

Pour comprendre les changements de la relation à l'alimentation des 50-60ans, nous nous sommes d'abord intéressés aux raisons supposées de ces changements.

Nous avons, dans un premier temps, cherché à identifier les causes économiques, sociales voire politiques, c'est-à-dire les différents «événements» qui, les ayant concernés, de plus ou moins près, ont pu avoir quelques influences sur leur façon de se nourrir. Dans un second temps, nous nous sommes intéressés aux causes médico-nutritionnelles ; c'est-à-dire au fait qu'ils soient contraints ou non de suivre un régime, ainsi qu'à la perception qu'ils ont de l'évolution de leurs besoins nutritionnels avec l'âge. Dans un troisième temps, nous avons cherché à repérer les transformations de leur contexte de vie personnelle : départ des enfants, cessation d'activité, déménagement...

Enfin, nous avons tenté de mettre en évidence les formes prises par ces changements dans leur alimentation et cela à trois niveaux :

- les consommations des diverses catégories d'aliments,
- les pratiques alimentaires,
- les styles de cuisine.

## Les événements qui m'ont fait changer

Question : « Parmi ces événements, quels sont ceux qui vous semblent avoir le plus contribué à faire changer votre alimentation ? »

La vache folle est le premier événement pointé comme ayant contribué à faire changer les habitudes alimentaires. Le sentiment de crise est d'autant plus fort qu'il touche le produit emblématique du « bien manger à la française ». Si l'actualité de l'événement fournit une partie de l'explication

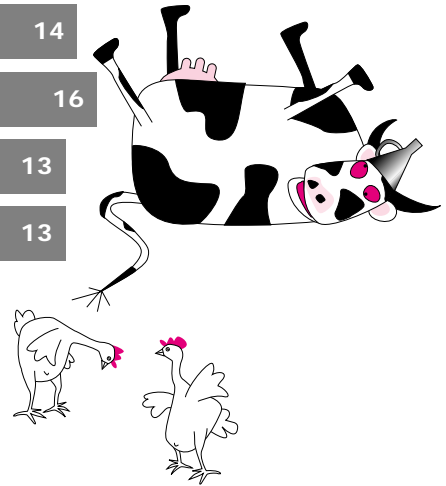
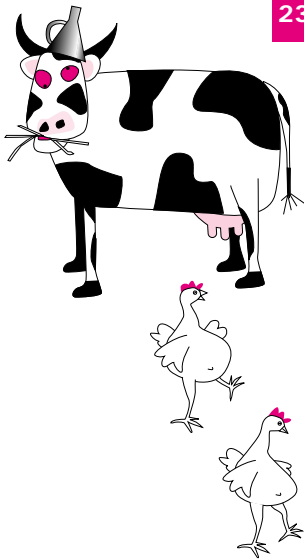
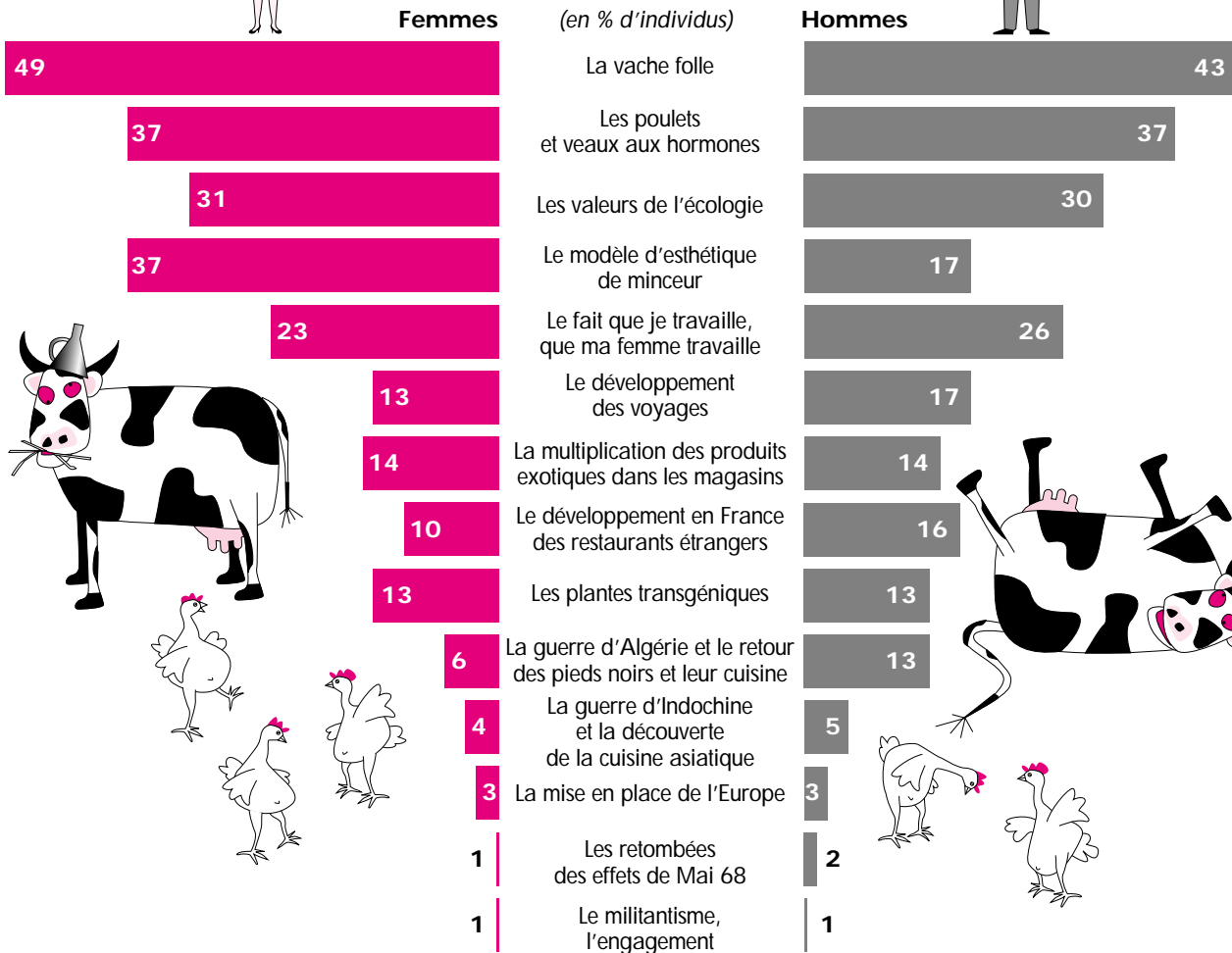
### Les événements qui m'ont fait changer

Selon le sexe, le statut matrimonial et l'activité (échantillon total OCHA 1998, en % des individus)

