

CHAPITRE I

Les modèles alimentaires

« La cuisine d'une société est un langage dans lequel elle traduit inconsciemment sa structure, à moins que sans le savoir davantage, elle ne se résigne à y dévoiler ses contradictions. »

Claude LÉVI-STRAUSS.

L'enfant : « Maman, qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ? »

La mère : « Des carottes râpées, un steak haché avec de la purée et une mousse au chocolat. »

Ce petit dialogue banal que tout enfant échange avec sa mère va nous permettre de repérer quelques caractéristiques d'un modèle alimentaire. Pour mettre l'accent sur la dimension sociale de l'alimentation, on dit souvent : « les hommes ne mangent pas des nutriments mais des aliments ». S'ils mangent parfois des aliments, cette situation est en réalité relativement rare. Les hommes se nourrissent surtout de plats : les carottes râpées, le steak haché, la purée, la mousse au chocolat..., c'est-à-dire d'aliments combinés entre eux, au sein de préparations culinaires. Même un plat aussi simple que les carottes râpées suppose certaines préparations (éplucher, laver, râper...) et l'adjonction d'une vinaigrette (qui associe de façon variable du vinaigre ou du jus de citron, de l'huile, du sel, du poivre, de la moutarde...). De surcroît, ces plats sont associés à d'autres plats pour former des repas. Les hommes ne mangent ni des nutriments ni des aliments, ils mangent des aliments cuisinés, le plus souvent combinés entre eux dans le cadre de repas organisés.

L'acte alimentaire se déroule toujours selon des protocoles imposés par la société¹. Les règles portent sur le choix des produits, sur la manière de les cuisiner, de les associer pour en faire des plats, de combiner ces derniers entre eux pour en faire des repas, sur les modalités de partage, sur les manières précises de les consommer (les manières de table), sur les horaires, sur la position du corps des mangeurs...

1. Ceci est vrai même s'il est consommé dans la solitude, car le mangeur respecte toujours un certain nombre de règles même si, dans ce contexte, celles-ci peuvent se détendre.

Manger est un acte vital qui permet de se maintenir en bonne santé, de renouveler son énergie. Une mère ne manquera pas de dire à son enfant, pour qu'il finisse une salade de tomates ou un steak : « C'est bon pour ta santé ! ça donne des forces ! ça fait grandir... ! » Les associations entre les aliments et la santé s'appuient sur des représentations symboliques et des connaissances nutritionnelles.

Manger est aussi un acte de désir, désir de vivre, désir du monde, désir des autres, un acte nécessaire pour vivre, soutenu par le plaisir : le premier et le dernier qui reste à l'homme « lorsque tous les autres ont disparu », écrivait le célèbre gastronome Brillat-Savarin. Et notre mère de famille n'hésitera pas à faire de la mousse au chocolat la récompense d'un repas bien mangé : « Si tu ne finis pas ta purée, tu n'auras pas de dessert ! » L'esthétisation du plaisir alimentaire peut même devenir un art véritable qui exprime les valeurs les plus fondamentales d'une culture : son rapport à la vie et à la mort, au sacré, au sens de la vie. En France, pays de gastronomie, le plaisir est même la première finalité consciente de l'alimentation.

La consommation d'un repas est enfin un acte social qui tisse des liens entre les mangeurs ; aussi chaque société en régleme-t-elle précisément les modalités. Qui peut participer au repas ? Comment s'installe-t-on autour de la table ? Dans quel ordre s'organise le service ? Qui est servi en premier ? Dans quelles conditions inviter des parents, des amis, des étrangers ? Comment rendre une invitation ? Autant de questions qui définissent la commensalité.

L'ensemble de ces règles, qui résulte de l'organisation sociale, des conceptions relatives au plaisir alimentaire et à la santé, constitue ce que la sociologie de l'alimentation désigne par les expressions de « modèle alimentaire » ou encore de « système alimentaire ». Les modèles alimentaires varient d'un espace culturel à l'autre et, au sein d'une même société, évoluent avec le temps. Cette variabilité est rendue possible par le fait que les contraintes biologiques de la mécanique physiologique et de l'exploitation des ressources de la nature pèsent sur les mangeurs humains de façon relativement lâche. Les modèles alimentaires sont impliqués dans des processus de différenciation entre cultures et de distinction à l'intérieur d'une même société ; ainsi participent-ils à la construction des identités.

Existe-t-il pour autant des manières de manger qui, du point de vue sanitaire, présenteraient des avantages en termes de longévité, de prévention de certaines pathologies ? Faut-il manger un, deux, trois, quatre repas par jour ? Est-il important de ne pas manger entre les repas ? Face aux mutations contemporaines des formes de prises alimentaires, faut-il promouvoir le *modèle français des trois repas structurés* ? Et si l'on s'engage dans cette voie, quel succès peut-on espérer ? Enfin, qu'est-ce que ce fameux « modèle français » qui semble aller tellement de soi que l'on oublie de se poser la question de sa genèse, de son âge ? Car autant nous sommes sensibles à la différence entre *notre* modèle alimentaire et celui des *autres*, dans d'autres cultures, autant les variations dans le temps de notre propre modèle nous échappent. Nous verrons ainsi, dans la seconde partie de ce chapitre, que ce qui est considéré aujourd'hui comme le modèle alimentaire « français traditionnel » n'est pas de tradition si ancienne, qu'il s'agisse de la structure, du contenu ou du nombre de repas dans la journée.

QU'EST-CE QU'UN MODÈLE ALIMENTAIRE ?

Les modèles alimentaires² sont des ensembles sociotechniques et symboliques qui articulent un groupe humain à son milieu, fondent son identité et assurent la mise en place de processus de différenciation sociale interne. Ils sont un corps de connaissances technologiques, accumulées de génération en génération, permettant de sélectionner des ressources dans un espace naturel, de les préparer pour en faire des aliments, puis des plats, et de les consommer. Mais ils sont en même temps des systèmes de codes symboliques qui mettent en scène les valeurs d'un groupe humain participant à la construction des identités culturelles et aux processus de personnalisation. Le statut d'omnivore donne à l'homme des possibilités d'adaptation très supérieures à celles des mangeurs spécialisés comme les herbivores. Il est capable de se nourrir d'une infinité de produits différents. C'est ce qui lui a permis de coloniser la quasi-totalité de la planète. À cette possibilité de varier les sources alimentaires, s'ajoute le fait que la mécanique physiologique, qui supporte la fonction alimentaire, est contrôlée par des mécanismes en double, en triple contrôle (voire plus). Ce qui accroît encore la capacité d'adaptation de l'homme. Les contraintes de la mécanique biologique sont donc relativement lâches et lui laissent un vaste espace de liberté dans lequel le social et le culturel peuvent jouer sans conséquences vitales déterminantes, pour créer à la fois de l'identité et de la différenciation sociale.

