées. Notons cependant que 22 d'entre elles représentaient 97,8 % des repas consommés. La typologie a été construite en référence à une logique ternaire organisatrice du repas qui combine :

- *une partie introductive* (constituée d'une ou plusieurs entrées ou d'un potage) ;
- *une partie centrale* (constituée par les prises de plat et/ou garniture) ;
- *une partie conclusive* constituée par un ou plusieurs desserts, ou par ce qui en tient lieu comme fromage ou yaourt.

Dans ce schéma, la prise de fromage, quand elle a lieu en plus du dessert, est considérée comme un élément « supplémentaire » qui modifie la structure du repas. La nomenclature définitive prend en compte l'existence de chacune de ces parties sur le plateau-repas et a été construite en référence à l'algèbre de Boole. Le 1 désigne l'existence d'un élément et le 0 son absence. Ainsi, 111 correspond à un repas comprenant une partie introductive, une partie centrale et une partie conclusive. La mention + signale l'existence du fromage à titre d'élément supplémentaire, lorsqu'il est présent en plus du dessert. On peut ainsi distinguer six grandes structures de repas elles-mêmes susceptibles d'être regroupées en deux grandes formes principales :

Les repas complets comprenant les structures :

- 111 + : introduction, plat central (plat et/ou garniture), conclusion (dessert ou ce qui en tient lieu) et fromage ;
- 111 : introduction, plat central, conclusion.

Les repas simplifiés comprenant les structures :

- 110 : introduction, plat central ;
- 101 : introduction, conclusion ;
- 011 : plat central, conclusion.

(Ces trois structures combinent deux sous-ensembles.)

- 100, 010, 001 : soit introduction, soit partie centrale, soit conclusion (repas s'articulant sur un seul sous-ensemble).

La même typologie a été utilisée pour saisir les normes mais aussi pour décrire les repas réellement consommés à midi (déjeuner) et le soir (dîner). Il a donc été possible d'étudier les écarts entre les normes et les pratiques. Par ailleurs, la reconstruction des repas a été conduite à partir d'une grille énumérant les différents items d'un repas. Nous nous sommes intéressés, dans un second temps, à la composition des repas et aux fréquences de présence des différents types d'aliments.

Enfin, dans une dernière partie, nous comparerons ces résultats avec ceux obtenus dans les deux études déjà citées qui ont été réalisées avec des méthodologies très proches. Le dernier baromètre nutrition santé de CFES, bien que construit non sur des structures mais sur le nombre de plats entrant dans la composition des repas, permettra également une autre forme d'analyse comparative.

Les structures des « vrais » déjeuners et les déjeuners « vraiment » consommés

Du point de vue de la structure, le point le plus marquant est la quasi-inversion du rapport des repas complets/repas simplifiés entre les normes (ce qui est considéré comme un « vrai » déjeuner) et les pratiques (les déjeuners « vraiment » consommés). En effet, si les normes attestent d'un fort attachement aux structures « entrée, plat garni, dessert » ou « entrée, plat garni, fromage, dessert » (plus de 62 %), les repas réellement consommés sont très majoritairement simplifiés (à plus de 63 %).

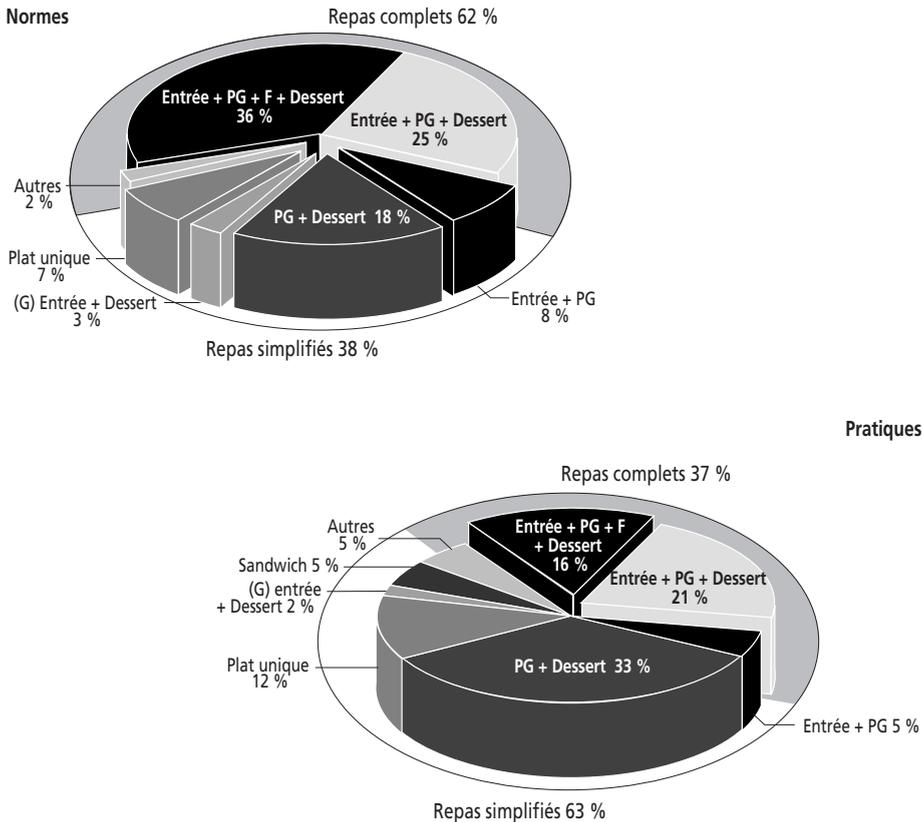
Dans les normes, la formule la plus complète « entrée, plat garni, fromage et dessert » est la plus fréquente (36 %), suivie de la structure « entrée, plat garni, dessert ou fromage » (25 %). En troisième position, les repas composés d'un « plat garni et d'un dessert » atteignent 18 %. La formule « entrée et plat garni » recueille 8 % et les repas composés d'un simple « plat unique » 7 %. Notons que les repas composés de deux éléments (soit « entrée et plat garni », soit « plat garni et dessert ») représentent 26 % des normes des déjeuners. Dans les pratiques, la structure la plus fréquente, avec 33 % des repas réellement consommés, se compose d'un « plat garni et dessert ». La formule « entrée, plat garni, dessert ou fromage » arrive en seconde position avec 21 %, suivie par « entrée, plat garni, fromage et dessert » (16 %).

