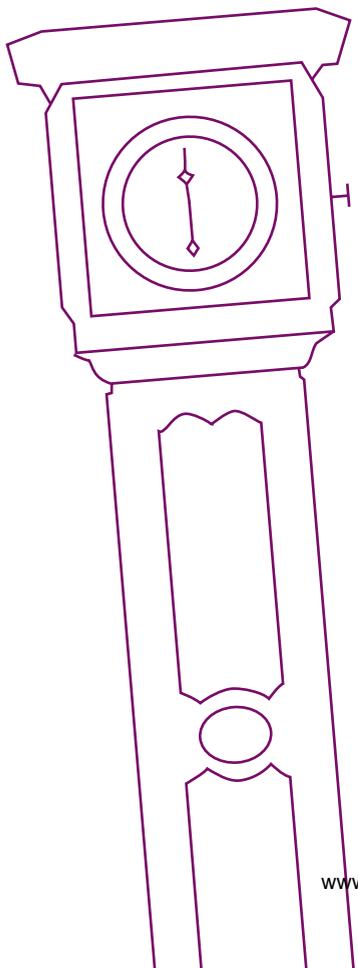


# Le modèle alimentaire français

Eloge de la cuisine et du repas,  
du plaisir et de la convivialité



## Manger aujourd'hui

Jean-Pierre Poulain,  
Ocha / Privat, 2001, 236 pages  
Edition revue 2008

**Plus simple, plus naturelle, moins**

**gastronomique** : c'est ce que répondent les Français quand on leur demande comment leur alimentation a évolué au cours des dernières années. Ce qui ne les empêche pas d'accorder une grande importance à la cuisine et au repas. De toutes les études de l'Ocha, il ressort que, en France, **cuisiner c'est donner et le repas c'est partager**. Ou, dit autrement, il y a des façons de manger qui ne sont pas vraiment manger, comme en témoigne cette phrase d'une jeune femme française relevée par Estelle Masson : « Quelquefois, quand j'ai des courses à faire, **je ne mange pas à midi**, mais alors, je m'achète un truc à la boulangerie que **je mange dans la rue, sinon j'ai faim.** »

Les repas se simplifient mais ils se maintiennent dans des plages horaires très stables et restent fortement socialisés. Le dîner est perçu comme le pivot de la vie familiale. L'Insee publie en 2007 des chiffres sur le dîner qui confirment les résultats d'études antérieures de l'Ocha, de l'Inpes et du Credoc.

## MANGER AUJOURD'HUI

Attitudes, normes et pratiques

JEAN-PIERRE POULAIN

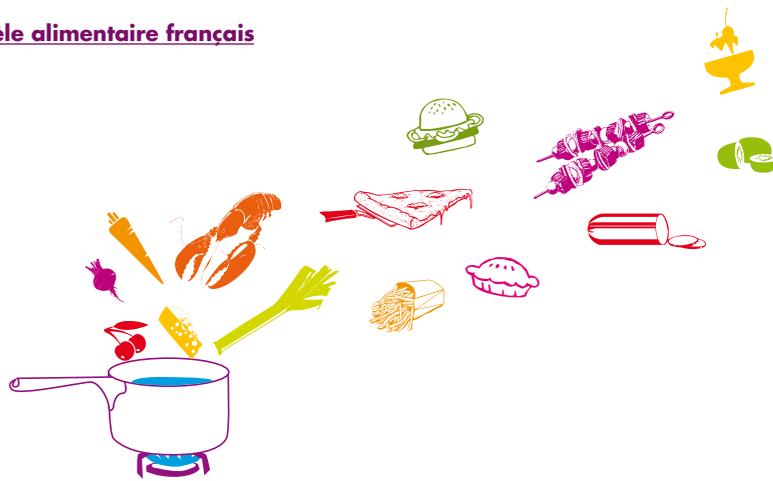


ÉDITIONS  
**Privat**

Pour Thibaut de Saint Pol, du Centre de recherche en économie et statistiques de l'Insee, « ce dîner qui reste sacré et ritualisé, alors qu'il est en voie de disparition dans les autres pays européens, sauf chez les Hollandais et les Flamands, a des conséquences directes sur le corps et la santé. Ce n'est sans doute pas par hasard **si les Français, et en particulier les Françaises, ont la corpulence la plus faible d'Europe.** »

