

Si les hommes ont besoin de nutriments : glucides, lipides, protéines, sels minéraux, vitamines, eau... qu'ils trouvent dans des produits naturels faisant partie de leur environnement, ils ne peuvent les ingérer que sous la forme d'aliments, c'est à dire de produits naturels culturellement valorisés, transformés et consommés dans le respect d'un protocole d'usage fortement socialisé. La cuisine et les manières de table sont une mise en scène concrète des valeurs fondamentales d'une culture et d'une époque. Elles constituent de ce fait un formidable lieu de lecture des représentations et des mutations sociales. Derrière sa banalité et sa quotidienneté, l'acte alimentaire participe à la construction et à l'entretien des identités sociales. Étudier la relation des jeunes seniors (les 50-60 ans) à l'alimentation, c'est en même temps rencontrer les restructurations qui accompagnent cette tranche d'âge et en arrière plan les transformations de la société toute entière.

L'utilisation d'une partie d'un questionnaire déjà mis en œuvre à la fin des années soixante par l'équipe INSERM du professeur Trémolières permet d'objectiver, de façon plus précise, les mutations dans les représentations associées à l'alimentation. L'arrivée des « baby boomers » dans la cinquantaine est une des grandes transformations de la structure de la population française. Si le « discours marketing » contemporain met en avant l'importance du « nouveau marché » que représentent les seniors, force est de constater la très grande diversité des situations familiales, des revenus et des types d'activité ou de non activité professionnelles. Au delà d'un certain nombre de traits communs et d'événements biographiques liés à l'effet de génération, l'analyse des représentations, des aspirations et des pratiques (rapportées) alimentaires des 50-60 ans doit donc être abordée de façon différenciée.

L'étude OCHA 1998 est donc une double enquête : une observation très fine de la population française des jeunes seniors, femmes et hommes, et une comparaison des responsables de ménage de 1998 avec les ménagères du même âge de l'étude Trémolières de 1966.

■ Le poids de la crise

Aujourd'hui, le poids de la crise pèse lourdement sur cette tranche d'âge. Parfois directement, c'est le cas lorsque le chômage les touche à un âge où il est difficile de retrouver un emploi, mais plus souvent encore indirectement par l'intermédiaire des enfants, dont l'accès à la vie active est retardé ou qui connaissent des périodes de chômage intermittent. L'aide intergénération, qui représente souvent près d'un mois de salaire par an, est une nouvelle

forme de l'expression du lien familial. Dans ce contexte, l'alimentation est l'objet d'aspirations importantes, on aimerait aller plus souvent au restaurant et, surprise dans une étude qui n'était pas centrée sur des populations en difficulté, *près de 20 % des personnes interrogées considèrent qu'elles ne mangent pas en quantité autant qu'elles le voudraient.*

■ **Le rapport à l'alimentation des jeunes seniors et l'image des aliments se sont profondément transformés**

En 30 ans, la hiérarchie des catégories d'aliments considérés comme « essentiels » s'est profondément transformée. *On est passé d'un modèle du « nourrissant », du rassasiant, qui mettait au premier plan les féculents, (pain, pâtes, riz et pommes de terre), la viande et enfin les légumes, à une conception nutritionnelle valorisant les sources de micro-nutriments, de vitamines, de sels minéraux, et de fibres.* Les féculents ont cédé la place aux légumes désormais considérés comme les aliments les plus importants, et les produits laitiers ont considérablement accru leur prestige nutritionnel, passant du quatrième au troisième rang des aliments « essentiels ». Malgré les crises qui touchent ou ont touché certains produits carnés, (veau et poulet aux hormones, vache folle ou dioxine) la force symbolique de la viande est encore grande dans la population des 50 / 60 ans, d'autant plus qu'elle incarne désormais avant tout le « bien manger à la française ». L'ascension du poisson, catégorie non isolée en 1966, est aussi une nouveauté. Elle s'articule à la fois sur des qualités nutritionnelles, le poisson étant perçu comme « la viande maigre », et sur des valeurs gastronomiques.

■ **Le bien-être physique et la recherche de l'équilibre alimentaire au quotidien**

La recherche de l'équilibre alimentaire est aujourd'hui une préoccupation largement partagée par les 50-60 ans, même si les hommes y sont légèrement moins sensibles. Cependant, les conditions de la vulgarisation du discours nutritionnel contemporain, (les régimes « miracles », les contradictions, les effets de mode...) suscitent une perte de confiance dans les « spécialistes de la nutrition » et le développement de conceptions de l'équilibre alimentaire centrées sur des principes simples : la variété, la régularité ou encore une conception rousseauiste implicite qui postule une « sagesse du corps », dont le sentiment de « bien-être » serait la boussole comportementale.