L'espace social alimentaire

Empruntant à Georges Condominas (1980) le concept d'*espace social*, nous désignons cet espace de liberté et cette zone d'imbrication entre biologique et culturel par l'expression *espace social alimentaire*. Il correspond à la zone de liberté laissée au mangeur humain par une double série de contraintes matérielles : d'une part les contraintes biologiques, liées à son statut d'omnivore, qui s'imposent à lui de manière relativement souple et, d'autre part, les contraintes écologiques du biotope dans lequel il est installé qui se transforment en contraintes économiques dans les sociétés industrialisées et qui tendent à se réduire au fur et à mesure de la maîtrise technologique de la nature (Poulain, 1999 et 2002). L'espace social alimentaire est un *objet sociologique total* au sens maussien du terme, c'est-à-dire qui « met en branle... la totalité de la société et de ses institutions » (Mauss, 1950).

Il est possible, dans la tradition des « paliers en profondeurs » définis par Gurvitch (1958), de distinguer différentes dimensions de l'espace social alimentaire³.

L'espace du mangeable

Sur la multitude de substances naturelles (minérales, végétales et animales) pouvant potentiellement être des aliments que la nature met à la disposition des

2. Claude Fischler utilise parfois les expressions de « système culinaire » ou encore de « cuisines » (Fischler 1990 et 1996). « Une cuisine est donc davantage et autre chose que ce qu'en fait l'acception courante : il s'agit non seulement d'un ensemble d'ingrédients et de techniques mis en œuvre pour transformer et préparer des aliments mais aussi surtout d'un système complexe de normes et de règles implicites structurant les représentations et les comportements. » (Fischler, 1996.) Nous préférons cependant réserver l'expression système culinaire pour désigner l'ensemble des principes de préparation des aliments et parler de modèle alimentaire, dans le sens large d'ensemble des règles de sélection, de préparation, de service, de consommation...

3. Pour un exposé systématique des dimensions de l'espace social alimentaire, voir Poulain, 2002.

hommes, ceux-ci n'en prélèvent qu'un tout petit nombre. Cette sélection peut être l'objet d'analyses en termes de performances adaptatives (Harris, 1985), mais ne saurait s'y réduire. Elle s'articule toujours pour une part sur des représentations symboliques qui relèvent de l'arbitraire des cultures (Douglas, 1966 et 1979 ; Kilani, 1992), et surtout participent à la différenciation culturelle des groupes sociaux car à biotopes équivalents les choix ne sont pas identiques d'une culture à l'autre (de Gariné, 1979 et 1993 ; Fischler, 1979 et 1990). L'espace du mangeable est donc le choix opéré par un groupe humain à l'intérieur de l'ensemble des produits végétaux mis à sa disposition par le milieu naturel, ou qui pourrait l'être s'il décidait de les y implanter (Condominas 1980).

Le système alimentaire

La seconde dimension correspond à l'ensemble des structures technologiques et sociales, de la collecte jusqu'à la préparation culinaire en passant par toutes les étapes de la production-transformation. Elle constitue le système d'action qui permet à un aliment d'arriver jusqu'à un consommateur. Kurt Lewin a mis en évidence le fait qu'une décision alimentaire est le résultat d'un ensemble d'interactions sociales et qu'il convient, pour comprendre les premières, de mettre au jour l'organisation qui supporte les secondes (Lewin, 1943). Il utilise l'image d'un « canal » par lequel passerait l'aliment pour arriver jusqu'au mangeur et dont l'accès et le fonctionnement seraient contrôlés par des « portiers » (ou éclusiers). Il distingue différents canaux : celui des achats, celui du jardinage, celui de la cueillette... Dans chacun, l'aliment passe par différentes étapes techniques régies par des lois physiques mais aussi sociologiques, car le « fonctionnement » des canaux est contrôlé par des individus en interaction. Les aliments ne se déplacent pas seuls. Leur entrée dans un canal et leur progression d'une section à une autre s'effectuent par, grâce et sous le contrôle d'individus qui ouvrent les portes permettant l'accès à la section suivante du canal. Ces portiers agissent dans des logiques professionnelles ou familiales en fonction de leurs représentations des besoins et désirs des mangeurs mais aussi de leurs rôles sociaux réciproques.

L'espace du culinaire

Claude Lévi-Strauss a mis en évidence que la cuisine est « un langage dans lequel chaque société code des messages qui lui permettent de signifier au moins une partie de ce qu'elle est » (Lévi-Strauss, 1968). Pour le sociologue, la cuisine est un ensemble d'actions techniques, d'opérations symboliques et de rituels qui participent à la construction de l'identité alimentaire d'un produit naturel et le rendent consommable. L'espace du culinaire est à la fois un espace, au *sens géographique* du terme, de distribution dans des lieux, ce sera par exemple la position de la cuisine, lieu où se réalisent les opérations culinaires dans ou hors de la maison, un espace au *sens social* qui rend compte de la répartition sexuelle et sociale des activités de cuisine, mais aussi un espace, au *sens logique* du terme d'espace, de relations formelles et structurelles, le triangle culinaire de Claude Lévi-Strauss en étant l'exemple le plus connu (Lévi-Strauss, 1968 ; Poulain, 1985).

L'espace des habitudes de consommation

Quatrième dimension de « l'espace social alimentaire », il recouvre l'ensemble des rituels qui entourent l'acte alimentaire au sens strict. La définition du repas, son organisation structurelle, la forme de la journée alimentaire (nombre de prises, formes, horaires, contextes sociaux...), les modalités de consommation

(manger à la main, avec des baguettes, au couteau et à la fourchette...), la localisation des prises, les règles de placement des mangeurs... varient d'une culture à l'autre et à l'intérieur d'une même culture, selon les groupes sociaux (Fischler, 1990 ; Poulain, 1998 ; Corbeau, 1995).

