

# Dérives culinaires et diététiques ici et ailleurs



## QUAND LE DÉSIR ET LE PLAISIR DE CUISINER FONDENT AVEC L'ÂGE

Karen Montagne

Cette analyse constitue une réaction à une remarque faite par l'un des hommes interrogés lors d'une enquête qui, s'inquiétant du manque d'entrain de sa mère vis-à-vis de son alimentation, m'a déclaré : « pff, mais cuisiner c'est un plaisir!!! ». Cet homme de cinquante ans n'ayant jamais eu la charge de la cuisine dans son couple, je me suis permise de lui faire remarquer que cuisiner n'est pas tous les jours ludique, distrayant... loin de là notamment pour une veuve de cet âge, ce qui m'a été confirmé par les entretiens menés dans le cadre d'une enquête sur les comportements alimentaires des personnes âgées<sup>1</sup>. Sluys, Chaudron et Zaidman (1997) ont déjà démontré que certaines femmes n'aiment pas cuisiner ; Kaufmann (2005) relève dans son dernier ouvrage qu'une raison qui

pousse les femmes à s'investir dans la préparation des repas est l'envie de « faire famille ». Les femmes de son enquête sont effectivement prises dans ce processus du fait de leur âge. Mais qu'advient-il lorsque les enfants sont partis, lorsque la famille n'a plus à se faire au quotidien ?

Cette étude repose sur des données recueillies dans le cadre d'une enquête anthropologique menée entre 2002 et 2004 sur le comportement alimentaire des personnes âgées. Trente personnes, vivant en couple ou seules, en région bordelaise, ont été interviewées à l'aide d'un guide d'entretien ouvert sur leurs modes d'approvisionnement, de préparation et consommations alimentaires (entretiens de deux à cinq heures, analysés, après

<sup>1</sup> Enquête menée dans le cadre de l'Unité 593 INSERM, Université de Bordeaux 2, en collaboration avec Isabelle Techouyeres

retranscription, selon les méthodes qualitatives). Comme dans la plupart des entretiens, ce sont les plats festifs, qui sortent de l'ordinaire, qui ont été mentionnés le plus souvent et le plus longuement, témoignant de la gourmandise et de la culture alimentaire de ces personnes. Mais l'analyse des discours recueillis sur la table quotidienne est révélatrice de la tendance à la simplicité et la rapidité. Toutes ces femmes n'ont pas un rapport négatif à la cuisine, mais il ressort souvent de leurs propos que la routine de la cuisine au quotidien les agace, les ennue ou même leur procure un total désintérêt. Fait significatif de cette tendance, aucune des femmes interviewées ne cuisine pour le dîner.

Il semble possible d'établir deux types de rapports à la cuisine, celui de femmes dont le rapport à l'acte culinaire est lié à l'évolution culturelle et sociale de la deuxième moitié du xx<sup>e</sup> siècle, et celui qui découle des problématiques liées à l'âge. (Kessler, Masson, Strauss-Kahn, 1985)

« - Est-ce que vous aimez cuisiner ? »

M<sup>me</sup> Benat : « *Pas vraiment* »

M<sup>me</sup> Debout : « *J'ai beaucoup aimé et maintenant, ça m'embête, et ça m'embête parce que je ne peux pas manger tout ce que je fais. Voilà!* »

M<sup>me</sup> Lecoq : « *je ne suis pas une grand-mère... Non, je ne fais rien de, non, non, je ne fais rien de tout ça. Je ne me vois pas d'ailleurs... Avant je faisais des gâteaux par exemple, je faisais des gâteaux, et j'ai dû faire des gâteaux quand ils étaient plus jeunes, mais là, maintenant, je ne fais plus rien. Non, plus rien, hein, non, non. Je n'ai pas envie de rien du tout, moi, ce que j'ai envie : être assise tranquille et regarder la télé (rires) ou alors faire des mots croisés* »

M<sup>me</sup> Menu : « *ben oui, mais maintenant on se met à table, il a pas faim alors quel goût, quel entrain voulez vous avoir à cuisiner ?* »

M. Lumier : « *Ma femme, elle pleure tous les jours parce que elle ne sait pas quoi faire* »

M<sup>me</sup> Michel : « *Non, je n'ai jamais, je le fais parce que il faut le faire, je ne suis pas comme il y en a, j'en connais maintenant, elles font ça, elles aiment ça. Moi je le fais parce qu' il faut manger, parce que j'aime manger, mais je ne fais pas...* »

## PARCOURS DE VIE ET TRACASSERIES DE LA CUISINE AU QUOTIDIEN : LES FEMMES DE PLUS DE 70 ANS, DES FEMMES DE LA MODERNITÉ.

Cette série d'entretiens a avant tout mis à mal l'idée préconçue selon laquelle les personnes de plus de 70 ans sont des femmes d'un ancien temps idéalisé, celui de la « bonne cuisine de nos grand-mères ».

### UN APPRENTISSAGE DE L'ACTE CULINAIRE DÉTERMINÉ PAR L'ÉPOQUE

La majorité des femmes rencontrées m'ont affirmé s'être mariées sans savoir cuisiner. D'où des premières expériences racontées avec humour.