	Total	Femmes	Hommes	Seuls	En couple	Actifs	Non actifs
La vache folle	46	49	43	48	46	43	50
Les poulets et veaux aux hormones	37	37	37	39	36	33	43
Les valeurs de l'écologie	31	31	30	30	31	32	29
Le modèle d'esthétique de minceur	27	37	17	32	26	28	27
Le fait que je travaille / que ma femme travaille	24	23	26	23	25	35	10
Le développement des voyages	15	13	17	14	15	17	13
La multiplication des produits exotiques dans les magasins	14	14	14	13	14	15	12
Le développement en France des restaurants étrangers	13	10	16	16	12	16	8
Les plantes transgéniques	13	13	13	10	13	10	16
La guerre d'Algérie et le retour des pieds noirs et leur cuisine	9	6	13	6	10	10	9
La guerre d'Indochine et la découverte de la cuisine asiatique	5	4	5	6	4	5	5
La mise en place de l'Europe	3	3	3	3	3	2	4
Les retombées, les effets de Mai 68	2	1	2	2	1	1	3
Le militantisme / l'engagement	1	1	1	2	1	1	1



« Parmi ces événements, quels sont ceux qui vous semblent avoir le plus contribué à faire changer votre alimentation ? »



de ce score élevé (46 %), elle ne saurait s'y réduire. Avec en seconde position le problème du veau et du poulet « aux hormones » (37 %), dont la mémoire, plus de vingt ans après, est encore très présente à la conscience des 50-60 ans, c'est un sentiment général de crise qui s'impose. Crise de confiance dans l'organisation agro-industrielle, mais aussi crise de confiance dans l'organisation politico-administrative chargée de contrôler et de garantir la qualité des aliments. Il est symptomatique de voir comment la mémoire des problèmes du veau et du poulet « aux hormones », que l'on pensait avoir fait disparaître avec « plus de contrôles vétérinaires » et plus « d'Europe »<sup>61</sup>, est aujourd'hui réactivée par la crise de la vache folle. L'intensité du sentiment de crise atteint son maximum en région parisienne et en zone rurale, c'est-à-dire dans les espaces sociaux dans lesquels les mangeurs sont, soit très éloignés, soit au contact direct de la filière de production.

61. Voir sur ces thèmes : Jean-Pierre Poulain, 1997, « Mutations et modes alimentaires » in *Le mangeur et l'animal*, revue *Autrement* n° 17, et sur la vache folle, Geneviève Cazes-Valette : « La vache folle » in *Cultures Nourritures, Internationale de l'imaginaire* n° 7, Babel Actes Sud.

Notons que les aliments transgéniques, peut-être parce qu'entrés très récemment dans l'actualité, n'apparaissent que très faiblement comme un facteur de changement.

Les valeurs de l'écologie, avec 31 %, sont uniformément perçues comme une cause de transformation des habitudes alimentaires par les hommes et les femmes, mais s'exacerbent en région parisienne.

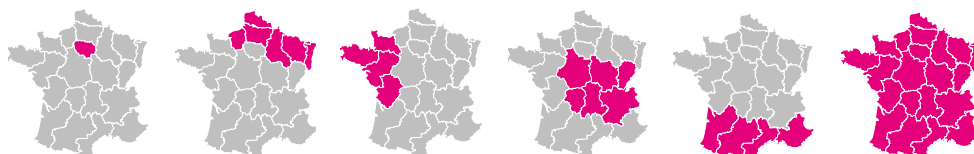
Les exigences du modèle d'esthétique de minceur sont ressenties plus fortement par les femmes (37 %) que par les hommes (17 %) qui identifient davantage comme facteurs d'influence, les voyages, la guerre d'Algérie et le développement des restaurants étrangers.

Enfin, l'organisation du travail et le travail féminin apparaissent en cinquième position.

Les événements politiques, (à l'exception de la guerre l'Algérie, citée par 16 % des hommes) sont considérés comme ayant eu peu d'influence sur l'alimentation. L'analyse des entretiens semi-directifs permet de compléter ce panorama ; elle met en évidence un certain nombre de facteurs techniques. Arrivent en premier deux ustensiles qui ont profondément changé les pratiques culinaires : la poêle anti-adhésive et la cocotte minute, dont on a découvert des usages nouveaux, notamment le « panier à cuire à la vapeur ». Le congélateur est également désigné comme fac-

### Les événements qui m'ont fait changer

Selon les régions  
(échantillon total OCHA 1998,  
en % des individus)



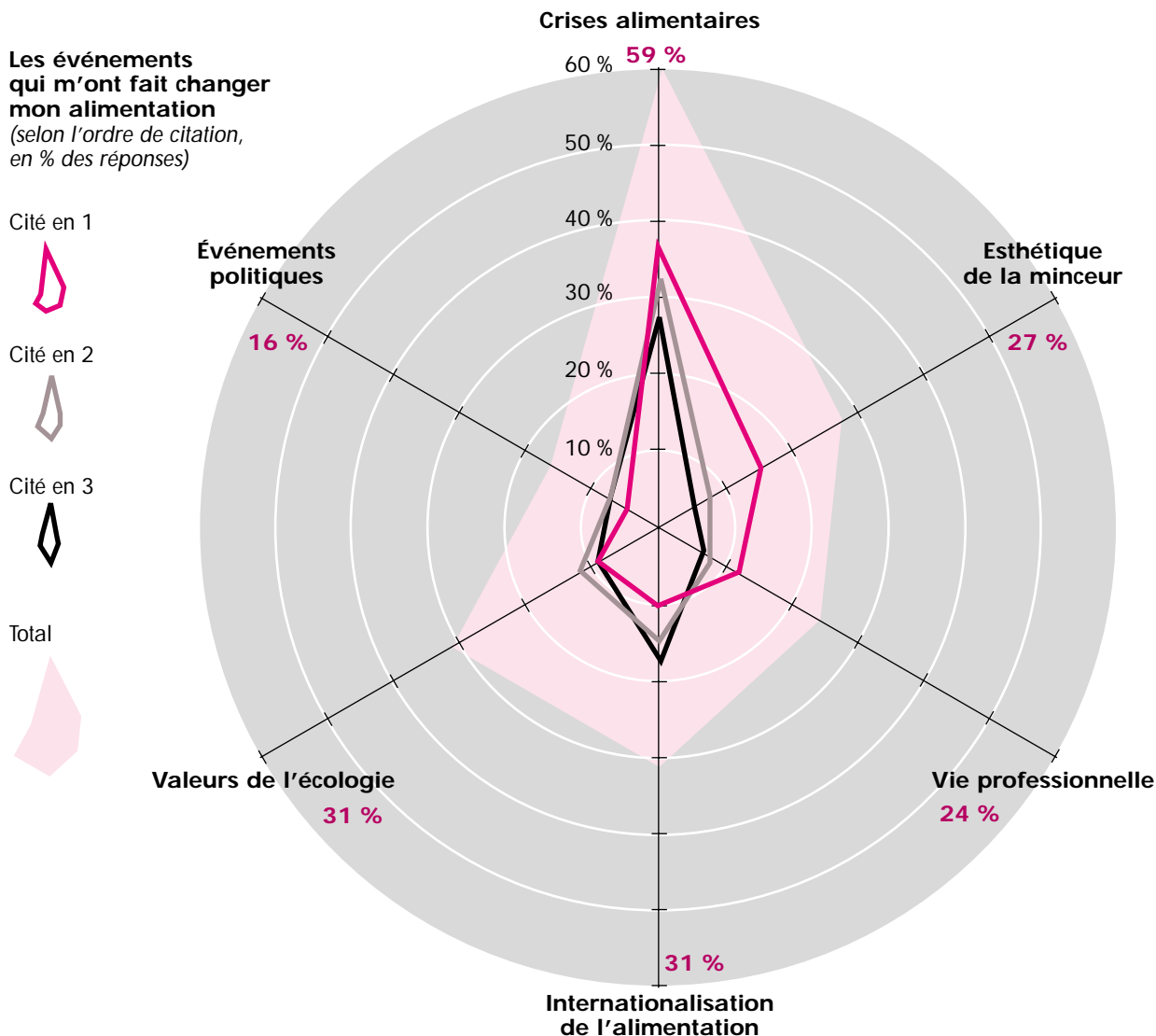
	Ile de France	Nord et Est	Ouest et Pays de Loire	Centre, Alpes et Jura	Sud-Est et Sud-Ouest	Total
La vache folle	53	45	49	40	45	46
Les poulets et veaux aux hormones	33	33	45	41	34	37
Les valeurs de l'écologie	36	29	29	33	27	31
Le modèle d'esthétique de minceur	23	26	24	34	29	27
Le fait que je travaille / que ma femme travaille	27	22	26	24	24	24
Le développement des voyages	29	6	14	15	13	15
La multiplication des produits exotiques dans les magasins	23	7	13	15	13	14
Le développement en France des restaurants étrangers	20	11	8	13	13	13
Les plantes transgéniques	8	15	10	12	17	13
La guerre d'Algérie et le retour des pieds noirs et leur cuisine	5	5	12	14	10	9
La guerre d'Indochine et la découverte de la cuisine asiatique	7	1	6	4	6	5
La mise en place de l'Europe	0	5	3	2	3	3
Les retombées, les effets de Mai 68	2	2	2	1	1	2
Le militantisme / l'engagement	0	3	0	1	1	1