La temporalité alimentaire

L'alimentation s'inscrit dans une série de cycles temporels socialement déterminés comme le cycle de la vie des hommes avec une alimentation de nourrisson, d'enfant, d'adolescent, d'adulte, de vieillard. À chaque étape correspondent des styles alimentaires avec des aliments autorisés, d'autres interdits, des rythmes de repas, des statuts de mangeurs, des rôles, des contraintes, des obligations et des droits... C'est aussi des temps cycliques. Le rythme des saisons et des travaux des champs chez les agricultures, celui de la migration des gibiers chez les chasseurs, avec leurs lots de premiers aliments de l'année, l'alternance de périodes d'abondance et de pénurie, qu'elles soient naturelles - période de récolte et de soudure... - ou décidées par les hommes - périodes grasses où tous les aliments sont autorisés - et périodes de jeûne partiel ou total. Enfin, un rythme journalier, avec les alternances des temps de travail, de repos, les différents repas, les prises hors repas et leur implantation horaire respective (Poulain, 1998).

L'espace de différenciation sociale

Manger marque aussi les frontières identitaires entre les groupes humains d'une culture à l'autre, mais aussi à l'intérieur d'une même culture entre les sous-ensembles la constituant. À l'intérieur d'une même société, l'alimentation dessine les contours des groupes sociaux. Tel aliment est un attribut pour un groupe social et sera rejeté par un autre (Herpin, 1988 ; Grignon et Grignon, 1980 ; Poulain, 1998-2 ; Lambert, 1987). Ainsi, l'« espace social alimentaire » signe-t-il la connexion bio-anthropologique d'un groupe humain à son milieu. Un modèle alimentaire est un ensemble de connaissances qui agrège de multiples expériences réalisées sous la forme d'essais et d'erreurs par une communauté humaine. Il se présente comme une formidable série de catégories emboîtées, imbriquées, qui sont quotidiennement utilisées par les membres d'une société sans qu'ils en aient véritablement conscience, de façon implicite, comme « allant de soi » (Fischler, 1990 et 1996 ; Lalhou, 1998).

C'est dans ces « cascades de catégories », selon l'expression de Claude Fischler, que se déploie la raison alimentaire. Des multitudes de règles existent, à des niveaux différents, dont beaucoup sont implicites. Et l'on ne prend conscience de leur existence que lorsqu'on les transgresse. Ce caractère « allant de soi » constitue le principal obstacle épistémologique à l'étude des modèles alimentaires. C'est lui qui la rend aussi difficile lorsque le chercheur appartient à l'espace social alimentaire qu'il souhaite étudier. De ce point de vue, l'ethnologue possède une position considérablement plus confortable, car les décalages avec son propre modèle alimentaire peuvent alors lui servir de guide.

Les formes de prises alimentaires selon les cultures et dans le temps

Les repas sont des combinaisons d'aliments cuisinés, c'est-à-dire traités selon des protocoles techniques visant simultanément l'amélioration de leur digestibilité et la construction sociale de leur goût et de leur identité alimentaire. Ils se

caractérisent par une structure, des modalités de combinaison, des formes de socialisation... Mais toutes les prises alimentaires ne sont pas des repas. C'est le degré d'institutionnalisation qui permet de distinguer les *repas principaux* (déjeuner, dîner), fortement encadrés par un appareil normatif, les *petits repas* (goûter, casse-croûte, apéritif...), nettement moins institutionnalisés, et les prises que l'on peut qualifier de « libres » car sans définition sociale (grignotage, *snacking*...). Ces différentes prises alimentaires se combinent entre elles selon des rythmes journaliers (les journées alimentaires), hebdomadaires, saisonniers... Les formes et les structures de repas, de même que les journées alimentaires, sont extrêmement variables d'une culture à l'autre.

Claude Lévi-Strauss identifie deux formes principales de structure de repas. La forme *synchronique* se caractérise par la mise à disposition d'une série de plats simultanément. Dans les repas synchroniques, tous les aliments arrivent sur la table en même temps, même si leur combinaison peut varier : c'est le cas des repas chinois, vietnamiens ou, plus près de nous, du *plato-combinado* espagnol. Dans la forme dite *diachronique*, les différents plats sont présentés aux mangeurs les uns après les autres, selon un ordre socialement défini. Le repas français contemporain qui suit l'enchaînement des séquences *entrée/plat garni/fromage/dessert* en est un exemple. Certains repas s'organisent autour d'un aliment central permanent, présent systématiquement tous les jours (*core food*), autour duquel une série d'aliments secondaires ou d'accompagnement changent régulièrement. Le repas asiatique est de cette catégorie. Dans d'autres cas, tous les aliments changent en permanence, comme dans le repas français contemporain.

Les repas se combinent entre eux pour former des journées alimentaires dont l'ethnologie nous donne à voir l'extrême diversité (Bataille-Benguigui et Cousin, 1996 ; Flandrin et Cobbi, 1999). Il existe des cultures dans lesquelles on ne mange qu'une fois par jour, d'autres où le nombre de repas journaliers est de deux, d'autres encore où l'on consomme trois, quatre, cinq repas... Dans l'univers asiatique, au Viêt Nam par exemple, les prises alimentaires socialisées comme les repas alternent avec une série de prises que nous appellerions du grignotage et que l'on désigne là-bas par la jolie expression de « manger pour s'amuser ».

À cette variabilité culturelle s'ajoute une variabilité historique. Dans un même espace culturel, les prises alimentaires changent dans le temps. Ces transformations sont le résultat d'évolutions climatiques, agronomiques et technologiques qui jouent sur les disponibilités alimentaires, mais aussi des modifications des systèmes de valeurs et des jeux de concurrence et de différenciation entre groupes sociaux. À l'intérieur de la culture française, les formes de repas, leur composition, mais aussi leur nombre varient dans le temps et en fonction des différents groupes qui composent la société (Poulain, 2002). Nous l'étudierons précisément tout à l'heure.

Derrière ces variations se mettent en scène des valeurs sociales. En mangeant, les mangeurs incorporent simultanément des aliments et les représentations symboliques projetées sur ces derniers et les valeurs mises en scènes par l'organisation du repas. Ce processus est impliqué dans la construction et dans

l'entretien des identités sociales. Il permet à la fois l'incorporation dans un espace social et la différenciation avec d'autres groupes sociaux relevant d'une culture différente, ou bien entre des groupes de positions différentes à l'intérieur d'une même culture.