M<sup>me</sup> Marche : « *Je peux vous dire que, quand je me suis mariée, je ne savais pas du tout du tout comment on faisait la cuisine. Ha ben non, alors le jour où j'ai fait pour la première fois des pâtes au fromage, et bien, j'ai tout mis dans la casserole : j'ai mis de l'eau, j'ai mis les pâtes, j'ai mis le fromage (rires) le résultat n'était pas fameux (rires). Alors, j'ai dû demander à ma mère, maman, mais comment fais-tu les pâtes parce que moi... et puis c'est venu tout doucement.* »

M<sup>me</sup> Danièle : « *Le seul gâteau que j'ai fait de la vie, il a fallu le démouler avec un marteau... Il y a un truc, c'est que c'était pendant l'occupation, et on l'a regretté. Il était foutu. (Rires)* »

## LA PÉNURIE DE LA DEUXIÈME GUERRE MONDIALE

Plusieurs facteurs sont en cause dans cette non transmission directe du savoir faire de la pratique culinaire. (Fischler, 1990)

Mes interlocutrices âgées de 72 à 88 ans ont connu les restrictions et le manque alimentaire lors de leur adolescence, période où elles auraient pu aider leur mère dans les activités culinaires, et ainsi apprendre en l'observant. Or seule une minorité d'entre elles affirme avoir appris à cuisiner en regardant leur mère ou en l'aidant. La faim et le manque sont restés vivaces dans leur mémoire. Ce manque d'argent, d'ingrédients a duré plusieurs années après 1947, et certaines de ces femmes ont quitté dès la fin de la guerre le foyer, ne pouvant rester une charge pour leur famille. De plus, les études pour une partie d'entre elles n'étaient pas envisageables, et elles sont entrées dans la vie active dès 15/16 ans. L'apprentissage par observation n'était plus possible alors que le manque de denrées s'atténuait et que leurs mères recommençaient à cuisiner.

M<sup>me</sup> Beaudrier: «*Non, c'est un livre où il y avait beaucoup de présentations, et beaucoup de plats élaborés. Vous savez, avant, on n'avait pas tellement d'argent, et j'ai vécu la guerre, et qu'est-ce qu'on avait à manger, vous croyez qu'on avait le loisir de faire des sauces comme ça? On n'avait rien, ni argent: mon père a été prisonnier pendant 6 ans. On n'avait ni argent, et les tickets d'alimentation. Alors moi, j'ai ce qu'on appelle connu la guerre.*»

M<sup>me</sup> Izy: «*Non, vous pensez, il y avait rien, rien*» «*Non, mais à 15 ans, j'ai quitté mes parents.*» «*Oui, mais nécessité fait loi: un manque d'argent, un manque de beaucoup de choses.*»

## DES MÈRES DE LA BONNE SOCIÉTÉ : ABSENCE DE LA PRATIQUE CULINAIRE

Dans les milieux plus aisés, un frein bien différent à la transmission mère-fille des connaissances culinaires est à souligner: la catégorie sociale. En effet,

plusieurs de mes interlocutrices sont issues de la bonne société/bourgeoisie bordelaise, et leur mère n'avait en charge que l'élaboration des menus, l'acte culinaire étant effectué par la cuisinière ou une aide.

M. et M<sup>me</sup> Masson: «*Mais c'était des gens très gâtés qui n'avaient pas dû faire beaucoup la cuisine, ni les uns ni les autres... Voilà, alors on laissait ça à des aides.*» «*La seule initiative, c'était le menu chez ta mère.*»

Une certaine fierté se dégage de leur apprentissage solitaire. Ces jeunes femmes livrées à elles-mêmes dans leur cuisine ont eu souvent recours aux mêmes sources que celles d'aujourd'hui: les livres de cuisine.

M<sup>me</sup> Izi: «*Mais moi, j'ai appris à faire la cuisine toute seule, toute seule*»

## L'APPRENTISSAGE PAR LES LIVRES DE CUISINE

Cet apprentissage par le livre semble pouvoir expliquer en partie l'attitude générale de dévalorisation de leurs pratiques. En effet, celles qui ont acheté elles-mêmes leur premier livre de cuisine insistent plus particulièrement sur la beauté des préparations et de la présentation des plats, type de cuisine dont elles ont été privées durant les périodes de restriction. Mais ces livres, qui présentaient des recettes plus ou moins proches de leur culture alimentaire, semblent leur avoir donné l'impression de ne pas être à la hauteur de la tâche.

M<sup>me</sup> Benat: «*Quand je me suis mariée, je ne savais pas faire la cuisine du tout. Quand j'ai vécu en Afrique, je ne faisais pas de cuisine, alors quand je me suis mariée, je ne savais rien faire. Et puis mon mari m'a acheté un Larousse culinaire*» «*mais enfin, je ne fais pas des cuisines compliquées, hein.*»

Même chez celles qui aiment faire la cuisine pour les grandes occasions, le discours reste le même:



un manque de compétence pour les « cuisines compliquées ». Toutes semblent faire une forte distinction entre « faire à manger », « faire la cuisine » et « faire de La Cuisine ».

« Faire à manger » regroupe toutes les opérations de cuissons simples et rapides (poêle, bouilli) qui ne demandent pas d'investissement particulier, c'est-à-dire le plus fréquent de leurs pratiques quotidiennes.