teur de changement avant tout pour les légumes « que l'on n'a plus besoin d'éplucher » et qui parfois « sont meilleurs que leur équivalent en frais » ; c'est le cas des « haricots verts ».

L'analyse par régions fait apparaître une assez nette exacerbation du rôle de l'internationalisation de l'alimentation et du sentiment de crise en Ile-de-France.

■ **L'ordre de citation et la hiérarchie des causes sociales et économiques de changement**

Pour analyser la hiérarchie de ces facteurs de changements, nous les avons regroupés en 6 grandes catégories. Les crises alimentaires (vache folle, poulet et veau aux hormones et produits transgéniques) se situent de loin en première position et ce quelque soit l'ordre de citation. L'esthétique de la minceur arrive en seconde place dans le premier choix, puis glisse en fin de liste. L'internationalisation de l'alimentation, résultant tout à la fois de l'abon-



### Les événements qui m'ont fait changer

Par ordre de citation (échantillon total, en % des individus)

	Cité en 1	Cité en 2	Cité en 3	Total
Crises alimentaires	36	31	27	59
Esthétique de la minceur	15	7	5	27
Vie professionnelle	12	7	6	24
Internationalisation de l'alimentation	10	14	17	31
Valeurs de l'écologie	10	11	9	31
Événements politiques	5	7	7	16

dance de produits exotiques dans les magasins, de la multiplication des formules de restauration exotiques et de la pratique des voyages, apparaît en deuxième position dans les secondes et troisièmes citations. L'organisation de la vie professionnelle et les valeurs de l'écologie se distribuent de façon constante mais secondaire dans les trois ordres de classement.

### Évolution des besoins nutritionnels après 50 ans : connaissance et adaptation

La question « *Selon vous, quels sont les besoins nutritionnels qui changent après 50 ans pour... ?* » permet de mettre en évidence les formes d'appropriation du discours nutritionnel. Elle a été posée selon deux modalités. Une première fois en question ouverte, c'est à dire en laissant la personne interviewée répondre spontanément, puis, une seconde fois, en proposant une liste de besoins et en demandant alors de préciser la variation en plus ou en moins. Enfin, le questionnaire a été fait pour les besoins de la femme et de l'homme, ce qui permet de croiser les représentations.

Avant d'approfondir la nature des évolutions supposées des besoins, constatons tout d'abord la différence de sensibilité à l'information nutritionnelle entre hommes et femmes, qui se lit notamment dans les réponses « ne sait pas » à la question ouverte ; 13 % seulement des femmes déclarent ne pas savoir pour elles-mêmes, contre 25 % des hommes pour eux-mêmes, le regard croisé donnant 25 % contre 38 %.

Globalement, la connaissance par les 50-60 ans des transformations de leurs besoins nutritionnels avec l'âge est assez facile à mobiliser, tant par les questions à réponses spontanées que par les questions assistées. Dans une première analyse sont perçus comme augmentant les besoins en éléments minéraux, en vitamines et en fibres, et comme diminuant le besoin énergétique associé aux matières grasses, féculents et sucre. Les femmes sont plus sensibles à l'évolution des besoins avec l'âge, à la fois pour elles-mêmes et pour les hommes.

L'augmentation du besoin en calcium arrive en première position, tant en réponse spontanée qu'en réponse assistée. Elle est perçue comme le premier changement pour les femmes et citée en tête des réponses spontanées, avec 51 % des femmes qui considèrent que leur besoin augmente avec l'âge pour elle-même. En réponses assistées, on note 75 % d'écart entre les + et les - pour les femmes et 50 % pour les hommes. Ces chiffres sont considérables et traduisent sans aucun doute le résultat des campagnes d'information sur l'ostéoporose. Cependant, les liens entre le calcium et le phosphore, dont la présence simultanée est nécessaire à l'assimilation de ces nutriments, ne sont pas perçus, pas plus d'ailleurs que le rôle de la vitamine D en la matière, et ceci même si l'évolution du besoin en vitamines est identifiée par 30 % des femmes en réponses spontanées.