Fonctions sociales des modèles alimentaires et interaction entre le social et le biologique

Les relations entre le biologique et le social ne se réduisent pas à une simple juxtaposition permettant de désigner, en deçà et au-delà d'une limite précise, le territoire du premier et celui du second. Elles sont marquées par une série d'interactions. L'immersion d'un enfant dans un contexte alimentaire ponctué par des rythmes, l'usage de certains produits..., façonnent le biologique tant au niveau de l'expression de certains phénotypes que de la mise en place des mécanismes de régulation et de contrôle de la prise alimentaire (Fantino, 2001). L'alimentation est le premier apprentissage social du petit d'homme. Elle est au cœur du processus de « socialisation primaire ». Le comportement alimentaire d'un enfant arrivant au monde est largement soumis à des contraintes physiologiques, à l'alternance des sensations de faim – et aux réactions qu'elles déclenchent (appels, pleurs, cris... puis tétée) – et des sensations de satiété et de réplétion qui s'ensuivent. Au gré des interactions avec sa mère, qui déjà cherchera à « régler » l'enfant sur certains rythmes sociaux (la journée, la nuit, les moments de travail, de repos...), ces mécanismes biologiques vont connaître une première influence sociale. Puis, avec le sevrage, l'apprentissage de l'alimentation « normale » façonnera le goût de l'enfant, lui apprendra à aimer ce qui est bon dans sa culture, et réglera sa mécanique digestive sur les rythmes de la société dans laquelle il a vu le jour.

Cette « incrémentation » du biologique sur le culturel est d'autant plus puissante que l'alimentation est impliquée dans les processus de construction de l'identité sociale.

En mangeant selon une forme socialement définie, l'enfant apprend le sens de l'intime et du public (ce que l'on peut donner à voir de la mécanique alimentaire et digestive et ce que l'on doit cacher), les règles du partage et de la présence qui reflètent la hiérarchisation sociale, enfin le sens du « bon », plus exactement de ce qui est bon pour son groupe d'appartenance. En mangeant, il intériorise les valeurs centrales de sa culture qui s'expriment dans les manières de table. Parallèlement le corps du mangeur et les rythmes de la « mécanique » biologique sont façonnés par les rythmes sociaux.

L'analogie langue-cuisine suggérée par Claude Lévi-Strauss révèle ici sa pertinence. De même que tous les hommes parlent, mais pas tous la même langue, tous les hommes mangent des aliments cuisinés, mais pas la même cuisine. La distinction entre la langue et la parole posée par Ferdinand de Saussure permet de rendre compte de la façon de manger d'un individu particulier. La *langue* représente l'aspect codifié, socialisé du langage, c'est une « institution résultant d'un vaste contrat entre les hommes », un « produit social de la faculté du langage » et un « ensemble de conventions nécessaires, adoptées par le corps social, pour permettre l'exercice de cette faculté chez les individus ». Par opposition, la *parole* est un « acte individuel de volonté et d'intelligence ». La parole, c'est la manière particulière avec laquelle un individu utilise la langue.

Cette opposition permet de distinguer pour l'alimentation :

- les modèles alimentaires, qui sont un ensemble de pratiques culinaires et de table socialisées, l'équivalent de la *langue* ;
- les manières de telle ou telle ménagère de cuisiner, les manières particulières de tel ou tel individu de manger et d'apprécier ce qui est mangeable et bon dans sa culture d'appartenance, l'équivalent de la *parole* (Poulain, 1985).

Dans l'analogie posée, les modèles alimentaires correspondent donc à la langue et les pratiques d'un individu à la parole ; elles sont une manière particulière d'utiliser la langue pour se positionner socialement. « En séparant la langue de la parole, on sépare du même coup ce qui est social de ce qui est individuel ; ce qui est essentiel, de ce qui accessoire, et plus ou moins accidentel. » (Saussure, 19, -30.) Ainsi l'alimentation est-elle le support d'un vaste système de communication permettant à des groupes humains des différenciations externes, entre les cultures, et internes, entre groupes sociaux ou individus appartenant au même espace culturel.

Dans le prolongement de Lévi-Strauss, de Garine suggère que la fonction anthropologique des modèles alimentaires est l'articulation du naturel et du culturel. « Il apparaît aussi qu'au sein de chaque culture globale, les aliments et les plats sont utilisés pour expliciter des écarts différentiels entre différents groupes opérant dans la société et entre les diverses catégories d'individus. On peut donc émettre l'hypothèse que la raison d'être de ces écarts différentiels ne se situe pas sur le plan de la biologie, mais sur celui de la culture, en opérant dans le domaine de l'alimentation comme la prohibition de l'inceste dans celui de la sexualité, et en provoquant "le passage du fait naturel de la consanguinité au fait culturel de l'alliance" (Lévi-Strauss, 1954). La différenciation des attitudes et des comportements alimentaires tout à la fois contribue à marquer la cohésion du groupe d'origine et à maintenir entre les individus et les groupes sociaux et les cultures une hétérogénéité qui favorise la communication et l'échange sans lesquels il ne peut exister de société humaine. » (de Garine, 1979.)

Y a-t-il un modèle optimal du point de vue nutritionnel ?

Les langues évoluent. Des mots nouveaux apparaissent, des échanges de mots s'opèrent entre les langues, les tournures de phrases se transforment, des expressions deviennent désuètes et disparaissent, traduisant les évolutions de la société. De la même manière, les modèles alimentaires se transforment. L'urbanisation, les mutations des sociétés, les migrations de populations, le développement du tourisme, la mondialisation du marché alimentaire favorisent des processus de métissages (Corbeau, 1997), de créolisation (Tibère et Poulain, 2001), sans pour autant faire disparaître les modèles alimentaires.

Tous les modèles alimentaires ont-ils les mêmes conséquences sanitaires sur le long terme ? Pour répondre à une telle question, il conviendrait, partant du constat de variabilité dressé à partir de données ethnologiques, de mettre en place des études pluridisciplinaires comparatives, permettant de mieux comprendre les formes d'interaction et d'« incrémentation » du culturel et du biologique et d'évaluer l'interaction des rythmes culturels et des rythmes biologiques.