« Faire la cuisine » comprend les préparations plus longues, essentiellement les préparations en sauce, qui font l'évènement de la semaine pour les couples ou des repas en famille : ici la cuisinière s'implique, prend en compte les envies de son mari et/ou de ses enfants, bref, elle prend plaisir à faire plaisir, elle refait sa famille.

« Faire de La Cuisine » est caractérisé par les ingrédients plus rares qui font l'objet de préparations hors du commun, pour lesquelles il faut une recette écrite, pour les réceptions et les grandes occasions. C'est dans ce registre que le rapport à l'acte culinaire est le plus ambigu : ambivalence entre crainte de l'échec et fierté de la réussite.

Cette dévalorisation de leurs pratiques est fréquemment renforcée par la comparaison effectuée avec la cuisine idéalisée de leur mère. Je parle ici d'idéal car ce sont les plats festifs, les plats en sauce familiaux ou les desserts particuliers qui leur reviennent en mémoire, et non le quotidien. D'ailleurs, ces cuisines plus abondantes, elles aussi les ont pratiquées, lorsqu'elles avaient leurs enfants à domicile.

M<sup>me</sup> Lecoq : « *Maman, Maman était, Maman, elle recherchait beaucoup plus. Et, je l'ai fait hein aussi quand, heu, quand j'avais mon mari, je me vois préparant du poisson à la crème et tout ça, heu, oui, si, je faisais.* »

## DES FEMMES ACTIVES...

Rares sont les femmes rencontrées qui n'ont pas eu d'activité professionnelle. Les autres, comme les femmes actives d'aujourd'hui, ont adopté des cuisines rapides pour leurs familles au quotidien, et cependant s'investissaient dans l'acte culinaire.

Une distinction existe clairement entre les femmes ayant eu des enfants et celles qui n'en ont pas eu : ces dernières sont les plus nombreuses à affirmer ne pas aimer cuisiner. Les femmes mariées tardivement ou divorcées ou veuves jeunes sont également des femmes pour qui l'alimentation n'a que peu d'importance. Il apparaît que leur relation à leurs enfants ou à leur conjoint ait été basée sur d'autres centres d'intérêts communs : la lecture, la culture, les voyages.

M<sup>me</sup> Godier : « *Oh très occupée... Non! Je préfère faire autre chose. Jouer, jouer aux cartes, me distraire, ou autrement lire.* »

A noter également qu'il s'agit là des femmes dont le statut économique et social est supérieur aux autres, et qui bien souvent ont fait appel à des aides pour les tâches domestiques et une part de la cuisine. Gain de temps qu'elles ont utilisé pour leurs loisirs parfois, mais surtout pour leur vie sociale et intellectuelle.

M<sup>me</sup> Danièle : « *Eh bien je vis comme quelqu'un qui est matériellement gâté, puisque je peux être servie agréablement par cette jeune femme qui est chez moi depuis 21 ans. Avant j'en avais gardé une 27 ans, qui est partie de chez moi à 50 ans pour mourir d'une tumeur du cerveau. Autrement elle serait encore là, et, enfin, depuis que je suis mariée, c'est-à-dire en 37, j'ai eu trois employées de maison, j'ai de bonnes références. (Rires) Elles ne sont pas malheureuses.* »

Le discours de certaines laisse supposer d'ailleurs qu'elles ont été influencées par le mouvement fémi-

niste des années 70, ou bien qu'elles étaient féministes avant l'heure.

M<sup>me</sup> Danièle : « *Moi, je suis contre le mariage. Nous avons été un très bon couple. Mais je suis contre le mariage, parce que je trouve que de voir le bonhomme qui se lève tous les matins, enfin le matin, mais qui arrive, « j'ai mal est ici, j'ai mal là » pas tout le temps, hein. Pas tout le temps, ou qui, alors, quand vous vous êtes fatiguée que vous avez mal dormi, « est alors, qu'est-ce que tu as aujourd'hui ? »... on fait ce que l'on veut. Non, moi je trouve que l'idéal, vous êtes mariée ? -Non- Bon, alors, l'idéal, c'est de ne pas être seul, d'avoir un compagnon, qui habite, avec lequel vous entendez parfaitement, qui habite chez lui, vous, chez vous. Vous faites un voyage ensemble, vous partez dîner ensemble, vous allez au cinéma ensemble, vous partez pour le week-end ensemble et puis après, très bien, au revoir chéri, on se téléphone ça, c'est l'idéal. L'idéal. Surtout, surtout, tant qu'il n'y a pas d'enfants. Après, évidemment, cela pose des problèmes. Mais le mariage, oh ! Un échange de mauvais procédés pendant le jour et de mauvaises odeurs pendant la nuit. Donc (rires) non, ce n'est pas sérieux. Je ne suis pas sérieuse. (Rires) »*

Femmes actives, plusieurs d'entre elles ont fréquenté plusieurs années durant les restaurants d'entreprise, ce qui pour l'une d'entre elles, est la raison de sa non implication culinaire.

M<sup>me</sup> Godier : « *Mais non, mais non, parce que d'abord, je travaillais, ça m'a pris du temps, et puis, comme j'ai été longtemps seule, ça ne facilitait pas, je mangeais à la cantine, tout ça, alors je n'étais pas souvent chez moi. »*

Certaines d'ailleurs auraient aimé que la cuisine n'ait pas été à leur charge dans leur couple ; elles évoquent l'idée d'un partage des tâches différent mais qui hélas n'était pas de mise à leur époque.