Tableau IV • Les structures de déjeuner : comparaison normes et pratiques

STRUCTURE DES DÉJEUNERS	NORMES	PRATIQUES	ÉCARTS (N-P)
Entrée, plat garni, fromage, dessert	36	16	+ 10
Entrée, plat garni, dessert	25	21	+ 4
<i>Sous-total repas complet</i>	<i>61</i>	<i>37</i>	<i>+ 24</i>
Plat garni, dessert	18	33	- 15
Entrée, plat garni	8	5	+ 3
Entrée (grosse), dessert	3	2	+ 1
Autres combinaisons	10	23	- 14
<i>Sous-total repas simplifié</i>	<i>39</i>	<i>63</i>	<i>- 24</i>
Total	100	100	

N = 1 158

Figure 8 • Structures des déjeuners : normes et pratiques



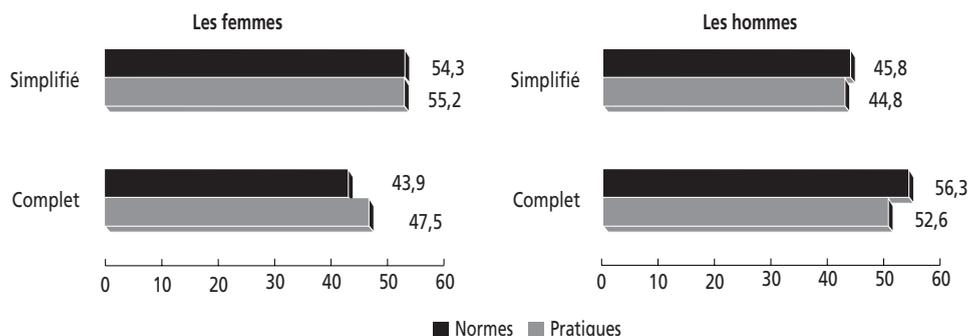
Le sexe, le niveau d'études, la région, le degré d'urbanisation et les personnes à qui l'on fait confiance pour être en bonne santé exercent une influence sur *la norme* du « vrai » repas de midi. Nous constatons que les hommes (+ 4 %), les habitants de la région sud-ouest (+ 5 %), les ruraux (+ 4 %) et les personnes faiblement diplômées (+ 4 %) sont sur-représentés dans la norme *repas complet*. Cette norme de *repas complet* est celle des personnes qui disent faire confiance à leur médecin généraliste pour être en bonne santé. En revanche, la norme de *repas simplifié* est davantage celle des femmes (+ 5 %), des personnes ayant un bac + 2 et plus (+ 4 %), des personnes vivant en région parisienne.

Les pratiques de déjeuner sont liées au sexe, à l'âge, à la situation familiale, à l'activité professionnelle, à la région d'appartenance, au degré d'urbanisation, à la satisfaction de l'alimentation et à l'IMC (rapport poids/taille²). Ces liens montrent que la pratique d'un *déjeuner simplifié* est mise en œuvre plus souvent par les femmes (+ 4 %), exerçant une activité professionnelle (+ 3 %), avec un IMC inférieur à la normale (+ 4 %). Il s'agit davantage de personnes déclarant être insatisfaites de leur alimentation (+ 5 %).

Le déjeuner complet est pratiqué majoritairement par les plus de 55 ans (+ 8 %), les personnes en couple (+ 6 %), les hommes (+ 7 %) et par davantage de personnes n'exerçant pas d'activité professionnelle (+ 5 %). Il s'agit des

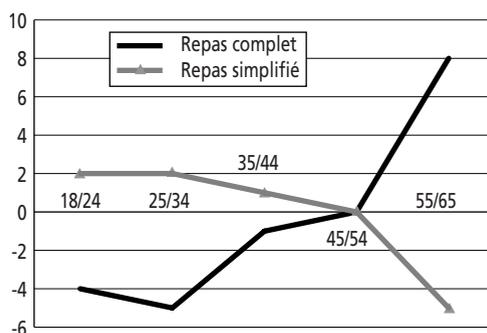
habitants de zones rurales (+ 3 %), des régions Ouest (+ 4 %) et Centre (+ 5 %). Ces personnes sont plus nombreuses que la moyenne à se déclarer satisfaites de leur alimentation (+ 3 %). On trouve également parmi elles davantage de consommateurs de beurre (+ 10 %).

Figure 9 • Déjeuner : normes et pratiques selon le sexe, en %



La structure du *déjeuner simplifié* est dominante chez les jeunes de 18/24 ans et 25/34 ans puis décline légèrement pour les 35/44 ans. Les courbes de repas complet et repas simplifié s'inversent à partir de la tranche des 45/54 ans et l'écart entre ces deux courbes atteint son maximum pour les 55/65 ans qui prennent des déjeuners à structure manifestement complète.

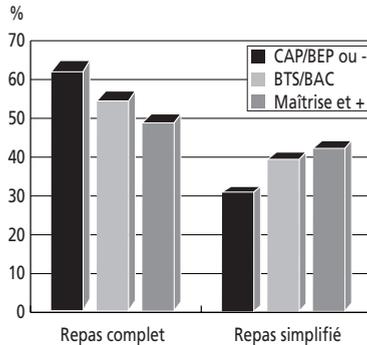
Figure 10 • Structure du déjeuner : pratique selon l'âge



La norme *déjeuner complet* est exprimée davantage par les individus peu ou pas diplômés; c'est surtout dans la structure *entrée, plat garni, fromage et dessert* qu'ils sont sur-représentés (+ 7 %).

Les individus ayant un niveau bac et plus se retrouvent dans une norme de déjeuner à structure *simplifiée* avec une très nette sur-représentation des diplômés d'une maîtrise et plus dans la catégorie *grosse salade et dessert* (+ 11 %). En revanche, les pratiques ne sont statistiquement pas liées au niveau d'études.