## Les repas, normes et pratiques

On sait bien qu'entre ce que l'on considère qu'il conviendrait de faire et ce que l'on fait, il y a une différence. Dans le premier cas, on déclare ce qui est **la norme dans l'idéal**, c'est-à-dire sans tenir compte des contraintes du quotidien. Dans le second cas, on est dans **la réalité des pratiques**. Jean-Pierre Poulain s'est intéressé à ces décalages entre normes et pratiques. Dans une étude réalisée pour le Cniel, l'Ocha et la Direction Générale de l'Alimentation et dont il analyse les résultats dans *Manger aujourd'hui*, il a demandé à un échantillon représentatif de Français quelle était la composition d'un **vrai petit déjeuner**, d'un **vrai repas** de midi, d'un **vrai dîner**. Plusieurs questions plus loin, il a demandé aux personnes interrogées ce qu'elles avaient *réellement* consommé le jour de l'interview ou la veille au petit déjeuner, au déjeuner, au dîner. Il constate que les **vrais repas** et les repas **réellement consommés n'évaluent pas selon les mêmes rythmes** et ne sont pas influencés par les mêmes critères. Pour le déjeuner, la norme reste en majorité (62%) **le repas complet** : entrée/plat garni/fromage/dessert ou entrée/plat garni/dessert ; inversement, dans les pratiques, la même majorité (63%) a consommé **un repas simplifié** (plat et dessert à 33%). Contrairement au déjeuner, le dîner se simplifie autant dans les normes que dans les pratiques : seulement 35% des personnes interrogées considèrent qu'un vrai repas du soir est un repas complet à trois composantes.



## Quand les Français eux mêmes définissent leur modèle alimentaire

Quel genre de cuisine mange-t-on chez vous ? A cette question ouverte posée à plusieurs reprises dans des études de l'Ocha, les personnes interrogées répondent avec leurs propres mots, les réponses faisant l'objet d'un regroupement par la suite. De façon très significative, la hiérarchie des réponses est toujours la même : les Français répondent **d'abord en termes identitaires, ensuite en termes culinaires**, les réponses de type nutritionnel n'intervenant qu'en troisième position.

### Quel genre de cuisine mange-t-on chez vous ? (%)

Types de réponses	Les Français de 15 à 65 ans <i>Etude Dgal/Ocha 2001</i>	Les Français de 50 à 60 ans <i>Etude Ocha jeunes seniors 1998</i>
En termes identitaires <i>(de la cuisine régionale, de chez moi, provençale, etc.)</i>	39	31
En termes culinaires <i>(des bons petits plats, de la cuisine bourgeoise, etc.)</i>	31	27
En termes nutritionnels <i>(de la cuisine légère, pas trop de sel, de sucre, pas trop de gras, etc.)</i>	14	18
En termes de produits <i>(des légumes du jardin, des conserves, des surgelés, etc.)</i>	10	15
En termes de contraintes de temps, d'argent <i>(de la cuisine vite faite, pas trop chère, etc.)</i>	7	9

Sources : J-P. Poulain, *Manger aujourd'hui*, Ocha/Privat 2001  
*Les jeunes seniors et leur alimentation*, Les Cahiers de l'Ocha N° 9, 1997

## La valorisation de la cuisine en corrélation inverse avec le surpoids et l'obésité

Il est particulièrement intéressant de constater que, en France, les régions où l'on observe le moins de surpoids et d'obésité sont aussi celles où l'on constate les représentations les plus positives associées à «faire la cuisine». À l'inverse, les régions où l'incidence du surpoids et de l'obésité est la plus forte sont aussi celles où les personnes interrogées choisissent très nettement les plus négatifs des mots proposés. Un constat qui devrait encourager à **privilégier l'éducation du goût et l'apprentissage de la cuisine plutôt que l'éducation nutritionnelle.**

### Mots associés à «faire la cuisine» et corpulence

Les chiffres ci-dessous expriment les écarts entre la moyenne régionale et la moyenne de l'ensemble de la France. Pour le surpoids et l'obésité, il s'agit d'IMC 25 calculés à partir de la taille et du poids déclarés par les personnes interrogées.