M<sup>me</sup> Menu : « *Il est gourmand et gourmet. Il peut goûter une sauce, il va vous dire, il manque ça il*

*manque ça, mais alors pour lui faire faire, il y a rien à faire. »*

## LES OUTILS DE SIMPLIFICATION

La restauration à l'extérieur et les facilités de l'agro-alimentaire ont été très tôt adoptées par certaines, et le sont toujours aujourd'hui.

Alors que toutes affirment préférer le goût des produits frais, jugés plus naturels, le recours aux boîtes de conserves ou bocaux de légumes achetés est fréquent, afin de se simplifier la tâche. De même certains ingrédients qu'elles ont connus lors de leur jeunesse, parfois comme des innovations, sont toujours utilisés : les cubes de bouillon, les conserves de pâtés, thon, sardines, etc.

Cependant, rares sont celles qui utilisent les plats prêts à manger surgelés aujourd'hui. Seule l'une d'entre elles, qui cuisine tout les midis pour sa fille, y a recours très fréquemment.

D'autres les consommeraient plus souvent si les portions étaient adaptées à leurs besoins.

M<sup>me</sup> Michel : « *A part... ce sont des barquettes (de poisson à la bordelaise), je mets ça à réchauffer au bain-marie, enfin à cuire 20 à 25 minutes, c'est bien assaisonné, c'est bon. Autrement, le reste, non. Parce que, ils font des plats, enfin si, il y en a qui ne doit pas être mauvais, mais ce sont des grandes barquettes, alors c'est trop pour une personne. »*

Les avis sont partagés : certaines qui utilisent les légumes congelés pour gagner du temps sur l'épluchage, aimeraient parfois utiliser ces plats préparés en dépannage, lorsqu'elles n'ont vraiment plus d'idée, ou peu de temps. L'une d'entre elles plus particulièrement est confrontée au refus systématique de son époux. Mais l'acceptation des « prêts-à-manger » surgelés est rare. Le plus souvent, même parmi celles pour qui la cuisine est



presque une corvée, les prêts à manger n'inspirent pas confiance et sont refusés.

M<sup>me</sup> Danièle: «*Ha non, pas du tout, je n'ai que le petit congélateur au-dessus de réfrigérateur. Non, non, je suis contre les machins congelés aussi. Mais contre! Contre les plats tout prêts, on me dit, c'est si facile, non, non, je n'en veux pas. Je ne veux pas de tout ça.*»

L'équipement électroménager est peu présent chez toutes ces femmes, particulièrement chez celles pour qui cuisiner n'est pas/plus du tout un plaisir. Alors qu'il est présenté comme un appareil servant à gagner du temps et à simplifier l'acte culinaire, le four micro-onde reste absent dans de nombreuses cuisines. Ce qui s'explique en partie par la peur qu'il peut inspirer. D'ailleurs, la même crainte est parfois présente pour l'autocuiseur.

## LA DIÉTÉTIQUE-ESTHÉTIQUE ET SON IMPACT SUR LES PRATIQUES ET GOÛTS

Comme je l'ai déjà mentionné, les menus au quotidien des personnes rencontrées, sont caractérisés par la simplicité, ce qui m'est expliqué principalement par l'argument du nombre de convives à table. Pour deux personnes, voire une seule, on ne peut pas faire de plats en sauce: en petite quantité, les plats n'ont pas le même goût, me dit-on, et la plupart de ces mangeurs n'aiment pas particulièrement avoir plusieurs jours de suite le même menu.

M<sup>me</sup> Masson: «*Mais, vous savez, la cuisine pour deux, c'est assez ridicule en fait...*» «*Nous, on fait, quand je fais quelque chose, très souvent, j'en fais un peu plus, on en a pour le dîner ou le lendemain, un truc comme ça parce qu'il n'arrive pas à manger le soir ce qu'il a mangé le matin, n'est-ce pas...*»

Pourtant, certains plats tels que la gibelotte de lapin, le pot au feu ou la poule au pot sont préparés, régulièrement, mais non fréquemment, les res-

tes étant ensuite congelés. Chez les femmes vivant en couple, ces plats en sauces sont le plus souvent préparés pour faire plaisir au conjoint, car, curieusement, très rares sont les femmes qui affirment préférer les plats en sauce. Celles qui les aiment sont également celles qui ont un problème de poids depuis de nombreuses années: des gourmandes frustrées.

M<sup>me</sup> Lily: «*Parce que comme j'ai des problèmes de poids, depuis hum hum heu toute ma vie, de toutes façons, j'ai suivi le régime toute ma vie, c'est pour ça que je suis comme je suis maintenant*» «*de l'agneau, (...) comment vous dire, lapin en sauce, j'aime bien le lapin en sauce, ou des poulets basquaises aussi.*»

Toutes les autres affirment préférer au quotidien les plats simples, et ne pas aimer particulièrement les sauces à la crème et autres préparations qui dénaturent le goût des aliments.