Figure 11 • Structure de déjeuner : normes selon le niveau d'étude



L'habitat a une influence sur les pratiques de déjeuner ; on voit que :

- les urbains sont sur-représentés dans les déjeuners à structure simplifiée, notamment dans les formules « entrée + dessert » et « sandwich » ;
- plus on habite des grandes et moyennes villes, plus on déjeune davantage de formules simplifiées de type « grosse entrée + dessert » et de formules complètes sans fromage (entrée + plat garni + dessert) ;
- les ruraux sont plus nombreux à déjeuner selon la structure la plus complète « entrée + plat garni + fromage + dessert ». Ils sont en très nette sous-représentation dans les structures simplifiées, notamment « entrée + plat garni », « entrée + dessert », « grosse entrée + dessert » et « sandwich ».

Tableau V • Structure de déjeuner : comparaison normes et pratiques en écart selon l'habitat

STRUCTURE DE DÉJEUNER	PARIS/BANLIEUE		GRANDES ET MOYENNES VILLES		PETITES COMMUNES ET ZONES RURALES	
	Pratiques	Normes	Pratiques	Normes	Pratiques	Normes
E + PG + F + D	- 2 %	- 5 %	- 2 %	0 %	4 %	5 %
E + PG + D	- 4 %	- 1 %	4 %	2 %	2 %	- 1 %
E + PG	10 %	16 %	0 %	- 6 %	- 10 %	- 10 %
PG + D	- 5 %	1 %	0 %	0 %	5 %	- 1 %
Plat unique	4 %	6 %	- 6 %	3 %	3 %	- 9 %
E + D	4 %	2 %	4 %	0 %	- 9 %	- 2 %
GS + D	- 2 %	1 %	16 %	7 %	- 13 %	- 8 %
Sandwich	14 %	Abs.	- 6 %	Abs.	- 8 %	Abs.
Autres	11 %	- 11 %	- 4 %	- 1 %	- 7 %	12 %

Le décalage normes/pratiques

En France, la norme du déjeuner est très largement celle du repas ternaire (61 %). Cependant, les pratiques sont en très net décalage puisque seulement 37 % de la population consomme en réalité un déjeuner complet. L'analyse des décalages normes/pratiques met en évidence trois grands groupes dont chacun équivaut à un tiers de la population française :

- un groupe que l'on peut qualifier de « traditionnel » : ils sont 32 % et sont en cohérence entre des normes et des pratiques de déjeuner complet ;

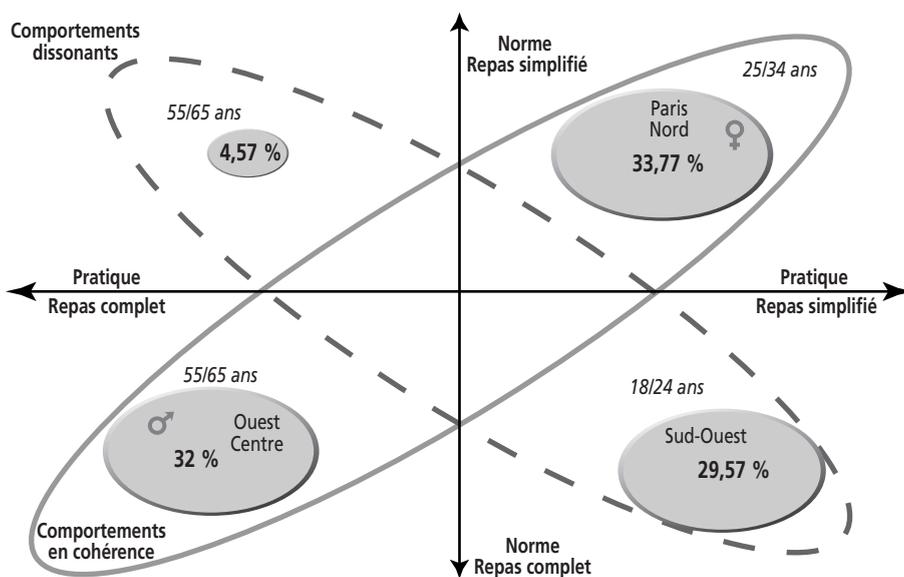
- un groupe, également en situation de cohérence puisqu'il a adopté, tant au niveau des normes que des pratiques, des formules de repas de midi simplifiées (34 %);
- un dernier groupe de mangeurs (34 %), en situation de « dissonance », dont 29 % attachés à la norme du repas ternaire mais pratiquant un repas simplifié et 4,5 % d'individus qui déclarent comme « vrai » déjeuner un déjeuner simplifié, mais qui ont consommé la veille de l'enquête un déjeuner complet.

Tableau VI • Décalages entre normes et pratiques pour le déjeuner

DÉCALAGES N/P REPAS MIDI	POPULATION	%
Cohérence N/P REPAS COMPLET	368	32
Cohérence N/P REPAS SIMPLIFIÉ	386	33,8
Décalage N Simplifiée/P Complète	52	4,6
Décalage N Complète/P Simplifiée	338	29,6

N = 1 158

Figure 12 • Décalage entre normes et pratiques pour le déjeuner



Les variables descriptives liées aux décalages normes/pratiques du déjeuner

L'âge, le sexe, le degré d'urbanisation, la région, l'IMC, la satisfaction vis-à-vis de l'alimentation quotidienne sont très fortement corrélés avec un χ^2 dont le pourcentage d'erreur est inférieur à 1 %. La situation familiale ainsi que le niveau d'enseignement présente une corrélation de moins de 5 % d'erreur.

Les profils des personnes en situation de décalage de « Norme déjeuner complète/Pratique simplifiée » correspondent aux jeunes de moins de 25 ans (+ 4),

aux célibataires (+ 5), aux personnes peu ou pas diplômées (+ 7) et aux habitants du Sud-Ouest (+ 3).

Les personnes en situation de décalage « Norme déjeuner simplifiée/Pratique complète » sont une partie des 55/65 ans (+ 18), les personnes en couple (+ 15), les fortement diplômés (+ 6).