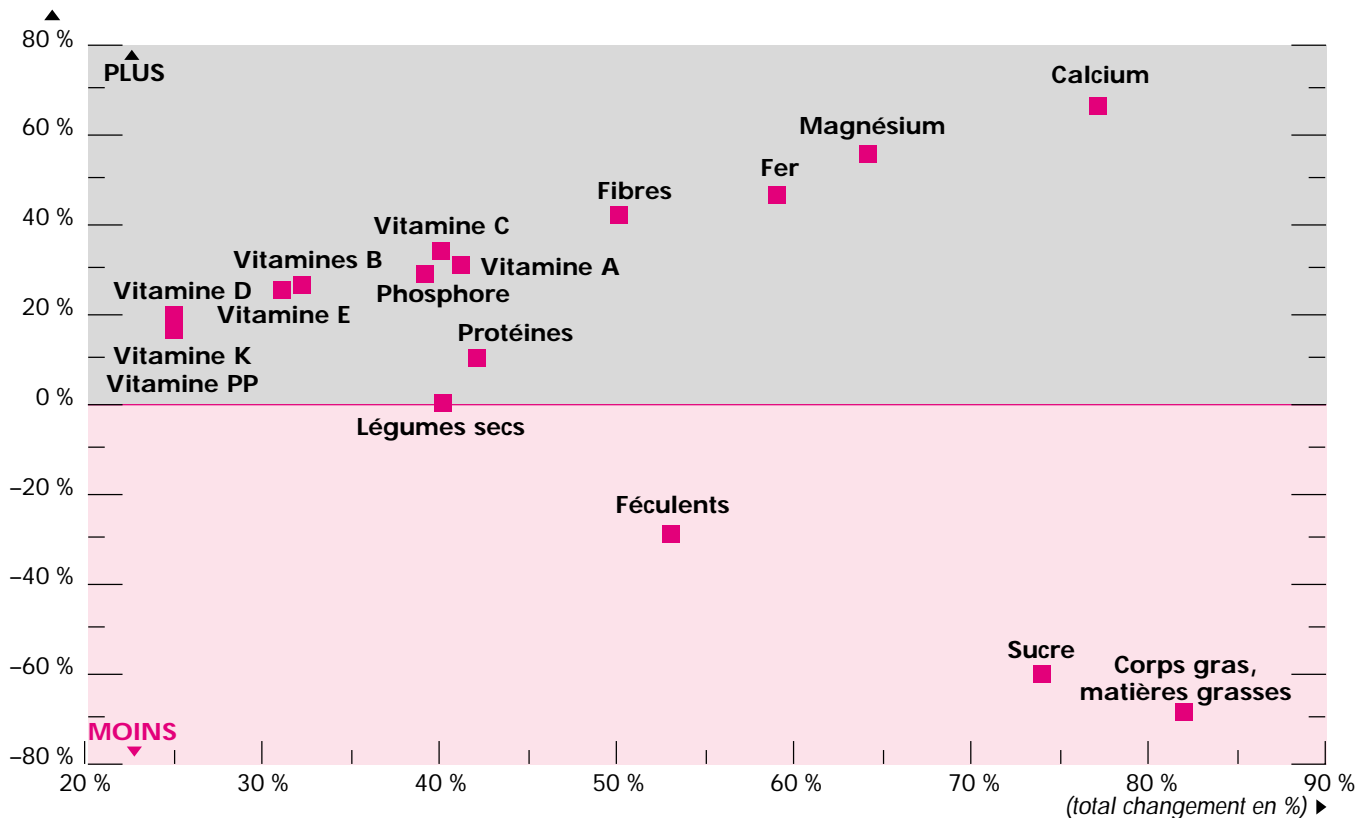
Le calcium est suivi par le magnésium, le fer et les fibres. Les liens entre magnésium et spasmophilie, fibre et transit intestinal ressortent aisément en entretien. La perception de l'évolution du besoin en vitamines arrive en quatrième position. Dans une analyse détaillée, la vitamine C est la première citée, suivie de la vitamine A, puis avec sensiblement le même taux de variation, les vitamines E, B, D, PP et K.

**Évolution des besoins nutritionnels après 50 ans**  
(réponses spontanées échantillon total OCHA 1998)

	Pour les femmes		Pour les hommes	
	Vue par les femmes	Vue par les hommes	Vue par les femmes	Vue par les hommes
Calcium	51	33	33	26
Corps gras	37	28	33	30
Magnésium	32	16	19	14
Vitamines	30	17	23	17
Sucre	28	19	23	19
Fer	27	12	17	10
Protéines	17	7	13	8
Fibres	16	10	9	7
Féculents	13	6	10	8
Vit C	9	5	5	4
Vit E	9	2	3	1
Légumes secs	9	2	5	3
Phosphore	7	3	4	3
Vit A	6	4	4	3
Vit D	5	1	3	1
Vit B	3	2	2	2
Vit PP	2	0	1	1
Vit K	2	0	1	1
Autres	11	7	9	8
Rien ne change	3	4	4	10
Ne sait pas	13	38	25	31

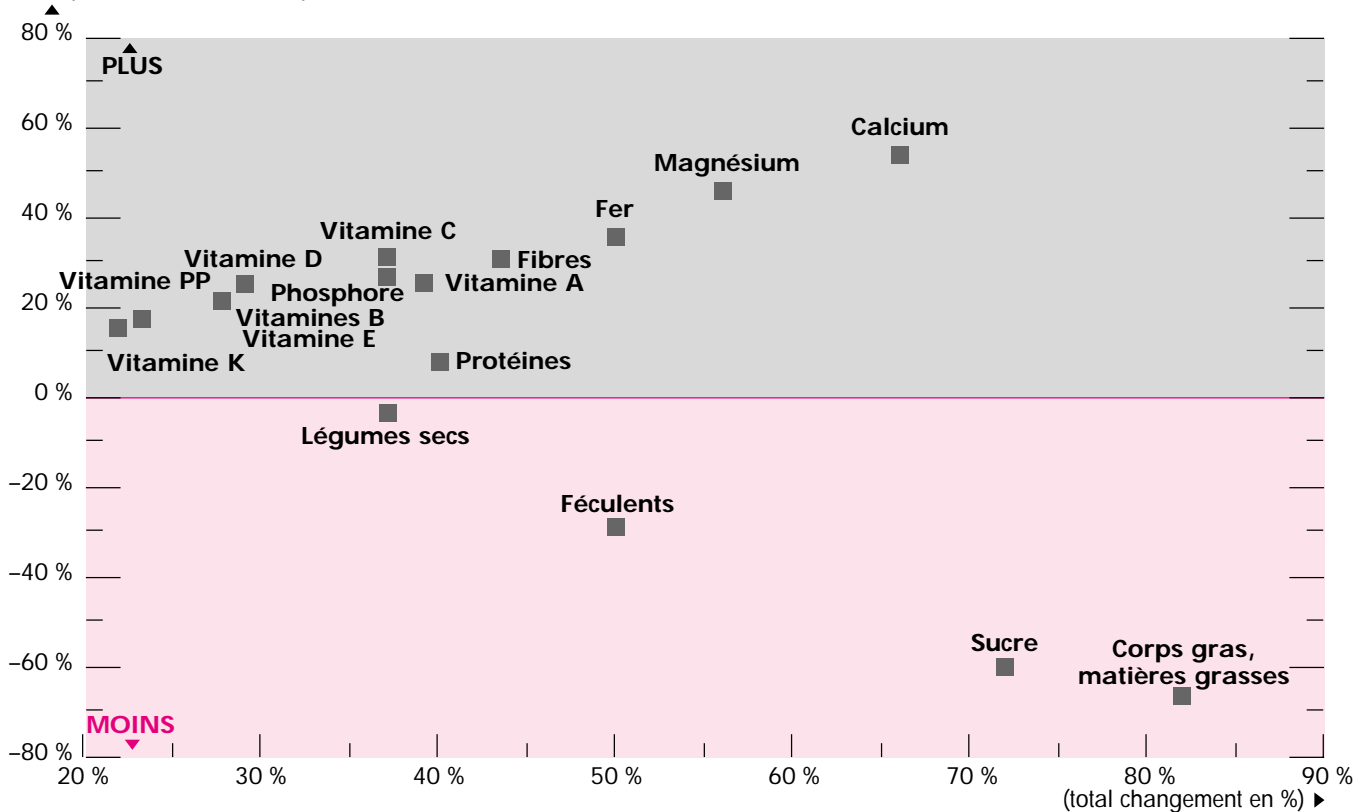
**Quels sont les besoins nutritionnels qui changent après 50 ans pour les femmes ?**