M<sup>me</sup> Benat: «*Je fais la blanquette, la blanquette de veau, mon mari adore les civets, moi moins, alors j'en fais moins. De l'osso-buco, enfin des choses comme ça.*» «*De temps en temps, il faut lui faire plaisir. Sinon, moi, beefsteak légume, salade, moi ça me va très bien, beefsteak salade, moi, je suis très contente.*»

M<sup>me</sup> Izy: «*moi j'ai horreur de tout ce qui est... j'aime la cuisine naturelle*»... «*J'aime trouver le goût des aliments, je n'aime pas que la sauce, la crème fraîche, tout ça... j'ai horreur de ça!*»

Le discours de ces femmes pourrait suggérer que les goûts féminins sont quasiment génétiquement programmés pour le léger (Bourdieu, 1979), si toutes sauf deux, n'avaient parlé de leur ligne, de l'attention qu'elles portent à leur alimentation depuis toujours en terme d'équilibre et de restriction pour ne pas grossir. Faut-il rappeler en effet que ces femmes vivent depuis la fin des années soixante les différentes injonctions de minceur de la mode (Corbeau, 2004). Ce comportement est d'ailleurs

plus marqué chez les femmes de catégories sociales élevées (Boetsch, 2004) : femmes de médecins, banquier, etc. de la bourgeoisie bordelaise.

M<sup>me</sup> Benat : « *Je fais attention, c'est-à-dire je ne vais pas me gaver, oui. Mais je n'ai jamais fait de régime.* »

Le rapport de ces femmes à la cuisine et à l'alimentation s'est structuré selon les normes diététiques/minceur : des cuissons et menus simples de type grillade et légumes le midi, une soupe et parfois les restes pour le soir.

Or ce type de préparations, faire à manger, demande peu d'implication à la cuisinière : faire cuire un blanc de poulet et bouillir des haricots verts n'est pas ludique, ne fait appel ni au savoir faire ni à la créativité, n'engendre aucune passion culinaire. Le menu minceur que la plupart de ces femmes pratiquent périodiquement ou quotidiennement depuis une trentaine d'années est jugé fade, insipide.

M<sup>me</sup> Lily : « Mais étant donné que je suis toujours au régime, ma cuisine se réduit à peu de choses hé. Je peux vous dire, hein, heu, c'est légumes verts, heu viande grillée, heu poisson vapeur, grillé aussi, poisson vapeur, tout à la vapeur, oui. »

Il aurait été possible d'imaginer que ces femmes utilisent des recettes du type *wheigt watcher*, qui proposent des plats légers et goûteux. Mais, comme je l'ai mentionné plus haut, les livres de cuisine ne sont utilisés que pour l'exceptionnel/festif, et aucun ouvrage de diététique ne m'a été mentionné lors de ces entretiens. C'est surtout la représentation que ces femmes se font du régime qui explique leurs pratiques culinaires : leur régime est avant tout une question de volonté, d'effort permanent, pour qu'il soit efficace : « il faut souffrir pour être belle et mince ». L'effort est ici porté sur la privation et l'absence des plaisirs de la table. (De Labarre, 2005)

M<sup>me</sup> Rafale : « *Oui, je suis très exigeante envers moi-même.* »

A noter que ce comportement est plus fréquent chez les veuves et divorcées. Les anciennes commerçantes tiennent les mêmes propos lipophobes mais sont moins nombreuses à suivre ou avoir suivi les conseils d'un « spécialiste », nutritionniste ou diététicien. Leur lutte contre la prise de poids, qui semble plus récente, s'inscrit davantage dans une volonté de repousser l'image de la vieillesse : la minceur deviendrait-elle, pour elles, le signe d'efficacité physique, dans une nouvelle représentation du corps machine efficace ? (Poulain, 2002) Ce qui est certain, c'est que leur rapport au poids s'inscrit dans une démarche personnelle afin d'éviter la dépendance.

La vieillesse n'est pas à la mode. Et ces gestionnaires de la cuisine sont avant tout des personnes âgées dont les pratiques culinaires se sont modifiées au fil du temps, changement difficile à quantifier. Si durant leur vie de mère, la cuisine n'était pas ressentie comme une obligation, du fait de leur application à « faire famille », la cuisine quotidienne leur apparaît comme plus pesante : une lassitude en lien avec les problématiques de la vieillesse.

## QUAND CUISINER AU QUOTIDIEN N'EST PLUS UN PLAISIR : LE POIDS DES ANS SUR LA CUISINIÈRE

### LES RÉGIMES SANTÉ : RESTRICTION DU PLAISIR GUSTATIF, DÉROUTE DES CUISINIÈRES

Comme toutes les personnes âgées, mes interlocuteurs<sup>2</sup> m'ont parlé de leur santé. Or quasiment tous sont suivis pour le cholestérol, certains pour le dia-

<sup>2</sup> Une part des entretiens a été effectuée auprès de couples.



bête, d'autres pour des diverticules, ou des maladies rares.

M<sup>me</sup> Michel: «*Vous savez, quand on arrive à mon âge, il faut faire attention un peu à tout quand même. Et puis, le sucre, je n'en prends que le matin au petit déjeuner. Et encore, avant j'en étais à trois, et maintenant je n'en ai plus que deux et demi. Alors j'ai fait un effort!*»

Qu'il s'agisse de la femme ou de son époux, avec l'âge, les conseils médicaux de restriction vis-à-vis de certains aliments conduisent les cuisinières à transformer leurs pratiques.