Dans le groupe des personnes en situation de cohérence « Norme/Pratique déjeuner complet », on retrouve davantage les 55/65 ans (+ 7), les hommes (+ 13), les habitants de la région Ouest (+ 5) ou du Centre (+ 5), les personnes satisfaites de leur alimentation (+ 6), les personnes en couple (+ 5).

Enfin, le profil des personnes en situation de cohérence « Norme/Pratique déjeuner simplifiée » regroupe les 25/34 ans (+ 4), les femmes (+ 5), les habitants de Paris et sa banlieue (+ 6) et des régions Nord (+ 3) ou parisienne (+ 7), de niveau d'études bac +2 (+ 5).

Les pratiques : la composition du déjeuner

Tableau VII • Les pratiques : composition du déjeuner

LES ALIMENTS COMPOSANT LE DÉJEUNER	EFFECTIF	% POPULATION
Pain	819	71
Boisson	905	78
Hors-d'œuvre	437	38
Grosse entrée (salade composée...)	177	15
Plat	929	80
Garniture	629	54
Yaourt	258	22
Fromage	398	34
Dessert lacté	127	11
Dessert sauf fruit	125	11
Fruit	313	27
Sandwich	67	6

Population = 1 158

Les hors-d'œuvre sont les grands perdants de la simplification de la structure des déjeuners. Ils sont les éléments le plus souvent supprimés et ne sont présents dans la réalité que dans 38 % des déjeuners alors que, pour 72 % des personnes, ils font partie de la norme du vrai déjeuner.

Consommé dans 80 % des déjeuners, le plat garni constitue bien le cœur du repas actuel, même si dans 15 % des cas, la « grosse salade » remplace désormais le hors-d'œuvre et le plat principal. Dans 68 % des repas de midi, on note la présence d'un produit laitier (fromage, yaourt ou/et dessert lacté).

Le « vrai » dîner et les dîners « vraiment » consommés

L'étude de la structure des dîners dans l'étude DGAL/CIDIL/OCHA a été réalisée selon la même méthode que celle des déjeuners. Dans un premier temps nous nous sommes intéressés aux normes et aux pratiques de ces repas sur le plan de la structure, puis dans une seconde étape à la composition des dîners réellement consommés.

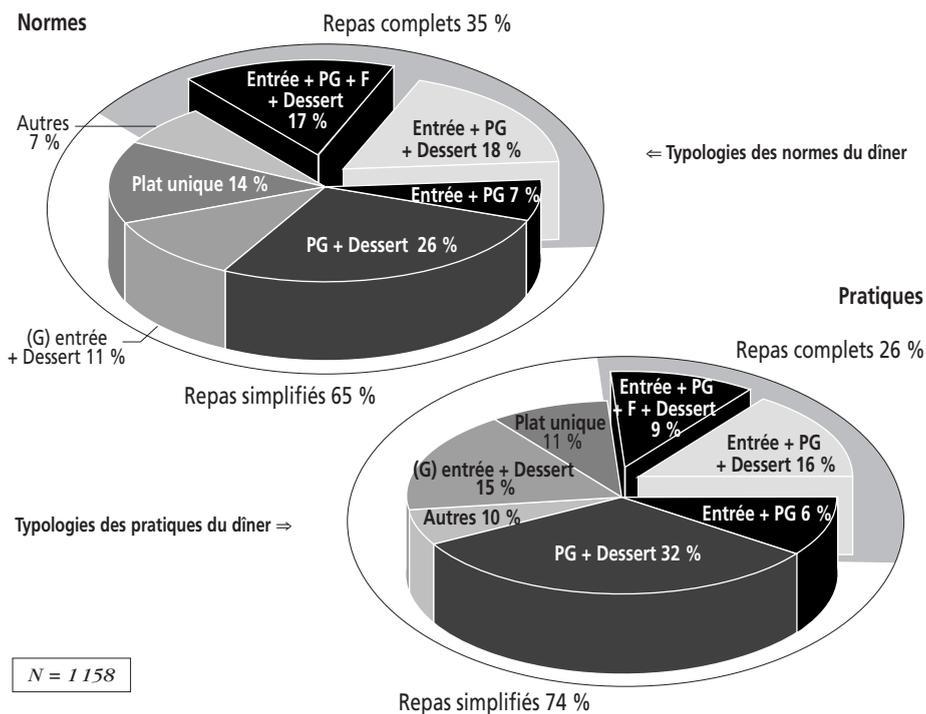
Les structures du dîner : normes et pratiques

Contrairement au déjeuner, où l'on constate un très fort décalage entre des normes très favorables au repas complet et des pratiques fortement simplifiées, les dîners sont largement simplifiés tant dans les normes (65 %) que dans les pratiques (74 %). La tendance à la simplification des repas du soir est donc aujourd'hui largement intégrée dans les perceptions, même si les pratiques sont encore plus simplifiées que les normes (+ 9 %). Seulement 35 % des individus considèrent qu'un vrai repas du soir est un repas complet.

Dans les normes, les structures de repas composées de deux éléments (soit « plat garni, fromage ou dessert », soit « entrée (ou soupe) et plat garni », soit encore « grosse salade et dessert ») représentent 44 % des normes pour les dîners. La formule « plat garni, fromage ou dessert » est la plus fréquente (26 %) suivie de la structure « entrée (ou une soupe), plat garni, dessert ou fromage » (18 %). En troisième position, les repas complets composés d'une « entrée (ou une soupe), d'un plat garni, d'un fromage et d'un dessert » atteignent 17 %. Les dîners composés d'un plat unique représentent 14 % des normes. Une nouvelle formule apparaît comprenant une « grosse entrée (ou grosse salade) et dessert » qui recueille 11 %. Enfin la structure « entrée, plat garni » regroupe 7 % de la population étudiée.

Dans les pratiques, près d'un tiers de la population française (32 %) dîne d'un « plat garni et d'un dessert ». La formule « entrée, plat garni, dessert ou fromage » arrive en seconde position avec 17 %, suivie par « grosse entrée ou salade, fromage ou dessert » (15 %). Les plats uniques représentent 11 % des repas du soir, contre 9 % seulement pour la structure complète « entrée, plat garni, fromage et dessert ».