	Mots associés à «faire la cuisine»	Surpoids et obésité
Paris et région parisienne	Convivialité : +12	- 12
	Obligation : - 9	
Centre, Alpes et Jura	Corvée : - 3	- 1
	Art culinaire : + 5	
Sud-Est	Obligation : - 9	- 4
	Art culinaire : + 11	
Sud-Ouest	Convivialité : + 9	+ 4
	Corvée : - 15	
Ouest et Pays de Loire	Convivialité : + 4	+ 3
	Art culinaire : + 4	
	Corvée : - 6	
Nord	Obligation : + 9	+ 11
	Corvée : + 9	
	Art culinaire : - 9	
Est	Corvée : + 20	+ 8
	Art culinaire : - 8	
	Convivialité : - 18	

Source : J-P. Poulain, *Manger aujourd'hui*, Ocha/Privat 2001

## Du risque à médicaliser l'alimentation quotidienne

En conclusion de son ouvrage *Manger aujourd'hui*, Jean-Pierre Poulain attire l'attention sur le fait qu'une médicalisation de l'alimentation quotidienne exacerbant la dimension santé au détriment des autres dimensions (plaisir, culture, identité) pourrait mettre à mal le modèle traditionnel français plus sûrement que la transformation des pratiques alimentaires elles-mêmes. L'idée que l'alimentation puisse être un levier de la santé n'est pas une idée neuve, elle est présente sous forme de diététiques profanes dans toutes les cultures. Cependant, dans les modèles alimentaires traditionnels, le sanitaire n'est jamais le seul horizon de sens.

La «médicalisation» de l'alimentation n'est donc en soi ni nouvelle ni problématique tant que le nutritionnel ne devient pas dominant.

Cela paraît particulièrement important pour les pays latins et notamment la France.

## Méthodologies

### d'étude des pratiques alimentaires

Ces méthodologies sont nombreuses et à utiliser avec prudence quand on ne connaît pas leur finalité. Ainsi par exemple, les études dites «de consommation» sont des études de consommation au sens économique du terme, c'est-à-dire qu'elles portent sur les achats ; elles ne donnent pas d'information sur ce qui est consommé au sens nutritionnel, c'est-à-dire ingéré. Les divers types d'études diffèrent par les voies d'entrée, les outils de collecte, les types de données, les descripteurs. Dans un article en ligne dans le site de l'Ocha, Jean-Pierre Poulain analyse ces types d'étude et souligne les avantages et les points aveugles de chacun.

>> En ligne sur [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com)



## “ Qui fait la cuisine chez vous : Madame ou Monsieur ? ”

- C'est Madame, disent 96% des femmes et... 87% des hommes
- C'est Monsieur, disent 4% des femmes et... 12% des hommes ”

Source : *Les jeunes seniors et leur alimentation, les Cahiers de l'Ocha N° 9, 1997*



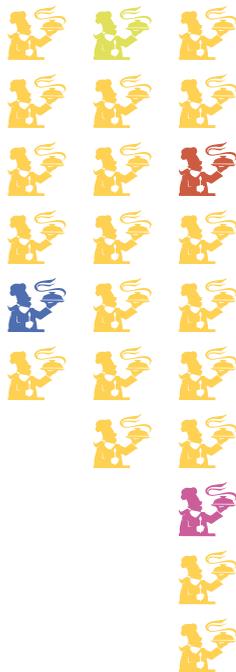
## Mythologies françaises

### Le bifteck a perdu la frite : relecture de Roland Barthes par Jean-Pierre Corbeau

En 1957, Roland Barthes publie ses *Mythologies*, un ouvrage qui deviendra célèbre et dont l'un des textes est consacré à l'attachement des Français au bifteck frites. Pour Barthes, les frites, à qui le bifteck transmet son «lustre national», sont un signe alimentaire de la «francité». Cinquante ans après, Jean-Pierre Corbeau relit Roland Barthes avec jubilation et analyse dans un texte en ligne sur le site [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com), comment le bifteck a perdu la frite. Dans les années 1950, dans une France encore rurale ou fortement marquée par la ruralité, la tuberculose n'a pas complètement disparu, le souvenir de la guerre n'est pas loin, la vraie peur alors est celle du manque. On n'en est plus à *gagner son pain*, mais il faut se *faire du beurre* et *gagner son bifteck*. Les Trente Glorieuses aidant et les cuisines devenant des *pièces à vivre*, *sentir la frite ou le grillon* devient le stigmate d'une origine populaire. En même temps que s'installe la *nouvelle cuisine*, les odeurs sont évacuées de l'espace domestique par une logique d'aseptisation qui va de pair avec la modernisation du mobilier : ainsi la frite quitte le domicile et part vivre des aventures hors foyer...