(vus par les femmes, écart plus-moins, en %)



**Quels sont les besoins nutritionnels qui changent après 50 ans pour les hommes ?**

(vus par les hommes, écart plus-moins, en %)



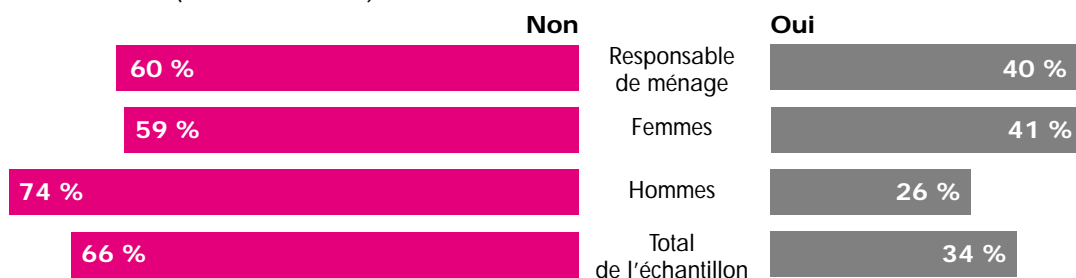
A la baisse cette fois, les perceptions sont assez largement diversifiées selon les sexes. Les femmes considèrent que leurs besoins en matières grasses (37 % en spontané et - 69 % en assisté) et sucre (28 % en spontané et - 65 % en assisté) diminuent avec l'âge. Les hommes mettent en avant la baisse du besoin en féculents (8 % en spontané mais - 67 % en assisté), du sucre (19 % en spontané et - 57 % en assisté) et des corps gras (30 % en spontané et - 22 % en assisté).

L'analyse croisée, -regards des hommes sur les besoins des femmes et regards des femmes sur les besoins des hommes-, fait apparaître le sentiment partagé que les besoins des femmes se transforment plus que ceux des hommes, notamment le besoin en micro-nutriments.

Question : « Avez-vous, à partir de là, changé vos habitudes alimentaires ? ».

Le sentiment que les besoins des femmes évoluent plus avec l'âge que ceux des hommes explique en partie le fait que celles-ci déclarent avoir plus changé leurs habitudes alimentaires (41 % contre 26 %). Mais les scores relativement faibles, si on les compare avec le sentiment d'évolution des besoins (82 % des femmes et 71 % des hommes), montrent que l'information nutritionnelle ne constitue pas un facteur suffisant de changement des pratiques alimentaires.

« Avez-vous, à partir de là, changé vos habitudes alimentaires ? »  
(en % des individus)



### Les changements dans les produits

Question : « Qu'avez-vous fait ? »

Est associé à la perception d'une augmentation des besoins en éléments minéraux et vitamines l'accroissement de la consommation déclarée de légumes et de produits laitiers. Les aliments enrichis sont assez faiblement perçus comme une solution adaptée. Les compléments alimentaires dont le solde est négatif (-5 %) ont une image particulièrement ambiguë dans la population de 50-60 ans. La perception d'une baisse du besoin