Figure 13 • Typologie des structures de dîner : normes et pratiques



Les variables liées

Les variables descriptives liées à la « norme du dîner » sont au nombre de sept : il s'agit de l'âge, du sexe, de la catégorie socioprofessionnelle du chef de foyer, de la région, du degré d'urbanisation, de la catégorie socioprofessionnelle de l'interviewé et de l'activité professionnelle.

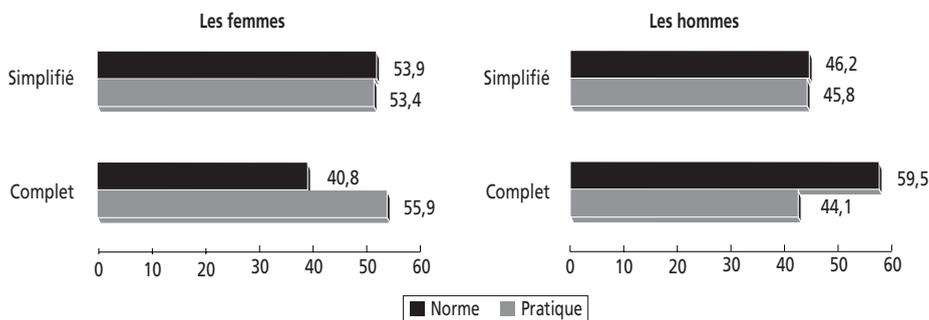
La norme du dîner complet est davantage celle des 18/24 ans (+ 3), des hommes (+ 7), surtout des cadres supérieurs (+ 4), des urbains (+ 4) et des habitants la région parisienne (+ 4) ou Ouest (+ 3).

La norme de dîner simplifié concerne davantage les femmes (+ 5), les habitants de la région Est (+ 3), les ruraux (+ 3).

Le sexe

La répartition homme/femme est quasiment identique pour les repas simplifiés. En revanche, les repas à structure complète sont davantage consommés par les hommes.

Figure 14 • Structure du dîner selon le sexe, en %



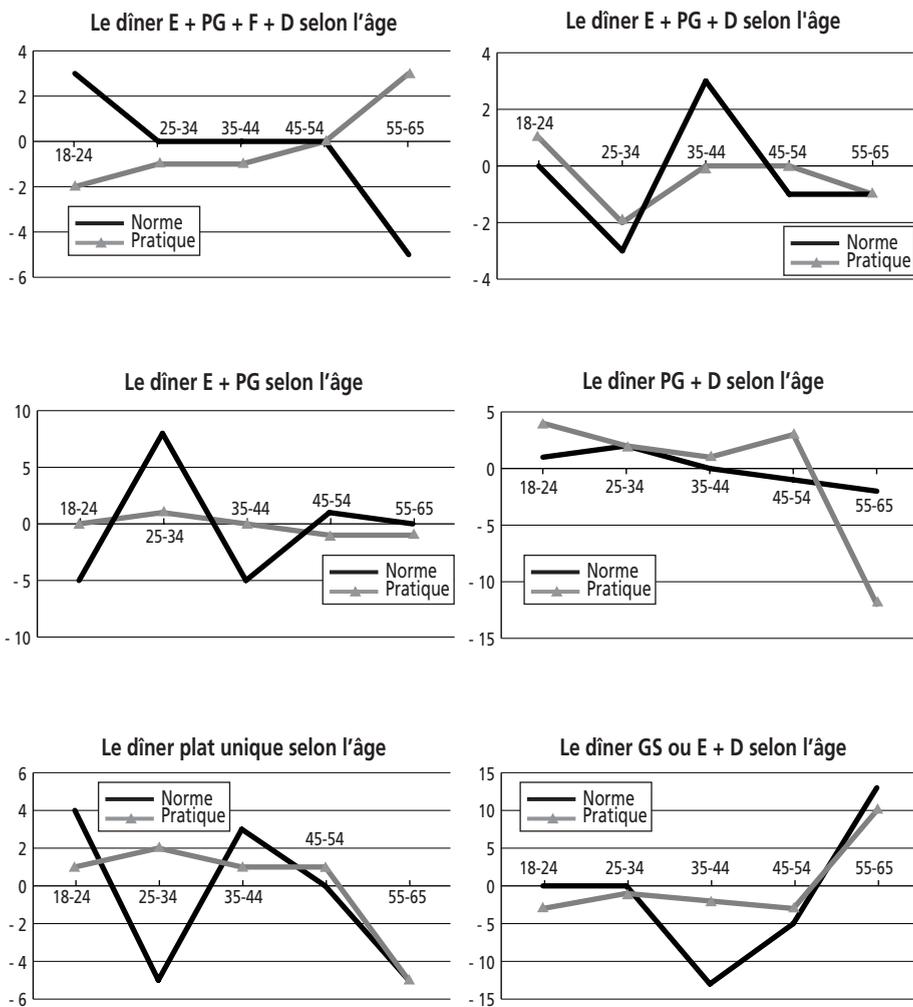
L'âge

Si l'on ne compare pas dans le détail les structures du repas du soir selon les différentes tranches d'âge, on ne perçoit pas ou peu les différences.

Dans les pratiques, pour le dîner à structure complète, c'est la formule « entrée, plat garni, fromage et dessert » qui est le marqueur distinctif. En effet, les jeunes sont peu représentés dans cette structure (- 2) contrairement aux personnes de plus de 55 ans (+ 3). Pour les dîners à structure simplifiée, l'analyse en termes de sur ou sous-représentation en fonction de l'âge prend sens quand on s'intéresse à la formule « entrée (ou soupe) ou grosse entrée et un dessert » qui est davantage pratiquée par les plus de 55 ans (+ 10). En revanche, la formule « plat garni et dessert » est celle des moins de 34 ans (+ 4).