M<sup>me</sup> Marche: «*Heu, je fais cuire tout ça avec le moins de matières grasses possible, hein, le poisson, je le fais au micro onde avec des rondelles de citron en dessous, des rondelles de citron en dessus, un peu de laurier, sel, poivre, au micro onde, c'est très vite fait, c'est très goûteux, très très goûteux, si bien que, maintenant, ma femme de ménage, elle me dit, «je fais comme vous.»*»

Pour les femmes qui n'aiment pas particulièrement cuisiner, la nécessité de diminuer ou de supprimer les plats en sauce et/ou les pâtisseries, est très bien vécue. Pour d'autres, les plus gourmandes, cette privation médicalement prescrite est source d'une frustration supplémentaire. Le plaisir de cuisiner qui, finalement, ne se réveille que pour des préparations plus complexes, est gâché par le fait de ne pas pouvoir consommer ce qu'elles ont préparé, ou par la culpabilité qu'elles ressentent de ne pas respecter leur régime.

M<sup>me</sup> Debout: «*Maintenant, je vous dis, ça m'embête, parce que je fais attention à ce que je mange, je vous dis, et puis, j'ai beaucoup moins d'appétit qu'autrefois. Je ne mange pas comme autrefois.*»

Pour les femmes qui vivent en couple et dont le mari a déjà eu des problèmes cardiovasculaires, la cuisine engendre, du fait des nouvelles normes dié-

tiques à respecter, une gymnastique de l'esprit dont elles se passeraient volontiers. C'est le cas de M<sup>me</sup> Masson qui doit vérifier les ingrédients du régime crétois affiché par son mari sur la porte du réfrigérateur. Alors qu'elles pensaient faire au mieux pour prendre soin de leur conjoint, il y a remise en question de leurs pratiques antérieures par le corps médical, et parfois par leur mari lui-même, ce qui peut engendrer une déstabilisation de la cuisinière (Montagne, 2004).

Le problème pour toutes ces femmes est qu'elles ne savent plus vraiment comment elles doivent cuisiner. Certains conseils diététiques anciens, émanant de leur médecin ou promus par la publicité, et qu'elles avaient parfaitement intégrés sont aujourd'hui contredits. De même, le fait que les discours des nutritionnistes, des médias, de la presse féminine soient parfois antagonistes, provoque une nouvelle angoisse: que faut-il vraiment manger??? L'exemple de déroute et de confusion le plus radical est celui de M<sup>me</sup> Raffale: atteinte d'une maladie rare, ayant du cholestérol, et parfois un peu de tension, elle s'astreint à une diète sévère et particulière, métissage de courants nutritionnels très divers. M<sup>me</sup> Raffale: «*Comme j'ai de la tension, enfin là j'en ai plus en ce moment, elle a baissé, mais je mange sans sel. En plus j'ai pris des pâtes sans matière grasse et sans sel, c'est dur à avaler! Alors, avec le thon qui est un peu salé par la boîte, comme ça, ça triche, mais comme le sel, personne ne me l'a défendu, je le fais moi-même, et puis j'ai mangé un yaourt.*» «*souvent des gâteaux biologiques qui contiennent, vous savez, je fais attention, aux germes de blé, quand il y a des vitamines, B1, B2, etc. je me nourris comme ça le soir, et je me régale, je mets une grosse cuillerée de miel dedans, pour, parce que j'essaie de manger sans sucre parce que j'ai fait un diabète et tout, mais le soir, je m'octroie, pour parfumer ce lait de soja qui n'est pas toujours très très bon à boire...*»

Dans son discours, la distinction est très nette entre «se nourrir» et «faire de la cuisine». Ce régime que M<sup>me</sup> Raffale s'oblige à suivre pour des raisons aussi bien esthétiques que de santé (réels et relevant de son tempérament hypocondriaque) lui fait perdre toute envie de cuisiner. La difficulté qu'elle éprouve à suivre tous les préceptes diététiques qu'elle estime véridiques fait que même manger devient parfois une corvée: «*Ce que je préfère, c'est le soir*».

La déroute culinaire de certaines de ces femmes peut également être provoquée par le fait de devoir gérer à la fois leur cholestérol, leur diabète, et des maladies intestinales: ce qui est interdit dans un cas, est prescrit dans l'autre.

Enfin, certaines qui ont abandonné beaucoup du plaisir de la table pour se conformer à la fois à la mode minceur et aux prescriptions médicales se révoltent parfois car leur médecin leur demande plus encore.

## LES MODIFICATIONS DES GOÛTS ET LEUR IMPACT SUR L'APPÉTIT ET LES ENVIES DE CUISINER

Plusieurs des femmes n'aimant pas cuisiner font le lien entre le fait de ne pas être gourmande et leur désintérêt pour l'acte culinaire. Chez les autres, qui n'aiment plus cuisiner au quotidien, un autre facteur est mis en cause: la question du goût.

Parmi les hommes et femmes âgés interviewés, rares sont ceux qui ont conscience du rôle de l'âge à la fois sur leur manque d'appétit et sur la modification de leurs goûts. Les appareils dentaires sont mis en cause, tant sur les modifications gustatives qu'ils engendrent que sur les désagréments pratiques. Ainsi certains aliments et certains plats, comme le pot-au-feu dont les filaments s'attachent aux dentiers, sont évités ou disparaissent de l'alimentation.