Autre façon de poser la question : les évolutions au sein d'un même modèle alimentaire sont-elles inquiétantes en termes de santé ? Y a-t-il une façon « idéale » d'organiser sa journée alimentaire ? Le nombre de repas quotidiens est-il important ? Vaut-il mieux faire un, deux, trois ou quatre repas par jour ? Depuis

quelques années, des travaux cherchent à répondre à cette question du point de vue des sciences de la nutrition (Bellisle, Schutz, Louis-Sylvestre) sans qu'aucun argument décisif n'émerge en faveur d'une forme particulière de combinaison des prises alimentaires ni du point de vue de l'impact sur la prise de poids, ni même semble-t-il du point de vue des effets sur la santé. « Les arguments expérimentaux et cliniques ne permettent pas actuellement de promouvoir ou déconseiller un plus grand nombre de repas si l'apport énergétique est identique. » (Bellisle *et al.*, 1997.)

Face à cette absence d'argumentation biologique, nombreux sont les spécialistes de la nutrition à être tentés par la promotion du modèle des trois repas désigné parfois comme le *modèle bourgeois* ou encore le *modèle français* (Apfelbaum, 1984). La science viendrait donc confirmer la tradition ! Le problème n'est peut-être pas si simple.

LE MODÈLE TRADITIONNEL FRANÇAIS AU REGARD DE L'HISTOIRE

Trois repas par jour, des repas structurés et rien entre les repas, telle est la définition courante du modèle alimentaire français, *le* modèle traditionnel, présenté parfois même comme *le* modèle le plus adapté aux rythmes physiologiques de l'homme. Il convient de se départir de ce point de vue ethnocentré et historico-centré. Les travaux historiques et socio-historiques montrent en effet que, pour la période qui s'étend du Moyen Âge jusqu'à la fin du XIX^e siècle, il n'y a pas de modèle alimentaire uniformément partagé et mis en œuvre par l'ensemble des groupes sociaux constituant cette entité très flottante que l'on nomme, en langage moderne, la communauté nationale (Flandrin et Cobbi, 1999). On constate même de très grandes différences entre l'alimentation des élites aristocrates, de la bourgeoisie - qui, avec un certain décalage temporel, la copie - et celle des milieux populaires. Différences à tout point de vue : contenus et formes des repas, organisation des journées alimentaires, normes...

Les aliments consommés

La gastronomie aristocratique de l'Ancien Régime se caractérise par la distanciation à l'égard de la nécessité et une faible localisation. La noblesse affirme son statut social par la consommation de produits chers et lointains (les épices par exemple), par son goût pour les animaux sauvages, les gibiers (comme le cerf, le sanglier ou les grands oiseaux, cygnes, faisans, hérons...) qui possèdent, tout comme les mangeurs, une qualité symbolique : ils sont libres, ils ne sont pas soumis au travail. Si les animaux domestiques peuvent entrer dans les menus aristocratiques, ils ne sont pas en haut de l'échelle d'excellence. Ce faisant, la noblesse s'oppose aux pratiques alimentaires populaires soumises à la pression de la niche écologique. Au XVIII^e siècle, avec le centralisme politique et l'installation de la cour à Versailles qui draine vers la capitale une grande partie de l'aristocratie provinciale, la grande gastronomie française se fonde sur le refoulement des pratiques régionales et populaires, toute référence à une région dans les appellations culinaires ne renvoyant au mieux qu'à l'origine du produit. Les régions n'ont d'intérêt que par les produits qu'elles offrent. En témoigne cette sentence de Grimod de La Reynière (1802) : « La plus aimable galanterie que les provinciaux puissent

leur faire [aux Parisiens] est sans contredit une bourriche d'huitres dont le port est acquitté. » La bonne cuisine ne saurait se faire qu'à Paris.

Si la cuisine bourgeoise peut paraître plus marquée par une inscription régionale, elle est, dans l'Ancien Régime, très dépendante du modèle aristocratique qu'elle n'a de cesse de copier. La bourgeoisie provinciale a le goût rivé aux pratiques aristocratiques parisiennes.

Seules les pratiques populaires rurales, parce que plus dépendantes du rapport à la nécessité, ont une signature régionale. Les paysans mangent avant tout du pain et, lorsque le sol ne permet pas la culture de blé ou de seigle, des céréales non panifiables sous forme de galette et de bouillie. Les repas sont avant tout composés de soupes dans lesquelles le pain trempé joue un rôle central. Les légumes varient avec les saisons et d'une région à l'autre.

La diversité régionale de l'alimentation est fortement marquée par l'acceptation plus ou moins rapide et surtout très diversifiée du point de vue des usages, des produits du nouveau monde : pommes de terre, haricots, tomates, maïs... (Poulain, 2000 et 2002).

Différenciation sociale, différenciation régionale, il n'est donc pas possible de parler de modèle alimentaire français du point de vue de ce qui est mangé.

Les structures de repas

Du Moyen Âge à la Révolution, les élites mangent « à la française ». Mais le *service à la française* n'a rien à voir avec le *repas français dit traditionnel*. La première différence tient dans le fait que l'unité de compte n'est pas le mangeur mais le plat. Aujourd'hui, tous les convives ont droit à une portion de tous les plats servis au cours d'un repas. Dans le service à la française, l'unité de compte est le plat : le cuisseau de chevreuil, la poularde, le train de côtes, etc. Lorsque le nombre de convives augmente, c'est le nombre de plats qui augmente et non le nombre de portions d'un même plat.

Le *repas à la française* est organisé en plusieurs *services* au cours desquels différents mets sont présentés simultanément : par exemple, des potages (ragoûts), des grandes entrées et des petits plats installés tout autour que l'on appelle à cette époque les hors-d'œuvre. Les invités mangent ou plutôt picorent, se passent les plats... puis la table est desservie. Arrivent alors un second service, puis un troisième. Cette caractéristique est à l'origine de nombreux contresens historiques. Lisant la liste de plats servis dans un repas à la française, un lecteur naïf s'étonne d'une telle profusion et de l'appétit démesuré des hommes de ce temps. On peut compter parfois plusieurs dizaines de plats. En fait, chacun ne mange pas de tout, et surtout pas l'équivalent d'une portion actuelle. Le rôle des laquais se résume à dresser et desservir les tables et ce sont les convives eux-mêmes qui se servent, tous n'ayant pas un accès direct à l'ensemble des mets.