Dans les normes, les jeunes revendiquent davantage une norme de dîner de type « entrée, plat garni, fromage et dessert » (+ 3) contrairement aux personnes de plus de 55 ans qui sont sous-représentées (- 5). De même, la norme de dîner « plat unique » est davantage celle des 18/24 ans (+ 4) et des 34/45 ans (+ 3). Les plus de 55 ans revendiquent une norme dîner « entrée (ou soupe) ou grosse entrée et dessert » (+ 13).

Figure 15 • Les normes et les pratiques des structures de dîner selon l'âge



E = entrée, PG = plat garni, F = fromage.

D = dessert, GS = grosse salade/grosse entrée

Les catégories socioprofessionnelles

Dans les normes, les différences entre catégories socioprofessionnelles se lisent sur les structures de dîner complètes qui sont revendiquées par les cadres supérieurs (+ 4), les ouvriers et cadres moyens sont sur-représentés dans la norme de dîner à structure simplifiée de type « entrée, plat garni » (+ 5), les inactifs, les employés et les agriculteurs, commerçants, artisans ont davantage une norme « entrée (ou soupe) et dessert » (respectivement + 10, + 5, + 3).

Dans les pratiques, les cadres supérieurs sont sur-représentés dans les structures complètes, on trouve davantage les agriculteurs, commerçants, artisans dans la formule la plus complète « entrée, plat garni, fromage et dessert » (+ 6).

Tableau VIII • Normes et pratiques relatives au dîner selon la profession et la catégorie socioprofessionnelle (écarts sur %)

NORME	Total	AGRI./ARTI./ COMM.	OUVRIER	EMPLOYÉ	CADRE MOYEN	CADRE SUP.	INACTIFS
E + PG + F + D	16 %	0 %	0 %	+ 3 %	- 2 %	+ 4 %	- 4 %
E + PG + D	18 %	+ 1 %	- 1 %	- 3 %	0 %	+ 4 %	- 2 %
Repas complet	35 %	0 %	0 %	0 %	- 1 %	+ 4 %	- 3 %
E + PG	7 %	- 2 %	+ 5 %	- 2 %	+ 5 %	0 %	- 6 %
PG + D	26 %	- 3 %	+ 1 %	+ 2 %	+ 2 %	- 3 %	+ 2 %
GE + D	8 %	0 %	- 1 %	0 %	+ 3 %	0 %	- 1 %
Plat unique	14 %	+ 1 %	+ 4 %	- 3 %	0 %	0 %	- 3 %
E + D	3 %	+ 3 %	0 %	+ 5 %	- 11 %	- 6 %	+ 10 %
Autres	7 %	+ 3 %	- 6 %	0 %	- 6 %	- 4 %	+ 12 %
Repas simplifié	65 %	- 1 %	+ 1 %	0 %	+ 1 %	- 2 %	+ 1 %

PRATIQUE	Total	AGRI./ARTI./ COMM.	OUVRIER	EMPLOYÉ	CADRE MOYEN	CADRE SUP.	INACTIFS
E + PG + F + D	9 %	+ 6 %	- 2 %	- 4 %	+ 1 %	+ 2 %	- 3 %
E + PG + D	17 %	- 2 %	0 %	- 3 %	+ 1 %	+ 3 %	0 %
Repas complet	25 %	+ 1 %	0 %	- 3 %	+ 1 %	3 %	- 5 %
E + PG	6 %	- 5 %	+ 15 %	0 %	- 4 %	- 3 %	- 2 %
PG + D	31 %	- 1 %	0 %	+ 4 %	+ 3 %	+ 2 %	- 8 %
Plat unique	10 %	1 %	+ 6 %	0 %	- 2 %	+ 2 %	- 8 %
E + D	10 %	- 1 %	- 6 %	- 4 %	- 7 %	- 3 %	+ 23 %
GS + D	5 %	3 %	- 2 %	- 3 %	- 1 %	- 1 %	+ 4 %
Sandwich	3 %	- 4 %	+ 1 %	- 8 %	- 2 %	- 6 %	+ 18 %
Autres	8 %	0 %	- 6 %	+ 2 %	+ 3 %	- 3 %	+ 4 %
Repas simplifié	74 %	- 1 %	0 %	+ 1 %	0 %	- 1 %	0 %

Les variables descriptives liées aux pratiques du dîner

Le sexe, le niveau d'études, la profession du chef de foyer, le degré d'urbanisation et la région sont les variables descriptives des pratiques mises en œuvre par la population étudiée.

Le dîner à structure simplifiée est pratiqué majoritairement par les femmes (+ 4). En revanche, les hommes (+ 10), les habitants de Paris et sa banlieue (+ 7), les personnes fortement diplômées (+ 6) et les personnes dont le chef de foyer exerce une profession de cadre supérieur (+ 4) mangent plutôt le soir *des dîners à structure complète*.

Les décalages normes/pratiques pour le dîner

Si la plupart des Français (65 %) ont une norme simplifiée pour le repas du soir, la simplification du dîner est encore plus répandue dans la pratique (74 %). Quant à la formule la plus complète (« entrée, plat garni, fromage *et* dessert »), c'est celle qui connaît l'écart le plus important : 17 % pour les normes contre 9 % dans les pratiques.

Tableau IX • Les structures de dîners : comparaison normes et pratiques

STRUCTURE DES REPAS DU SOIR	NORMES	PRATIQUES	ÉCARTS (N-P)
Entrée, plat garni, fromage, dessert	17	9	+ 8
Entrée, plat garni, dessert	18	17	+ 1
<i>Sous-total repas complet</i>	<i>35</i>	<i>26</i>	<i>+ 9</i>
Plat garni, dessert	26	32	- 6
Entrée, plat garni	7	6	+ 1
Entrée (grosse), dessert	11	15	- 4
Autres combinaisons	21	21	0
<i>Sous-total repas simplifié</i>	<i>65</i>	<i>74</i>	<i>- 9</i>
Total	100	100	

N = 1 158

L'analyse des décalages normes/pratiques du dîner fait apparaître :

- un groupe majoritaire (56 %), en situation de cohérence avec des normes et des pratiques simplifiées ;
- un groupe minoritaire (16 %), également en situation de cohérence entre des normes et des pratiques de dîners complets ;
- un dernier groupe en situation de dissonance (27 %) entre normes et pratiques ; il se décompose en un premier sous-ensemble de 18 % affichant un attachement à la norme du repas complet mais ayant pratiqué un dîner simplifié et un second de 9 % considérant qu'un « vrai » dîner doit être simplifié mais ayant consommé la veille de l'enquête un repas complet.