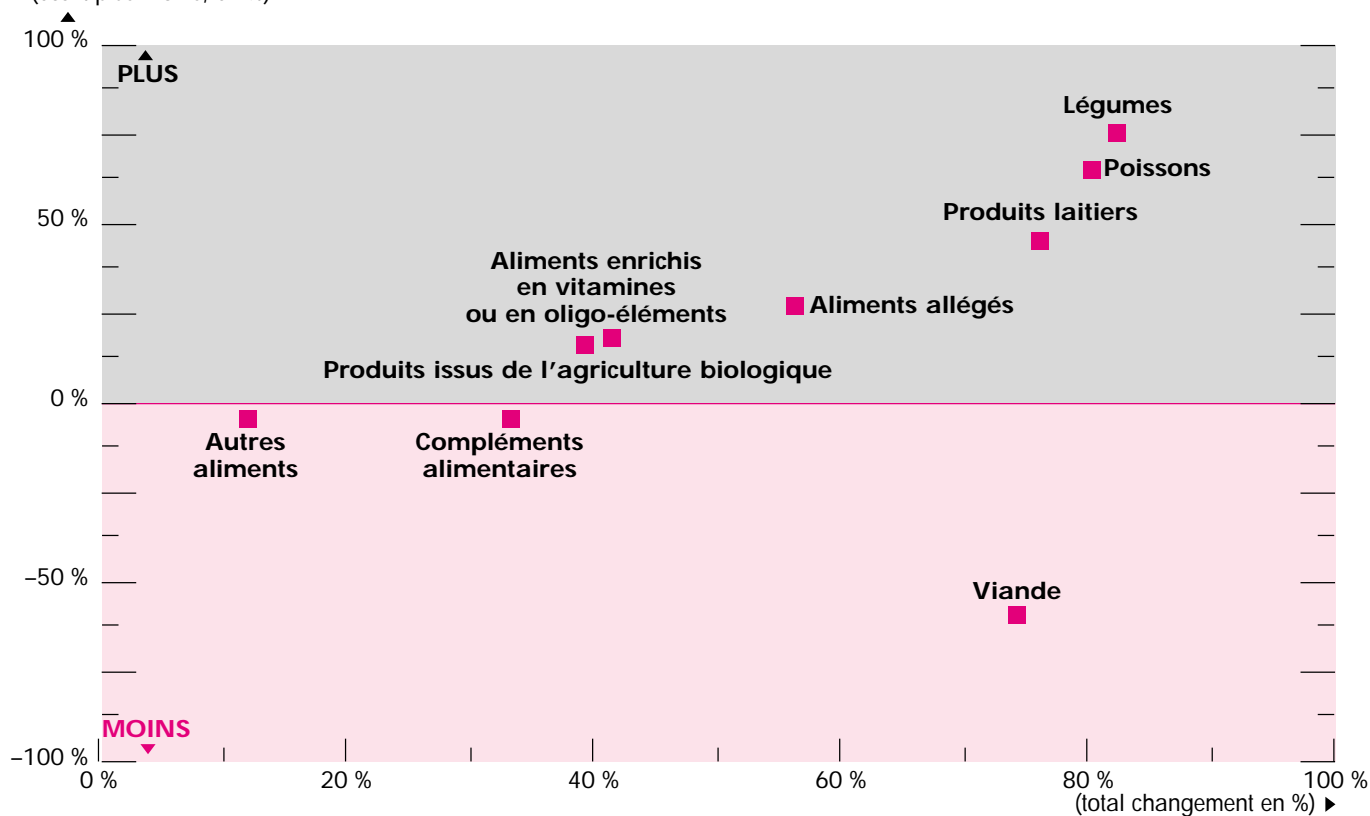


énergétique se retrouve dans la baisse de consommation déclarée de viande, l'augmentation du poisson, et plus modestement, des produits allégés. Concernant les produits laitiers, notons une certaine tension contradictoire des attitudes entre l'apport en nutriments, très valorisé, qui pousse la consommation déclarée (+66 %) et la teneur en matière grasse, notamment des fromages, qui tend à la freiner (-15 %).

Avec 28 % des personnes déclarant en acheter plus souvent, les produits issus de l'agriculture biologique ont une image relativement positive surtout chez les actifs (35 %), plus jeunes. Cependant, avec 11 % de per-

### Ce que l'on a changé dans ses habitudes pour prendre en compte l'évolution des besoins nutritionnels

(écart plus-moins, en %)



### Ce que l'on a changé dans ses habitudes pour prendre en compte l'évolution des besoins nutritionnels avec l'âge

Selon le sexe, le statut matrimonial et l'activité (échantillon total OCHA 1998, base : ceux qui ont changé)

Variation en plus / en moins	Total	Femmes	Hommes	Seuls	En couple	Actifs	Non actifs
Légumes	+ 76	+ 77	+ 74	+ 69	+ 78	+ 77	+ 75
Poissons	+ 66	+ 68	+ 64	+ 61	+ 68	+ 73	+ 58
Produits laitiers	+ 46	+ 54	+ 32	+ 58	+ 41	+ 38	+ 57
Aliments allégés	+ 28	+ 31	+ 21	+ 32	+ 25	+ 25	+ 29
Aliments enrichis en vitamines ou en oligo-éléments	+ 19	+ 19	+ 18	+ 18	+ 19	+ 21	+ 18
Produits issus de l'agriculture biologique	+ 17	+ 16	+ 17	+ 15	+ 17	+ 25	+ 8
Compléments alimentaires	- 5	- 4	- 8	- 2	- 7	- 12	+ 4
Viande	- 58	- 63	- 49	- 64	- 55	- 60	- 55

sonnes déclarant en acheter moins souvent, le solde se ramène à 17 %. Les entretiens semi-directifs mettent en évidence le flou qui entoure la notion de « produits biologiques » qui est appliquée aussi bien à des aliments labélisés « agriculture biologique » qu'à de simples produits achetés sur le marché. Le fait que les inactifs disposent plus souvent d'un jardin explique partiellement le solde plus faible (20 %) et la variation à la baisse des déclarations d'achat de produits biologiques dans cette catégorie.

### Les 50 / 60 ans et les régimes

Dans 34 % des ménages, il y a au moins une personne qui suit un régime alimentaire. La répartition entre raisons médicales et raisons de minceur est à peu de chose près équitable avec 19 % pour les premières et 17 % pour les secondes. Les régimes minceur sont par contre, avant tout, une pratique féminine, 16 % des femmes déclarant en suivre un et 17 % des hommes déclarant que c'est le cas de leur compagne. A l'inverse, uniquement 4 % des hommes se prétendent concernés et seulement 1 % des femmes disent que leur mari suit un régime minceur.

#### Est-ce que quelqu'un dans votre foyer fait un régime ?

(Échantillon total OCHA 1998, en % des individus)

	Total individus	Femmes	Hommes
<b>Pour des raisons médicales</b>	<b>19</b>		
Moi-même	14	16	11
Mon conjoint	9	10	7
<b>Pour des raisons de minceur</b>	<b>17</b>		
Moi-même	10	16	4
Mon conjoint	9	1	17
<b>Total régimes</b>	<b>34</b>		

### Les changements dans les pratiques

Question « Parmi ces différentes façons de manger / ces différentes pratiques alimentaires, quelles sont celles aujourd'hui que vous faites... »

Les réponses à ces questions ne sont pas des pratiques réelles, mais ce que les interviewés prétendent faire. Ce sont donc des données déclaratives qui risquent d'être plus ou moins déformées, notamment lorsqu'elles entrent en contradiction avec des normes sociales. Dans une enquête récente réalisée pour le compte du Ministère de l'Agriculture, dans le cadre du programme « Aliment demain »<sup>62</sup>, nous avons mis en évidence, en comparant normes -ce que l'on dit qu'il convient de faire- et pratiques

62. Jean-Pierre Poulain, 1998, « La modernité alimentaire, pathologie ou mutations sociales ? », Cahiers de nutrition et de diététique.

réelles -ce que l'on fait concrètement-, que, pour la population active, plus de 47 % de notre échantillon était en situation de dissonance entre normes et pratiques. Les individus déclaraient, par exemple, qu'un « vrai repas de midi » se compose d'une entrée, un plat garni, et un dessert, alors que la composition observée de leurs repas de midi avait une structure différente (un plat garni et un dessert ou bien un hors d'œuvre et un plat). On constate des décalages, aussi bien dans le sens normes traditionnelles → pratiques simplifiées, que dans l'autre sens, normes simplifiées → pratiques traditionnelles, même si la fréquence des premiers est plus grande. Ces décalages, qui résultent des mutations des pratiques alimentaires, incitent à la prudence dans l'analyse des données déclaratives, car un certain nombre de changements risquent d'être largement sous évalués.

Les pratiques de réception, « recevoir à manger des amis », « aller manger chez des amis », « inviter » ou « être invité à l'apéritif » se caractérisent par des fréquences élevées, mais une certaine stabilité globale. Notons, en la matière, le sentiment généralement partagé d'être invité moins souvent que l'on invite soi-même et ceci avec un écart qui atteint à Paris 16 % contre 8 % en moyenne en province.