L'organisation géographique de la table, le positionnement des mangeurs, ce que l'on nomme aujourd'hui la préséance, suivent des règles d'une extrême précision qui reflètent la hiérarchie sociale. L'usage des tables ovales structure le réseau d'accès à la nourriture. Les places d'honneur se trouvent en position

centrale, d'où l'on accède directement à un grand nombre de mets. Pauvre petit marquis placé en bout de table et qui doit se contenter des quelques plats disponibles ou attendre que ses voisins mieux placés daignent lui faire passer les autres plats. Imaginez l'humiliation si ceux-ci, faisant mine d'oublier ces convives de second ordre, les obligent à demander eux-mêmes qu'on veuille bien leur faire passer un plat. Plus encore, la discussion, les échanges qui accompagnent le repas sont eux aussi dépendants de l'organisation géographique de la table. Les positions centrales permettent de parler avec un plus grand nombre de personnes, d'être le centre du repas, de briller, de rayonner. Le service à la française est une mise en scène à la fois de l'abondance et de la hiérarchie sociale (Poulain, 1995 ; Poulain et Neirinck, 2000).

Si l'on se réfère aux catégories définies par Lévi-Strauss, le *grand service à la française* combine une structure spatiale (*synchronique*), où une série de plats différents sont disposés simultanément sur la table, et une structure temporelle (*diachronique*) qui organise la succession de plusieurs « tables » ou « services », trois à l'époque classique et jusqu'à la Révolution, et cinq, six voire plus au Moyen Âge et à la Renaissance. Jean-Paul Aron (1976) a montré comment, durant le XIX^e siècle, on est passé du service à la française au service à la russe, dans lequel tout le monde mange la même chose, où les plats se succèdent les uns après les autres, où le mythe égalitaire peut se donner à voir. Finies les humiliations, désormais, il y a bien une portion pour chacun et les serveurs sont garants de la répartition. Le repas à la russe, qui apparaît dans les restaurants après la Révolution, s'impose définitivement vers 1850. Ce *passage du service à la française au repas à la russe* est le résultat d'une série de transformations de l'organisation sociale et surtout des systèmes de valeurs. Dans cette transformation des règles de service se lit la mutation des valeurs : importance de la hiérarchie sociale dans le service à la française et égalitarisme dans le service à la russe (Poulain, 1985 ; Poulain et Neirinck, 2000).

La structure des repas populaires est beaucoup plus simple et plus homogène. La soupe en est l'élément principal. Elle est toujours, ou plus exactement chaque fois que cela est possible, trempée avec du pain. Les légumes varient au gré des saisons et des régions. Parfois un peu de viande ou, mieux, de graisse ou d'huile, l'enrichit (Poulain, 2000).

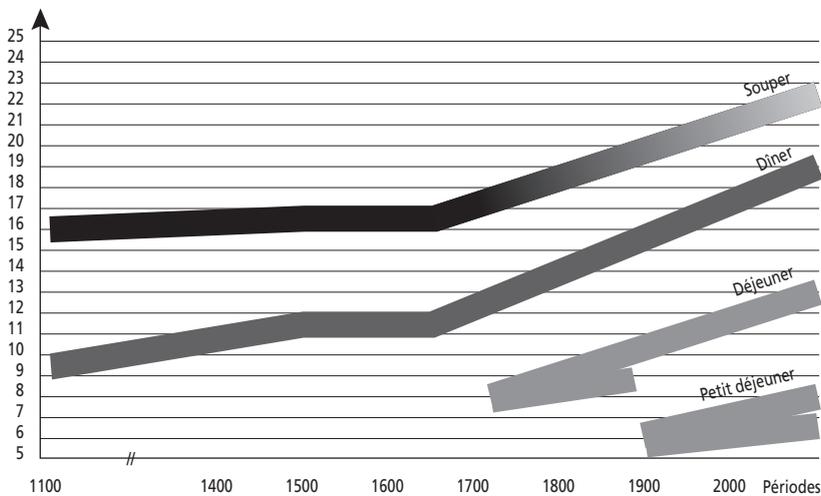
Les journées alimentaires : nombre et horaires des repas

« Le *modèle traditionnel* auquel on se réfère dans les études sociologiques actuelles est un modèle à trois repas : celui du matin, celui du milieu de journée et celui du soir. Or les textes antérieurs au XIX^e siècle nous parlent tantôt de quatre repas quotidiens, tantôt de deux, voire d'un seul vrai repas, mais rarement de trois », constate Jean-Louis Flandrin (1996, 2000). Ainsi, la journée alimentaire au XV^e siècle comprend deux repas : un dîner qui se consomme en fin de matinée et un souper en fin d'après-midi. Au XVIII^e siècle, on prend trois repas : le déjeuner en début de matinée, le dîner vers midi et le souper en soirée. En 1770, après un glissement du déjeuner, apparaît le « petit déjeuner », le déjeuner se nommant dès lors « déjeuner à la fourchette », le dîner se décale vers le soir et les soupers vers le milieu de la nuit. « Le nom des repas n'a pas changé, mais l'heure à laquelle ils ont lieu est de fait de plus en plus tardive. Le déjeuner, qui était le repas du grand

matin, se place aujourd'hui, en France, aux alentours de midi ou, plus exactement, de treize heures ; le dîner, qui était le repas de midi, se situe le soir, [...] le souper, qui était par excellence le repas du soir, est, au mieux, une légère collation d'après le spectacle. » (Léo Moulin, 1988, 167.)

Prolongeant cette réflexion, Jean-Louis Flandrin constate un décalage continu des horaires de prise des repas des élites françaises, de 1100 jusqu'à la fin du XVIII^e siècle. L'analyse détaillée met en lumière une relative autonomie des processus de transformation des horaires. Chaque repas connaît des phases de glissement, d'évolution et des périodes de stabilité. Cependant, à l'échelle de la longue durée, sur plusieurs siècles, les courbes apparaissent comme vaguement parallèles (Flandrin, 1996, 209). Le schéma suivant, dû à Jean-Louis Flandrin, a été complété avec les évolutions du XIX^e siècle à partir de l'histoire de l'alimentation et des travaux de Leplay.