À noter que, pour les repas du soir, les Français sont plus nombreux (73 %) à être en cohérence entre normes et pratiques que pour les repas de midi (65 %).

Tableau X • Décalages entre normes et pratiques pour le repas du soir

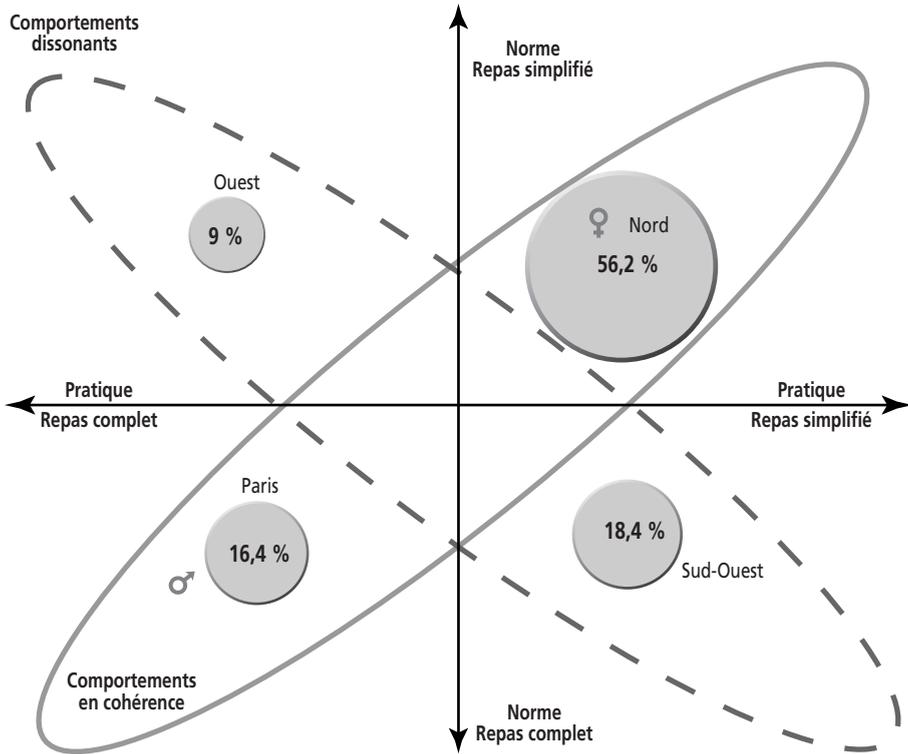
DÉCALAGES N/P REPAS SOIR	POPULATION	%
Total	1 158	100
Cohérence N/P REPAS COMPLET	189	16,4
Cohérence N/P REPAS SIMPLIFIÉ	648	56,2
Décalage N Simplifiée/P Complète	103	9
Décalage N Complète/P Simplifiée	212	18,4

Les variables les plus fortement dépendantes des décalages normes/pratiques pour le dîner sont le sexe, le niveau d'enseignement, la région et la satisfaction par rapport à l'alimentation puis, dans une moindre mesure, l'habitat et la profession de l'interviewé.

Parmi les personnes en cohérence entre normes et pratiques pour le dîner simplifié, on trouve davantage les femmes (+ 5), les habitants de la région Nord (+ 3) et les ruraux (+ 3).

Parmi les personnes en cohérence entre normes et pratiques pour le dîner complet, on trouve davantage les hommes (+ 13), les habitants la région parisienne (+ 10), les personnes fortement diplômées (+ 6), les cadres supérieurs (+ 6) et les personnes qui se déclarent satisfaites de leur alimentation (+ 4).

Figure 16 • Décalage entre normes et pratiques pour le dîner



Dans le groupe *des personnes en situation de décalage entre des normes de repas simplifié et des pratiques de repas complet*, on trouve en plus grand nombre les diplômés d'une maîtrise et plus (+ 6) et les personnes se déclarant satisfaites de leur alimentation (+ 3).

Le dernier groupe est *en décalage inverse entre des normes de dîner complet et des pratiques simplifiées*, parmi lequel on trouve davantage les cadres supérieurs (+ 5), les personnes non satisfaites de leur alimentation (+ 6), les habitants de la région Sud-Ouest (+ 4) et ceux des grandes et villes moyennes (+ 6).

Les pratiques : la composition du dîner

Le plat (viande, poisson, œuf...) constitue l'élément central du repas pour 72 % des personnes interrogées ; il est complété d'une garniture dans 42 % des cas. Le pain est présent dans 64 % des repas, la soupe est consommée par 19 % de l'échantillon, les hors-d'œuvre par 23 %, la « grosse entrée » (salade composée ou autre) par 14 %. Le sandwich n'est mentionné pour le soir que par 3 % des mangeurs.

Le fromage et les yaourts entrent dans la composition des repas du soir respectivement à 33 % et 25 %, les desserts lactés à 13 %, les fruits à 24 %, les desserts autres que les fruits et les desserts lactés à 9 %.

Tableau XI • Les pratiques : composition du dîner

LES ALIMENTS COMPOSANT LE DÎNER	TOTAL	% POPULATION
Pain	742	64
Boisson	796	69
Hors-d'œuvre	263	23
Potage, soupe	224	19
Grosse entrée (salade composée...)	158	14
Plat	835	72
Garniture	490	42
Yaourt	287	25
Fromage	380	33
Dessert lacté	151	13
Dessert sauf fruit	105	9
Fruit	279	24
Sandwich	32	3

Population = 1 158

Les repas du soir, tant dans les pratiques que dans les normes, sont simplifiés par rapport au modèle du repas complet. Les mangeurs français sont 65 % à considérer qu'un « vrai » dîner est un dîner simplifié, mais ils sont encore plus nombreux (74 %) à le pratiquer. La confrontation des normes et des pratiques montre que plus de 56 % des Français sont en situation de cohérence sur la structure du dîner simplifié. Il convient donc de prendre acte de cette évolution du dîner, déjà acquise pour la grande majorité, et qui devrait se poursuivre.