De nouvelles pratiques, qui touchent des populations moins importantes – et qui pourraient être sous évaluées – se développent avec intensité. C'est le cas de :

- « *Supprimer le hors-d'œuvre des repas* » pour 30 % de personnes interrogées avec un solde entre les plus et les moins de + 40 %. On constate une sur-représentation de femmes et de personnes seules. Le repas se réorganise alors autour d'un plat et d'une partie conclusive, fromage ou dessert.
- « *Manger devant la télé avec un plateau* » pour 28 % de personnes interrogées avec un solde d'évolution de + 18 %. Dans la population déclarant cette pratique, il y a une très forte sur-représentation de personnes seules (50 %) et dans une moindre mesure de femmes et d'actifs.
- « *Sauter un repas* » pour 19 % de personnes interrogées avec un solde de progression de + 7 %, pratique touchant à nouveau, plus massivement les personnes seules, les femmes et les actifs.

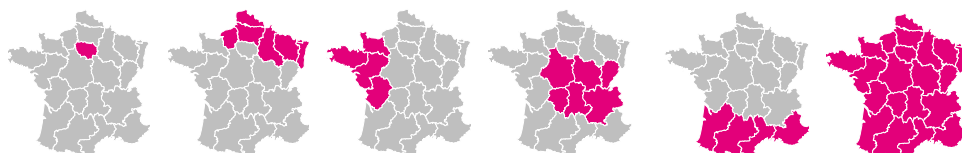
L'alimentation hors repas semble légèrement se développer, si l'on considère globalement les réponses, « manger entre les repas » (21 % de la population, solde -4 %) - expression à laquelle des connotations très transgressives sont associées et qui est sans doute largement sous-évaluée, dans des données déclaratives -, « faire un en-cas » (28 % de la popula-

63. Nous entendons par prise alimentaire toute ingestion de produit solide ou liquide ayant une charge énergétique.

tion, solde +9 %) qui suppose un côté plus exceptionnel de la pratique et dont la formulation est culpabilisante et « prendre l'apéritif seul » (16 % de la population, solde + 8 %). Dans une enquête récente sur la population active, on constate, en utilisant la méthode de reconstruction de la journée alimentaire, que plus de 36 % des 50 / 60 ans affichaient plus de 2 et jusqu'à 5 prises alimentaires<sup>63</sup> quotidiennes hors repas.

### Ce qui a changé dans les pratiques

Selon les régions  
(échantillon total OCHA 1998, en % des individus)



	Ile de France	Nord et Est	Ouest et Pays de Loire	Centre, Alpes et Jura	Sud-Est et Sud-Ouest	Total
Recevoir amis ou famille	91	83	87	87	81	85
Aller manger chez amis ou famille	75	78	76	76	73	76
Aller au restaurant	81	62	63	67	68	68
Inviter à l'apéritif	49	51	64	54	61	56
Manger seul(e)	67	54	51	53	50	55
Être invité à l'apéritif	48	53	62	52	60	55
Supprimer les hors d'œuvre du repas	36	36	29	24	25	30
Pique-niquer dehors	18	27	36	34	27	28
Manger devant la télé avec plateau	32	28	24	28	26	28
Faire un en-cas	25	24	17	35	24	25
Manger entre les repas	14	24	17	30	19	21
Sauter un repas	23	20	14	20	18	19
Goûter	10	19	17	16	17	16
Prendre l'apéritif seul(e)	17	15	15	9	23	16
Manger au restaurant d'entreprise	24	16	11	13	8	15

96

### Ce qui a changé dans les pratiques

Selon le sexe, le statut matrimonial et l'activité (échantillon total OCHA 1998, en % des individus)

	Total	Femmes	Hommes	Seuls	En couple	Actifs	Non actifs	Écart + ou -
Recevoir amis ou famille	85	86	85	76	88	84	87	- 2
Aller manger chez amis ou famille	76	77	74	73	76	75	77	+ 1
Aller au restaurant	68	65	72	64	70	73	62	- 2
Inviter à l'apéritif	56	52	60	43	59	56	55	+ 1
Manger seul(e)	55	58	51	86	45	57	51	+ 22
Être invité à l'apéritif	55	51	60	45	58	57	53	- 3
Supprimer les hors d'œuvre du repas	30	33	27	33	30	30	30	+ 40
Pique-niquer dehors	28	29	28	23	30	27	31	- 15
Plateau télé	28	29	26	50	20	30	25	+ 18
Faire un en-cas	25	28	22	31	23	25	24	+ 9
Manger entre les repas	21	25	16	25	20	21	20	- 4
Sauter un repas	19	23	14	29	16	21	16	+ 7
Goûter	16	21	11	12	17	16	17	- 2
Prendre l'apéritif seul(e)	16	10	23	22	15	18	13	+ 8
Manger au restaurant d'entreprise	15	11	18	19	13	22	3	

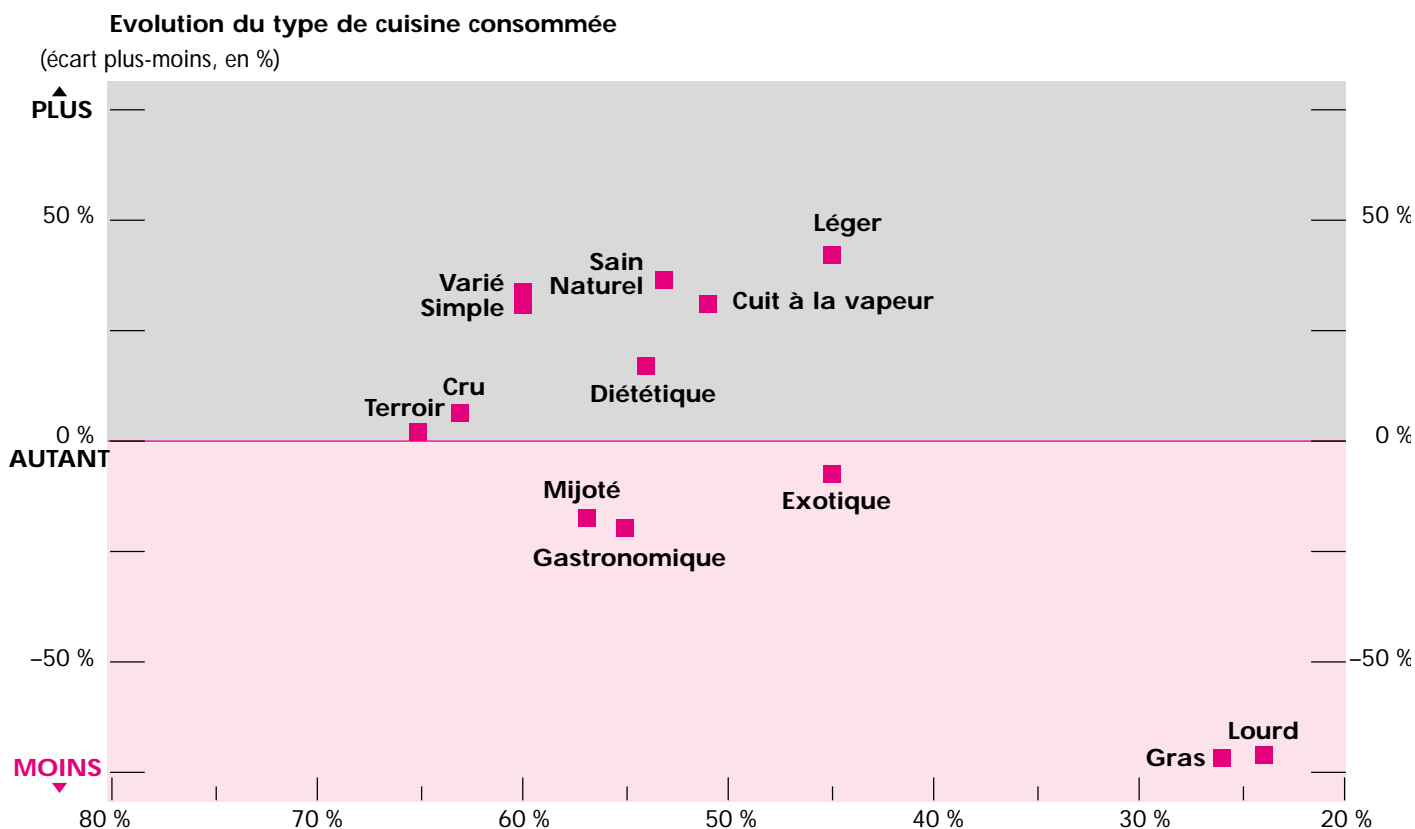
## Les changements dans le style de cuisine