Figure 1 • Les horaires des repas chez les élites françaises d'après Flandrin, Leplay et Poulain



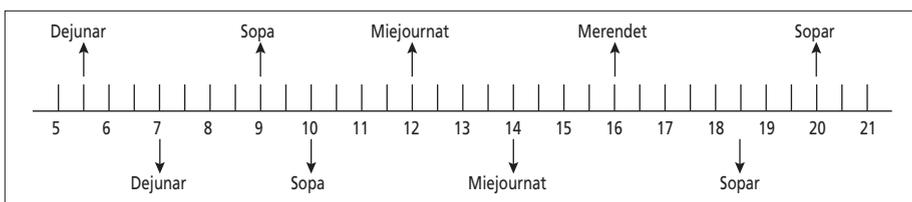
Au XIX^e siècle, dans les milieux ouvriers, on rencontre une très grande diversité de situations : elles ont été étudiées par Leplay et ses disciples dans de nombreuses monographies. Les journées alimentaires des ouvriers sont largement déterminées par l'organisation du travail et les contraintes du système de production. Claude Grignon a complété ce travail à travers les règlements intérieurs des usines (Grignon, 1993). Il montre comment la possibilité de rentrer manger à la maison à midi et de travailler en coupure a été une conquête sociale qui a accompagné la réduction du temps de travail. Auparavant, les ouvriers travaillaient beaucoup plus longtemps et amenaient leur gamelle ou leur panier-repas sur les lieux de travail.

Les rythmes de l'alimentation paysanne sont soumis aux formes d'organisation du travail de la terre, elles-mêmes marquées par les rythmes des saisons. C'est ainsi qu'en Limousin, encore au début du XX^e siècle, les horaires des repas varient d'une

saison à l'autre. Pendant la période estivale des grands travaux, c'est-à-dire de mai à septembre, le premier repas de la journée, le *dejunar*, se prend au lever, entre cinq et six heures du matin. Il se compose d'un bol de bouillon clair accompagné d'un quignon de pain, d'un peu de *cailbade* ou d'un oignon. Ce n'est qu'à la fin du XIX^e siècle que le café se substituera au bouillon. Vers neuf heures, la *sopa* de légumes qu'on termine par un *chabrol* est souvent servie avec un *tourtou* et de la *cailbade*. À midi, le *miejournat* (que l'on pourrait traduire par le repas de la mi-journée) rassemble la famille autour de la *bréjaude* (une soupe au chou, suivie d'un *millassou* et de salade)⁴. Un *clafoutis* ou une *flaugnarde*, pris sur l'assiette retournée, conclut ce repas. Quatre heures plus tard, arrive une collation : le *merindet*, dont le *tourtou* est l'aliment central. À la nuit tombante, le dernier repas de la journée, le *sopar*, se compose à nouveau de soupe et d'un plat (Poulain, 1984, 98-99).

En hiver, cette structure se simplifie et les horaires des repas se déplacent. Au lever, vers sept heures, on retrouve le *dejunar*; la *sopa* se prend vers dix heures et se complète de châtaignes blanchies et de lait. Le *miejournat* se déplace vers quatorze heures. Le *merendet* est supprimé, mais le repas du soir, le *sopar*, qui a lieu entre dix-huit et dix-neuf heures, s'étoffe. La soupe est suivie d'un plat puis vient l'*oula* de châtaignes et de raves, que l'on mange tout au long de la veillée, arrosée de cidre.

Figure 2 • Les journées alimentaires d'été et d'hiver chez les paysans du Limousin



(Poulain, 1984)

Le déplacement des horaires ne semble pas avoir affecté la société rurale qui fonctionne encore sur les anciens horaires jusqu'au milieu du XX^e siècle. C'est sans doute ce qui explique la confusion du vocabulaire qui, en matière de dénomination des repas, règne encore aujourd'hui dans certains milieux, dans certaines régions, et jusque dans un dictionnaire aussi savant que le Littré.

COMMENT LE MODÈLE DES TROIS REPAS S'IMPOSE COMME NORME AU XX^e SIÈCLE ?

Comment va-t-on passer en France d'une alimentation fortement diversifiée à un modèle alimentaire unique s'imposant comme la norme pour l'ensemble de la société française ? Trois mécanismes entrent en jeu : le processus de distinction sociale, le mythe égalitaire et la montée de la pensée hygiéniste.

4. Les *tourtous* sont des galettes de sarrasin (blé noir), la *cailbade* du fromage blanc frais (lait caillé) et le *millassou* une galette de pommes de terre râpées. Voir Poulain 1984 et 2000.

La mode et le rôle homogénéisant du phénomène de distinction

La publication de deux ouvrages gastronomiques marque la naissance d'un processus de copiage/distanciation d'où sortira le phénomène de la mode : *Des délices de la campagne* de Nicolas de Bonnefons (1654) et *Le Cuisinier royal et bourgeois* de Massialot (1691).

Nicolas de Bonnefons rend compte d'une modification de l'orientation de la cuisine aristocratique. Copiées par la bourgeoisie montante qui consomme, par exemple, de plus en plus d'épices, les élites font évoluer la cuisine aristocratique : « Il faut, écrit-il, que le potage aux choux sente le chou ; aux poireaux, le poireau ; aux navets, le navet et ainsi des autres... Ce que je dis des potages, j'entends qu'il soit commun et serve de loi pour tout ce qui se mange. » (1654.) Apparaît ici le principe fondamental de la cuisine française : on bascule d'une cuisine superposant au goût des aliments des éléments secondaires à très forte présence gustative telles les épices, à une cuisine du goût de l'aliment, dans laquelle on recherche les associations.