CONCLUSION

Les repas contemporains sont traversés par une série de tendances. La première est une forte simplification de leur structure et se traduit par la diminution du nombre de plats. Les hors-d'œuvre sont le plus souvent supprimés. Dans les dîners, la soupe n'est plus consommée que par un cinquième de la population. Jadis élément central de l'alimentation populaire, le pain voit aujourd'hui sa position s'affaiblir. Sa présence n'est désormais plus systématique. C'est ainsi qu'il accompagne seulement 70 % des déjeuners et 64 % des dîners. En revanche, les desserts résistent bien et la frontière entre fromage et dessert tend à se gommer à la faveur de la consommation de fromages blancs et de yaourts.

Globalement, on assiste à un affaiblissement de la dimension diachronique des repas tendant aujourd'hui à s'organiser sur une formule à deux plats (40 % des déjeuners et 47 % des dîners). Ces transformations ne sont pas sans conséquences sur la structure des apports nutritionnels. L'absence de hors-d'œuvre peut avoir des effets négatifs sur la consommation des légumes crus qui constituent une part importante de cette catégorie de plats.

Les normes de repas apparaissent, par ailleurs, plus complètes que les repas réellement consommés, tant dans la composition que dans la structure. Notons cependant que la norme du dîner est considérablement plus simple que celle du déjeuner. Ce décalage traduit un attachement au repas traditionnel.

Mais regardons maintenant comment s'organisent les journées alimentaires et ce qu'il en est de l'alimentation hors repas.

Nous reviendrons plus loin sur l'analyse des mutations des pratiques alimentaires contemporaines.

ANNEXES

Chapitre III : Les repas et leur composition

Tableau I • Les variables liées aux pratiques, normes des petits déjeuners

VARIABLES	FORCE DES LIENS	
	Normes	Pratiques
Activité professionnelle	NS	+
Âge	+++	+++
IMC	+++	+++
Diplôme	NS	+++
Évolution des revenus	NS	NS
Habitat	NS	NS
PCS chef de foyer	NS	+++
PCS père	+++	+++
PCS interviewé	NS	NS
Région	NS	NS
Satisfaction par rapport à l'alimentation	NS	+++
Sexe	+++	+++
Situation familiale	++	+++
Souhait de perdre du poids	NS	NS

Correspondances Kbi² - Force des liens

+++ : moins de 1 % d'erreur

++ : moins de 5 % d'erreur

+ : moins de 10 % d'erreur

NS : non significatif

Tableau II • Les variables liées à la composition du petit déjeuner

VARIABLES	FORCE DES LIENS	
	Normes	Pratiques
Activité professionnelle	NS	NS
Âge	+++	+++
IMC	+	+++
Diplôme	+	+++
Évolution des revenus	NS	NS
Habitat	NS	NS
PCS chef de foyer	++	+
PCS père	NS	++
PCS interviewé	+	NS
Région	NS	NS
Satisfaction par rapport à l'alimentation	NS	NS
Sexe	+++	+
Situation familiale	++	+++
Souhait de perdre du poids	NS	NS

Tableau III • Les variables liées aux normes/pratiques et décalages N/P du déjeuner

VARIABLES	FORCE DES LIENS		
	Normes	Pratiques	Décalages N/P
Actifs/inactifs	NS	+++	NS
Âge	NS	+++	+++
IMC	NS	+++	+++
Évolution des revenus	NS	NS	NS
Habitat	+++	+++	+++
Niveau d'enseignement	+++	NS	++
PCS chef de foyer	NS	NS	NS
PCS interviewé	NS	NS	NS
PCS père	NS	NS	NS
Région	+++	+++	+++
Satisfaction par rapport à l'alimentation	NS	+++	+++
Sexe	+++	+++	+++
Situation familiale	NS	+++	++
Souhait de perdre du poids	NS	NS	NS

Tableau IV • Les variables liées à la composition du déjeuner

VARIABLES	FORCE DES LIENS	
	Normes	Pratiques
Activité professionnelle	NS	+
Âge	NS	+++
Évolution des revenus	++	NS
Habitat	+++	++
Niveau d'enseignement	+++	+
PCS chef de foyer	NS	NS
PCS interviewé	+	NS
PCS père	NS	NS
Région	+++	+++
Satisfaction par rapport à l'alimentation	NS	++
Sexe	+++	+++
Situation familiale	NS	++
Souhait de perdre du poids	NS	NS

Tableau V : Les variables liées aux normes, pratiques et décalages N/P du dîner

VARIABLES	FORCE DES LIENS		
	Normes	Pratiques	Décalages N/P
Actifs/inactifs	++	+++	NS
Âge	+++	+++	NS
IMC	NS	NS	NS
Évolution des revenus	NS	NS	NS
Degré d'urbanisation	+++	+++	+
Niveau d'enseignement	NS	++	++
PCS chef de foyer	+++	+	NS
PCS interviewé	++	+++	+
PCS père	NS	NS	NS
Région	+++	+++	++
Satisfaction par rapport à l'alimentation	NS	NS	++
Sexe	+++	+++	+++
Situation familiale	NS	NS	NS
Souhait de perdre du poids	NS	NS	NS

Tableau VI : Les variables liées à la composition du dîner

VARIABLES	FORCE DES LIENS	
	Normes	Pratiques
Activité professionnelle	+	+++
Âge	++	+++
Évolution des revenus	NS	NS
Habitat	+++	+++
Niveau d'enseignement	NS	++
PCS chef de foyer	+++	+
PCS interviewé	++	+++
PCS père	NS	NS
Région	+++	+++
Satisfaction par rapport à l'alimentation	NS	NS
Sexe	+++	+++
Situation familiale	NS	NS
Souhait de perdre du poids	NS	NS