En ligne sur [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com)





## Aliments «essentiels» :

### de l'intérêt d'une question volontairement floue

«Quels sont à votre avis les aliments essentiels ? Citez m'en trois».

Bien peu précise, cette formulation ? Justement, c'est ce qui fait tout l'intérêt de cette question qui a une histoire.

Utilisée par Kurt Lewin dans son enquête sur les habitudes alimentaires aux USA en 1943, elle est reprise par le Professeur Jean Trémolières dans la grande étude Inserm conduite sous sa direction en 1966 et 1968. « Cette démarche, précise Jean Trémolières, rompt avec les logiques analytiques des études de motivation qui cherchent à décomposer les raisons d'un choix et les différents mécanismes du choix des aliments et qui donnent des résultats décevants. » Invitée à porter un jugement de valeur très synthétique sur « l'utilité » des différents aliments sans qu'on lui demande les raisons particulières de cette utilité, la personne interrogée livre à travers ses réponses l'arbitrage qu'elle effectue plus ou moins consciemment entre son savoir diététique, la dimension symbolique et les usages sociaux des grandes familles d'aliments.

En 1998, Jean-Pierre Poulain propose à l'Ocha de poser à un échantillon national de jeunes seniors (les 50-60 ans) le questionnaire de l'étude Inserm/Trémolières complété par un jeu de questions nouvelles. Les résultats seront publiés dans le N° 9 des Cahiers de l'Ocha. La question des aliments essentiels sera à nouveau posée par J.P. Poulain à un échantillon représentatif de Français de 1 158 personnes de 18 à 65 ans (*Manger aujourd'hui*, Ocha/Privat, 2001).

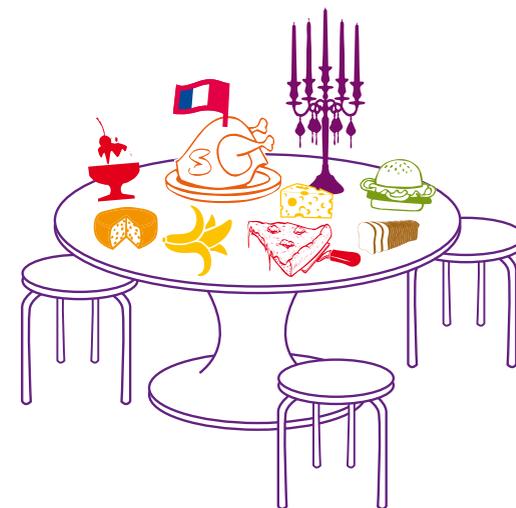
## Quand l'évolution de la société

### se lit dans celle des aliments «essentiels»

En 1966, dans l'enquête Inserm, les féculents occupent la première place de la hiérarchie des aliments, suivis de la viande puis des légumes et des produits laitiers. Fruits et légumes, viandes et produits laitiers constituent le trio de tête dans les études Ocha de 1998 et 2001, les féculents n'arrivant qu'en quatrième position, suivis par les produits de la mer. En trente ans, analyse J-P. Poulain, on est passé d'une symbolique du «nourissant», du «rassasiant» (l'énergie des féculents, la force de la viande) à des représentations reposant sur l'équilibre alimentaire et les micro-nutriments (fibres, vitamines, calcium

et autres minéraux). Cette évolution reflète une évolution du rapport au corps :

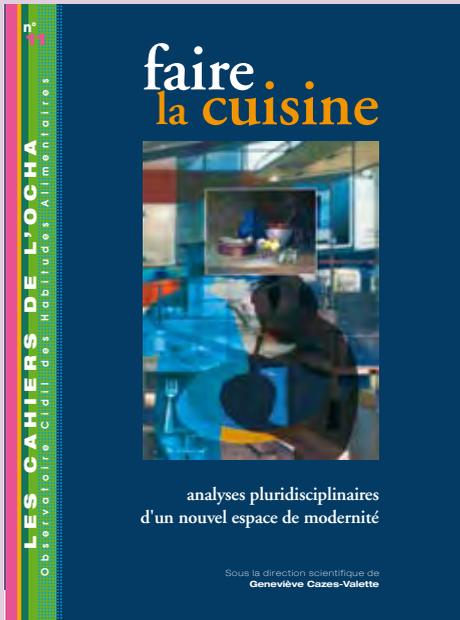
on est passé d'un corps *instrumental*, force de travail dans une société composée en majorité de travailleurs manuels, à un *corps réflexif*, pensé en termes d'esthétique et d'efficacité sociale dans une société où le secteur tertiaire est devenu le modèle dominant. Cette évolution se lisait déjà dans « *To eat or not to eat, 25 ans de discours alimentaire dans la presse* » étude documentaire réalisée par Alyette Defrance, qui faisait l'objet du N°4 des Cahiers de l'Ocha (1994, épuisé).