La question « *Toujours par rapport à ces 10 dernières années, diriez-vous que vous mangez plus, autant, moins.....?* » permet d'étudier la perception des changements en matière de styles de cuisine.

Globalement le style de cuisine a évolué vers la légèreté, valeur désormais la plus positive ; « plus léger », plus « cuit à la vapeur », et leurs opposés « moins gras », « moins lourd ». L'accent est mis aussi sur le naturel, la simplicité (plus simple et moins gastronomique) et la variété. Sur ces différents points, les femmes et les non actifs déclarent des changements considérablement plus élevés que les hommes et les actifs. Le terroir qui est, nous l'avons vu, une référence importante dans les discours sur le « bien manger à la française », est une tendance de changement de l'alimentation quotidienne essentiellement parisienne et touche principalement les hommes.

En additionnant les réponses « autant » qui traduisent l'absence de changement en plus ou en moins, on peut calculer un indice de stabilité qui fait apparaître la grande région Nord et Nord Est comme la plus stable des régions françaises, celle où l'on prétend avoir le moins changé. Toutes les tendances semblent ici amorties.

L'analyse par régions montre une diminution plus importante du lourd et du gras dans la région Centre (-77 % et -82 %). Le sentiment de pratiquer



une cuisine plus saine, plus légère, et d'avoir recours plus souvent à la cuisson à la vapeur atteint son maximum en région parisienne (+52 %).

La différenciation régionale est très nette sur le goût pour la cuisine exotique et la cuisine de terroir qui sont positives en Ile-de-France ; le solde plus/moins y est respectivement de +21 % pour le premier et +17 % pour le second, alors qu'ils sont négatifs dans les autres régions. Cet intérêt, qui ressortait très nettement dans l'étude qualitative, réalisée pour une grande partie en région parisienne, est donc à interpréter comme un phénomène associé à l'urbanisation et au mode de vie des grandes métropoles - surtout Paris.

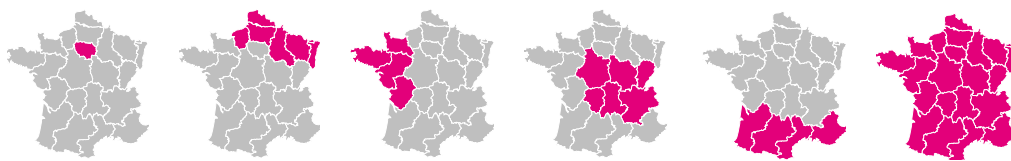
Le terroir émerge comme un exotisme «interne», développé par les habitants de la capitale. Pour les personnes vivant en province, la «mythologie» du paradis culinaire régional semble moins forte et «l'exotisme... quotidien».<sup>64</sup>

64. Voir à ce sujet : Jean-Pierre Poulain, 1997, « Goût du Terroir et tourisme vert à l'heure de l'Europe ». *Ethnologie française*, XXVII.

**Évolution du style de cuisine consommée. Solde plus/moins**  
Selon le sexe et l'activité (échantillon total OCHA 1998, en % des individus)

	Total	Femmes	Hommes	Actifs	Non actifs
Léger	+ 43	+ 53	+ 33	+ 41	+ 47
Sain	+ 37	+ 44	+ 31	+ 35	+ 40
Naturel	+ 37	+ 43	+ 30	+ 35	+ 39
Simple	+ 34	+ 36	+ 31	+ 33	+ 35
Varié	+ 32	+ 32	+ 30	+ 29	+ 35
Vapeur	+ 32	+ 41	+ 21	+ 31	+ 33
Diététique	+ 18	+ 26	+ 9	+ 19	+ 17
Terroir	+ 3	- 1	+ 7	+ 6	- 2
Exotique	- 7	- 8	- 5	- 3	- 12
Mijoté	- 17	- 25	- 8	- 18	- 17
Gastronomique	- 19	- 25	- 13	- 16	- 24
Lourd	- 70	- 80	- 60	- 67	- 75
Gras	- 71	- 78	- 64	- 70	- 74

**Évolution du style de cuisine... solde plus/moins**  
Selon les régions



	Ile de France	Nord et Est	Ouest et Pays de Loire	Centre, Alpes et Jura	Sud-Est et Sud-Ouest	Total
Léger	+ 49	+ 33	+ 37	+ 49	+ 50	+ 43
Sain	+ 46	+ 26	+ 40	+ 30	+ 45	+ 37
Naturel	+ 46	+ 26	+ 39	+ 29	+ 44	+ 37
Simple	+ 37	+ 24	+ 31	+ 43	+ 38	+ 34
Cuit à la vapeur	+ 52	+ 23	+ 13	+ 35	+ 27	+ 32
Varié	+ 32	+ 29	+ 34	+ 31	+ 32	+ 32
Diététique	+ 22	+ 15	+ 7	+ 26	+ 20	+ 18
Terroir	+ 17	0	0	+ 2	- 2	+ 3
Exotique	+ 21	- 11	- 22	- 11	- 10	- 7
Mijoté	- 9	- 9	- 19	- 17	- 31	- 17
Gastronomique	- 7	- 6	- 27	- 27	- 30	- 24
Lourd	- 76	- 53	- 75	+ 77	- 74	- 70
Gras	- 71	- 55	- 77	- 82	- 74	- 71
<b>Indice de stabilité</b>	<b>51,2</b>	<b>60,2</b>	<b>50,2</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	