L'arrêt de l'activité professionnelle met fin pour un grand nombre de personnes à l'usage de la restauration collective, ramenant au niveau du foyer les repas de midi pris auparavant en dehors du domicile. Entre 200 et 250 repas par an sont ainsi rapatriés dans la sphère domestique. La première

conséquence est le gonflement du volume des achats alimentaires au domicile. Mais ce déplacement a aussi des conséquences psychosociologiques. Au restaurant, le mangeur construit individuellement son choix. Avec le retour au foyer, le choix, de strictement individuel, devient ainsi, soit un choix délégué à l'épouse pour le mari, soit un choix négocié. Les représentations relatives à ce qu'il est « bon de manger », diversifiées entre hommes et femmes, se télescopent alors. Les contraintes liées à d'éventuels régimes médicaux ou de minceur, mais aussi les goûts dont nous savons qu'ils sont sexuellement différenciés doivent dans les décisions d'achat être négociés et génèrent de nouvelles formes d'interactions. *Pour un couple, la retraite, c'est souvent réapprendre à manger ensemble.*

■ **Le bien manger à la française et sa dimension identitaire**

A côté des déterminants classiques que sont les catégories sociales, l'activité ou la non activité, l'âge, le statut matrimonial, la répartition sociale et sexuelle des rôles et des goûts, il existe une différenciation régionale des représentations nutritionnelles. On peut donc parler de véritables « cultures nutritionnelles régionales ». Le rapprochement de ce type de données, - qu'elles soient des consommations ou des représentations de l'importance nutritionnelle des catégories d'aliments - avec les cartes de mortalité ou de pathologie montre l'intérêt des collaborations entre sciences sociales et sciences de la nutrition, tant dans le domaine de la recherche épidémiologique que de l'information nutritionnelle et de la santé publique.

Par ailleurs, le « bien manger à la française », reste une valeur importante. Si cette notion est incarnée tout d'abord par la viande cuisinée en sauce, on peut là encore parler de cultures gastronomiques régionales et affirmer que *le processus d'homogénéisation, voire d'américanisation, dont certains craignent qu'il ne lamine la culture alimentaire française et ses composantes régionales, n'a pas encore entamé les représentations des jeunes seniors*. Cependant pour une très forte majorité, « le bien manger à la française » apparaît comme menacé par la modernité alimentaire, l'industrialisation et surtout les scandales qui touchent certaines filières de production.

■ **Faire la cuisine, don, partage et expression personnelle**

Contrairement à ce que l'on aurait pu attendre, la transformation des modes de vie n'a pas affaibli le goût des femmes pour la cuisine. Elle aurait peut être même contribué à la valoriser d'avantage. *Faire la cuisine n'est pas une simple activité domestique*. Sa dimension identitaire et ses

fonctions sociales sont largement mises en avant. C'est d'abord une activité tournée vers les autres. *Cuisiner, c'est « donner », « faire plaisir » et « partager »*. C'est, ensuite, une pratique qui permet l'expression de soi et la créativité. *La cuisine, c'est aussi de l'art*. Le plaisir, la sensualité, le bonheur même, lui sont aussi associés. Les dimensions négatives attachées à la répétitivité et aux contraintes de cette tâche domestique passent largement au second plan. Notons, au titre des paradoxes, que les femmes qui assurent au quotidien très largement cette activité lui associent plus de valeurs positives et moins de valeurs négatives que les hommes. Dans ce contexte, la solitude est un problème majeur : que veulent dire cuisiner et manger quand on est seul ?

■ Conclusion

Au delà de la grande diversité (activité, revenus, situations familiales...), les jeunes seniors ont en commun de se préparer ou de s'adapter à un rythme de vie qui laisse plus de temps pour « s'occuper de soi » et « vivre autrement ». Ces transformations peuvent se lire dans leur rapport à l'alimentation. Ils cherchent à travers elle « le bien être physique », un moyen de rester en forme et de « bien vieillir ». Forts de l'expérience acquise et en réaction aux fluctuations du discours scientifique sur l'alimentation qu'ils perçoivent comme une « cacophonie nutritionnelle », ils pratiquent une diététique basée sur des règles simples, de « bon sens » et ont une approche fortement individualisée, « ce que je pense être bon pour moi et pour les miens ».

Mais l'alimentation ne saurait se réduire à ses dimensions nutritionnelles. Dans un contexte d'inquiétude du lendemain, de craintes engendrées par l'industrialisation et les crises qui traversent certaines filières de production, l'activité culinaire répond à des besoins plus profonds et plus intimes : faire la cuisine, pour les jeunes seniors, n'est pas une simple activité domestique. C'est aussi un moyen d'affirmer et d'entretenir les identités culturelles, un art de donner et de partager ; une façon de rechercher une certaine harmonie.