## Histoire du modèle alimentaire français

### et du repas à la française

Le modèle **des trois repas**, qui définit le modèle alimentaire français, s'est développé après la Révolution. Du Moyen Age à la Révolution, les élites mangent «à la française» mais **le service à la française de l'époque n'a rien à voir avec le repas français considéré aujourd'hui comme traditionnel**. Dans le service à la française, le repas est organisé en plusieurs services où différents mets sont servis sur la table en même temps, et les convives ont accès aux plats en fonction de leur place à table, la préséance obéissant à des règles d'une extrême précision reflétant la hiérarchie sociale. Ce que nous appelons aujourd'hui le **repas**



## Faire la cuisine

Sous la direction de Geneviève Cazes-Valette  
Les Cahiers de l'Ocha N°11, juin 2006, 208 pages

### Analyses pluridisciplinaires d'un nouvel espace de modernité.

Dans cet ouvrage collectif dirigé par Geneviève Cazes Valette, professeur de marketing et chercheur en anthropologie au Groupe ESC Toulouse, quatre grands thèmes sont abordés :

- les cuisines comme lieux : pièces à vivre, vitrines ou ateliers,
- la manière de cuisiner en France, que ce soit au quotidien ou pour les repas festifs, qui oscille entre

résistance au changement et accommodements avec la modernité,

- les dérives culinaires ou diététiques ici ou ailleurs,
- les traditions culinaires et leur évolution car, entre invention et intégration, la transmission n'est jamais figée.

**traditionnel français** est en fait **l'héritage du repas à la russe**, beaucoup plus égalitaire, où les plats se succèdent les uns aux autres et où chacun mange la même chose.

Le déjeuner, ancêtre de notre petit déjeuner, est historiquement le premier repas de la journée ; le mot vient du latin *disjejunare*, qui veut dire « sortir du jeûne ». Le dîner, qui a été longtemps le repas du milieu de la journée, a vu ses horaires devenir de plus en plus tardifs jusqu'à prendre la place du souper. La *dînette* est un petit dîner et une *midinette*, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, est une femme qui fait dînette à midi. Au Moyen Age, le souper est une tranche de pain sur laquelle on verse du bouillon. Plus tard, pour les classes populaires, le souper est composé de soupe. Le mot souper aujourd'hui est réservé au dîner d'après spectacle.

## Le repas français vu par Cioran :

« un rituel, un acte de civilisation, presque une prise de position philosophique »

Né en Roumanie en 1911, Cioran, l'un des grands écrivains de langue française de la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, est arrivé en 1939 à Paris. Il est à peine installé en France qu'il prend conscience de ce que représente le repas pour les Français. Cette découverte lui paraît si importante qu'il la raconte souvent : en trouve plusieurs fois le récit dans un recueil des entretiens qu'il a accordés au cours de sa vie et qui est publié en 1995, l'année de sa mort. A rapprocher de l'observation de Paul Morand citée par C. Fischler et E. Masson en page 7.

“ Je logeais dans un petit hôtel du quartier latin et, le premier jour, quand je suis descendu téléphoner à la réception, j'ai trouvé l'employé de l'hôtel, sa femme et son fils en train d'établir le menu du repas : ils le préparaient comme s'il s'agissait d'un plan de bataille ! Je demeurai stupéfait : en Roumanie, je m'étais toujours nourri comme un animal, je veux dire inconsciemment, sans prendre garde à ce que manger veut dire. À Paris, je me suis rendu compte que manger est un rituel, un acte de civilisation, presque une prise de position philosophique. ”  
(Cioran, *Entretiens*, Gallimard, 1995)