M<sup>me</sup> Neveu: «*il y a des modifications terribles*»  
«*... nous avons des modifications de goûts. En dépit de nous même car ce sont des histoires physiques.*»

Le goût des aliments eux-même est systématiquement incriminé. Il semble que la déception vis-à-vis des ingrédients disponibles soit également à prendre en compte. Toutes les personnes rencontrées estiment que les légumes, les fruits, même frais, n'ont pas de goût, ne sont pas bons. Ils voient une différence flagrante entre les produits d'aujourd'hui et ceux de leur enfance, produits par leur père ou leur mère. Ces fruits et légumes ne peuvent effectivement qu'être idéalisés, car ils contiennent une valeur ajoutée introuvable dans le commerce: la charge émotionnelle, le souvenir de l'affection parentale (Muxel, 1996).

M<sup>me</sup> Raffale: «*Les pêches sont tellement mauvaises, parce que j'étais habituée avec papa qui avait un verger immense*».

Leur désir de cuisiner est fortement lié à leur appétit, et leur imagination culinaire et hédoniste pour certains plats est déclenchée par la vue des produits. Mais les étals des supermarchés n'inspirent parfois pas confiance. Or la confiance en l'ingrédient est cruciale dans le processus déclencheur de l'envie.

M<sup>me</sup> Danièle: «*Oh là là, pour le poisson, je suis la pire emmerdeuse de Bordeaux, là, on ne trouve pas mieux, un jour il y a un marchand de poissons qui m'a demandé si j'avais vendu du poisson, je lui ai répondu non, mais je ne mange pratiquement que cela: hier j'ai mangé rouget, aujourd'hui daurade, demain, je l'ai acheté hier, demain merlu et samedi et dimanche, je vais au restaurant, je mange du poisson. Le lundi, je boude (rires) généralement je mange une omelette le lundi, et après, le mardi, je repars (...), du poisson. Mais, alors, le poisson, je dis à l'employé: vous me soulevez les ouïes s'il vous plaît, ils sont...*»



Cependant, l'appétit, l'envie de cuisiner, le plaisir de cuisiner sont étroitement liés à l'environnement social.

## SOLITUDE, INDIVIDUALISATION DES PRATIQUES

Les femmes en couple sont celles qui cuisinent le plus : comme elles ont fait leur famille, elles continuent de faire leur couple. Cependant le plaisir de faire plaisir n'est pas toujours présent. Hormis les contrariétés liées à l'attention portée aux contraintes de santé de leur conjoint et/ou aux leurs, certaines sont culinairement démotivées par l'individualisation des pratiques alimentaires de leur conjoint.

M<sup>me</sup> Debout : « *J'ai un mari, je ne peux pas lui faire un menu à l'avance, parce qu'au dernier moment, il a envie d'une chose ou d'une autre. Alors on a trouvé le truc, heu, j'ai trouvé le truc, heu, il y a des choses, heu alors là, je me sers du congélateur, heu, j'ai des coquilles de poissons, qui sont préparées à l'avance, qu'on met au congélateur, alors qu'est-ce que, j'ai des croque-monsieur, préparés à l'avance, mais enfin heu, maison, tout est fait maison, et on congèle et comme ça, il a un choix, et dans le frigidaire, il y a toujours un petit reste ou comme ça, et il choisit.* »

Parmi les personnes en couple interrogées, seuls quatre couples sont dans ce cas. Pour deux d'entre eux, il s'agit d'une habitude prise durant la vie professionnelle, les horaires de travail des hommes et des femmes n'ayant pas été les mêmes. La retraite n'a pas que peu modifié ces comportements, M. et M<sup>me</sup> Debout partagent cependant leur repas ensemble, tandis que M. et M<sup>me</sup> Neveu ne mangent habituellement jamais ensemble. Dans les deux autres couples, le problème relationnel du couple est évident, il y a désamour. M<sup>me</sup> Menu affirme aimer cuisiner et le fait régulièrement. Elle prépare des petits plats qu'elle aime, des pâtisseries pour son époux, mais elle est exaspérée parce qu'il goûte à

peine ce qu'elle lui prépare. Elle est agacée de son manque d'entrain, de l'absence de partage, la rancœur est sous-jacente dans ses propos.

M<sup>me</sup> Menu : « *Il mange ce qu'il veut, le frigo est ouvert, y a du fromage, il y a un peu de tout, il mange ce qu'il veut, c'est pas la peine que je lui propose quelque chose parce que..., si ça vient pas de lui, il le mangera pas, alors.* »

M. Lumier me dépeint amèrement le désintérêt total de son épouse pour la cuisine. Elle a opté pour les plats traiteurs quotidiennement. Elle se charge des courses, mais ne lui achète jamais de confiture de lait ou autre gourmandise qu'il adore.

Dans ces deux couples, la désaffection, marquée par l'absence totale d'activité commune, se matérialise dans l'alimentation : alors que la première continue de cuisiner pour elle-même et tente de faire plaisir à son conjoint (lors de l'interview, elle ira d'ailleurs sortir son cake du four), la seconde ne s'occupe pas de lui. Ils vivent ensemble, mangent ensemble mais seuls...