Massialot montre comment, à travers ce phénomène d'imitation de la cuisine et des manières de table des élites, le style aristocratique va se diffuser dans le corps social selon un modèle descendant. L'installation de la cour de France à Versailles, vers la fin du XVII^e siècle, annonce le départ de mutations sociales déterminantes. Elle prolonge la centralisation de l'État engagée sous Henri IV et attire dans la capitale les aristocraties provinciales qui, dès lors, négligent leurs fonctions politiques régionales. Face à la vacuité du pouvoir politique local, la bourgeoisie, dont l'importance économique va grandissant, n'a de cesse, dans une attitude stigmatisée par le *Bourgeois gentilhomme*, de singer les manières aristocratiques. La noblesse imitée s'empresse alors de commanditer à ses artistes, officiers de bouche, couturiers, parfumeurs, perruquiers... de nouvelles pratiques sociales susceptibles de marquer sa différence qui, bientôt, seront elles-mêmes de nouveau imitées. La mode vestimentaire, l'art du parfum, la gastronomie se posent en systèmes distinctifs, par eux s'affirme la différence sociale, s'opère la reconnaissance. Sur la sophistication croissante de ces pratiques, qui assurent le décalage des classes montantes et la supériorité des élites, se fonde « l'art de vivre à la française ». C'est dans ces jeux de reconnaissance et de distinction, dans ce décalage entre copieurs et suiveurs que réside la dynamique de la mode⁵. La littérature culinaire va se mettre au service de ce mécanisme social. Avec *Le Cuisinier royal et bourgeois* apparaît pour la première fois, de façon explicite, la référence à la bourgeoisie dans le titre d'un livre de cuisine, car c'est désormais avant tout pour cette catégorie sociale que les ouvrages culinaires s'écrivent. Il inaugure ainsi l'une des fonctions principales de la littérature gastronomique qui, de Menon à Gault et Millau en passant par Grimod de La Reynière et Brillat-Savarin, se propose d'initier au « bon goût » les classes moyennes en quête d'ascension sociale.

La Révolution française et le mythe égalitaire

Loin d'endiguer ce phénomène, la Révolution française lui donne un second souffle, offrant à la bourgeoisie la position sociale dont elle rêve depuis deux siècles. L'entrée de la gastronomie dans l'univers marchand à travers la création

5. Pour une analyse sociologique détaillée de ce phénomène, voir Poulain, 2002.

des restaurants par les officiers de bouche en rupture d'emploi rend l'expérience gourmande accessible à un plus grand nombre. Traversant la société dans un mouvement descendant, le modèle gastronomique participe, au-delà des jeux de différenciation sociale, à la construction de l'identité française.

L'ancien repas *à la française*, qui mettait en scène la hiérarchie, va peu à peu être abandonné au profit du repas *à la russe*, plus égalitaire, dans lequel tout le monde partage le même menu. Dans une phase intermédiaire, la structure est encore assez complexe (hors-d'œuvre, entrées, relevés, rots...), mais c'est d'elle que sortira, par simplification, le repas français contemporain : entrée, plat garni, fromage et dessert.

Cette façon de manger ne touche encore que les couches moyennes et supérieures de la société. Comment va-t-elle maintenant se diffuser dans les autres groupes sociaux ? « C'est à la faveur d'un véritable retournement de l'idéologie dominante que le modèle bourgeois du repas finit par s'imposer et par devenir un trait de culture commun à toutes les classes. Avec le rétablissement durable de la république, le mode de vie dont il est un élément et un symbole cesse d'être considéré exclusivement comme un privilège distinctif, réservé à l'élite, pour être constitué en modèle universel, qu'il convient de donner en exemple à tous. » (Grignon, 1996). C'est d'abord dans les milieux ouvriers que le modèle des trois repas va se développer.

Pour les paysans, l'alimentation est toujours largement dépendante des ressources locales et les rythmes des repas varient encore selon les saisons. Chez les artisans, c'est le temps de travail qui structure les journées alimentaires.

Le rôle des institutions républicaines

Le succès du modèle des trois repas s'inscrit dans une série de phénomènes plus larges qui participent, après la Révolution, à la construction de l'identité française. L'usage du français sur l'ensemble du territoire, le développement d'institutions qui se donnent pour mission d'incarner le grand mythe égalitaire dans la société, au premier rang desquelles l'école républicaine, seront déterminants. Comme l'explique Claude Grignon, une fois la tourmente révolutionnaire passée, « la volonté d'intégration sociale et d'assimilation l'emporte alors sur l'attitude ségrégationniste héritée de l'Ancien Régime qui vise au contraire à maintenir la paysannerie et le petit peuple des villes à leur place, dans leur "ordre", et à contenir les classes dangereuses en les rejetant en dehors de la "société" et de la "civilisation" ». (Grignon, 1996, 298.) L'école, l'armée, l'hôpital vont assurer une fonction d'homogénéisation et de diffusion d'un modèle alimentaire national.

Le rôle des institutions collectives débute dans l'Ancien Régime ; c'est ainsi que les horaires et la réglementation de l'alimentation dans les collèges et les lycées sont largement héritiers des règles des couvents et des monastères. L'impact de la religion catholique qui vise à contrôler le corps par l'usage de la règle y est repérable. La règle affirme la supériorité de l'esprit sur le corps et son contrôle. La règle bénédictine, probablement une des plus développées, se pose comme « modèle » au double sens du terme, c'est-à-dire comme règle de vie et comme modèle intellectuel concevant l'organisation d'une journée alimentaire (Grignon, 1996). L'emploi du temps des écoles et des lycées relatera plus tard ce modèle sous une forme laïque.

Mais c'est l'armée qui contribuera le plus à la diffusion du modèle bourgeois dans les populations paysannes. Au départ, la nourriture de l'armée se compose essentiellement de soupe. Puis, sous l'influence des médecins militaires, elle sera remplacée par des plats cuisinés : du *rata*. « *C'est pas de la soupe c'est du rata, c'est pas de la m... mais ça viendra* », chantait-on dans les chambrées en souvenir de ce changement qui ne semblait pas avoir affecté la qualité de la nourriture elle-même, et était donc apprécié de façon pour le moins nuancée...

Plus largement, la diffusion du modèle alimentaire repose sur la diffusion des valeurs d'universalité. « La volonté de populariser les pratiques dominantes, leur nationalisation vont de pair avec le triomphe intellectuel et politique de l'idéal universaliste hérité des Lumières et de la Révolution et transmis par les saint-simoniens et les philanthropes. » (Grignon, 1996, 298.) La pensée hygiéniste soutiendra cet idéal. Avec l'essor de la biologie, la conception d'un homme soumis à des lois universelles se répand. Peu à peu, l'idée qu'il existe une bonne manière de se nourrir, c'est-à-dire qui respecte les lois de fonctionnement du corps, se fait jour. Ce sera le modèle des trois repas.