Chez les veuves et les divorcées, le manque d'envie de cuisiner et même de manger est bien évidemment lié à la solitude.

M<sup>me</sup> Lily : « *La convivialité, ha ça heu, bon moi, si je suis avec quelqu'un, de suite, bon déjà je mange beaucoup, beaucoup... agréablement, enfin toute seule, je mange quasiment pas. Manger et puis voilà. C'est pas parce que j'ai faim, mais parce qu'il faut manger, et puis, bon. Mais c'est sûr que si j'avais quelqu'un, même une seule personne, heu, pff, je trouve ça plus agréable.* »

Simplicité, rapidité, et désintérêt sont au menu quotidien de presque toutes ces femmes. Deux d'entre elles déjeuner tous les midis en compagnie d'un membre de leur famille, pour lequel elles cuisinent. Mais le soir venu, comme toutes les autres, elles disent ne pas

manger, ce qui signifie plutôt qu'elles ne cuisent rien, réchauffent la soupe et/ou les restes du midi.

M<sup>me</sup> Lecoq: «Là, à midi, j'ai fait un gratin, un gratin de poisson. Bon, c'est pas moi qui l'ai fait, je l'ai acheté, bon, et puis j'ai fait des, des comment ça s'appelle, des endives en salade. Alors, les endives et le gratin de poisson, ça allait très bien. Après il y a eu une banane» «Pourquoi faire une soupe? Pour toute seule! Non, non, j'ai pas envie.» «Oui, je grignote plutôt, ou alors je prends ce que..., le reste qu'il y avait du midi... Oui, parce que souvent il y a du reste. En viande par exemple, je mange un petit morceau de viande, et puis je prends une tomate, j'aime beaucoup les tomates à croque sel.»

Quand l'activité culinaire est-elle décrite comme un plaisir par mes interlocutrices? Lors de chaque entretien, les cuisines d'exceptions sont les plus racontées ou parfois même contées comme de belles histoires. Astuces, savoir-faire, tours de mains et recettes sont décrits en détail. Le plaisir de recevoir, de faire plaisir, est le moteur de l'entrain culinaire, en prévision de la fête à venir, du moment convivial à partager. Pourtant, le fait de recevoir ou de manger en agréable compagnie ne suffit pas à motiver les plus réfractaires à la cuisine. Elles invitent au restaurant ou se font inviter chez leurs enfants: elles ont le plaisir de la convivialité, de la bonne table, sans les contraintes de préparation et de nettoyage/vaisselle d'après fête. Je n'ai pas parlé ici des hommes qui, suite au décès de leur épouse se sont mis à faire la cuisine. Tous ceux rencontrés se sont découvert à la fois une nouvelle occupation et une passion dans cette activité. Ils invitent leurs amis et enfants, font «de La Cuisine», mais pas au quotidien, car presque tous sont aidés par une employée. Cette activité culinaire festive pourrait être analysée en s'interrogeant sur la part de présentation de soi de ces hommes vis-à-vis de leur entourage. Cuisiner pour conserver le lien amical et familial, mais également pour démontrer leur capacité d'autonomie?

## BIBLIOGRAPHIE

Attias-Donfut, C. 1995. «Le double circuit des transmissions». In Attias-Donfut, C. (ed) Les solidarités entre générations: vieillesse, famille, Etat. pp41: 81. Paris: Nathan.

Boetsch, G. 2004. «Les femmes ne vieillissent jamais». In Hubert, A. (ed) Corps de femmes sous influence. pp63: 75. Paris: Les cahiers de l'ocha n°10

Bourdieu, P. 1979. *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris: Minuit

Corbeau, J-P.1997. «Socialité, sociabilité... Sauce toujours» in Cultures, nourriture. Paris: Maison des cultures du Monde

Corbeau, J-P. 2004. «Les canons dégraissés: de l'esthétique de la légèreté au pathos du squelette». In Hubert, A. (ed) Corps de femmes sous influence. pp47: 63. Paris: Les cahiers de l'ocha n°10

De Labarre, M. 2005. *Le mangeur contemporain. Une sociologie de l'alimentation*. Doctorat. Bordeaux

Fischler, C. 1993. *L'omnivore: le goût, la cuisine et le corps*, Paris: Éditions du Seuil

Montagne, K. 2004 «Quand la femme épouse s'adapte aux goûts de son mangeur de mari» Tours: Colloque AISLF, 1-6 juillet

Giard, L. 1994. *L'invention du quotidien, 2. Habiter, cuisiner*. Paris: Éditions Gallimard.

Hubert, A. 2000 «Alimentation et Santé: La science et l'imaginaire» in Cahier de Nutrition et de Diététique, n° 35

Kaufmann, J-C. 2005. *Casseroles, amour et crises. Ce que cuisiner veut dire*. Paris: Armand Colin

Kesser, D., Masson, A, Strauss-Kahn, D. 1985. *Cycles de vie et générations*. Paris: Economica

Poulain, J-P. 2002. *Sociologies de l'alimentation*. Paris/PUF

Sluys C., Chaudron M., Zaidman C. 1997. «Chérie, qu'est-ce qu'on mange ce soir» in Ethnologie Française, tome xxvii, pp87: 96. Paris.

