

Alimentation des jeunes migrants originaires des Antilles françaises, étudiants en France métropolitaine.

Sylvia ELOIDIN¹

De nombreux jeunes de divers horizons viennent en France métropolitaine étudier : étrangers européens ou non européens, français nés et vivant en Métropole, français « venus d'ailleurs » que sont notamment les Antillais guadeloupéens ou martiniquais. Ces étudiants migrants antillais, bien qu'étant français, sont nés et ont obtenu leur baccalauréat en Martinique ou en Guadeloupe en même temps que leurs parents y résidaient. Ils effectuent ce déplacement car bien souvent leur filière préférentielle d'étude post-baccalauréat n'est pas présente dans leur île. Ils rencontrent leurs parents restés sur l'île rarement dans l'année lorsqu'ils sont en Métropole (une fois par an la plupart du temps). Ils ne cohabitent pas avec eux. Ils ont donc des caractéristiques propres les distinguant des Français nés dans l'hexagone. En effet, les Antilles françaises présentent de nombreuses spécificités, notamment :

- environnementales : situation géographique (à 7000 km et 8 heures de vol environ de la Métropole), climat (température moyenne annuelle de 26° C, absence des quatre saisons), faune, flore, habitat et urbanisme...
- socioculturelles, touchant à divers domaines : historique, linguistique, vestimentaire, musicale, mode et rythme de vie, fêtes et jours fériés, alimentaire, etc.

Ainsi, les étudiants antillais ont en commun, avec les étudiants étrangers en mobilité, le fait qu'ils ont quitté, la plupart du temps pour la première fois, leur terre d'origine, le lieu de leur enfance, leur famille et entourage social, affectif, leur culture et traditions, pour venir s'installer seuls sur une « terre inconnue ». Cette migration représente pour eux un véritable déracinement à plusieurs niveaux : géographique, climatique, social, familial, affectif, culturel et au niveau de leurs mode et rythme de vie. Ce déracinement s'accompagne de changements socioculturels, notamment de bouleversements de leurs pratiques alimentaires. Afin d'appréhender ces mutations, nous avons réalisé une étude qualitative (par entretiens) auprès de ces étudiants migrants antillais, dont l'objectif principal était de décrire leurs pratiques alimentaires, avant et après la migration. Pour prendre en compte ces étudiants dans leur globalité et tenir compte de leur contexte socioculturel, notre enquête a aussi porté sur leur expérience migratoire et leur santé. Nous expliquerons donc d'abord brièvement la méthodologie. Puis, nous présenterons les principaux résultats de l'étude (expérience de la migration, pratiques alimentaires, santé perçue), plus particulièrement ceux concernant l'alimentation, thème central de notre étude.

Méthodologie

L'étude porte sur les jeunes migrants originaires des Antilles françaises, étudiants en France métropolitaine, en situation de déracinement. Nous entendons par antillais toute personne née en Martinique ou en Guadeloupe, ayant vécu et fait sa scolarité à cet endroit jusqu'au baccalauréat. L'échantillon, non représentatif de la population cible, se

¹ Doctorante à l'Université François Rabelais de Tours en deuxième année de Sociologie de l'alimentation, dont le travail de thèse porte sur les « Mutations de l'alimentation des jeunes migrants originaires des Antilles françaises, étudiants en France métropolitaine. ». Sous titre de la thèse : « Interactions avec les nouvelles formes de sociabilité et conséquences sur la santé. ». Thèse dirigée par Jean Pierre CORBEAU et financé par le Conseil régional de la Martinique.

compose de 14 étudiants martiniquais ou guadeloupéens dans la ville de Tours. Les premiers étudiants ont été contactés dans différents contextes : association Kalbas des étudiants antillo-guyanais de Tours, résidences estudiantines, faculté de droit, etc. Puis, ces étudiants ayant parlé de l'enquête autour d'eux, c'est progressivement un échantillon en « boule de neige » qui s'est constitué.

Une enquête qualitative par entretiens semi-directifs

Nous avons fait ce choix pour donner la parole aux étudiants, témoins directs de notre étude, et recueillir leurs opinions et représentations. Nous nous intéressons également à leur vécu (trajectoire migratoire) et au sens qu'ils donnent à leurs pratiques alimentaires. Douze étudiants sur quatorze ont accepté d'être enregistrés. Les entretiens ont duré en moyenne deux à trois heures et demie par étudiant. Nous avons réalisé les retranscriptions des douze entretiens, en sachant qu'une heure d'entretien nécessite au moins trois heures de retranscriptions. Les entretiens se sont déroulés sur une semaine : la semaine du 10 au 15 avril 2006.

Le guide d'entretien et l'analyse des réponses

Dans la construction du guide d'entretien, nous avons abordé l'expérience de la migration, les pratiques alimentaires et la santé perçue. La plupart des points ont été traités en parallèle à la fois avant la migration (aux Antilles) et après celle-ci (en France métropolitaine).

L'analyse des réponses aux questions ouvertes a fait appel à l'analyse de contenus. Après avoir expliqué la méthodologie, voici quelques résultats de l'étude.

Profil des étudiants et expérience migratoire

Quatorze étudiants ont été vus, dont huit membres de l'association Kalbas.

Tableau 1 : Répartition des étudiants selon leur sexe et leur origine

Etudiants	Filles	Garçons	Total
Martiniquais	3	3	6
Guadeloupéens	5	3	8
Total	8	6	14

Afin de préserver le caractère anonyme de l'enquête, nous avons attribué des pseudonymes aux étudiants. Les résultats sont essentiellement basés sur les déclarations des étudiants lors des entretiens. Ils sont déclinés selon les parties du guide d'entretien.

Caractéristiques socio-démographiques et conditions de vie

L'âge des étudiants varie entre 19 et 25 ans. Le nombre de frères et sœurs va de 0 à 11. Trois étudiantes fument, dont deux plus fréquemment depuis qu'elles sont ici, à cause de la solitude et du froid. La durée de séjour de ces étudiants dans l'hexagone est de 2 à 5 ans. Les filières d'études sont diverses : mathématiques, économie, informatique, psychologie, philosophie, productique, langues. Le total horaire de cours hebdomadaires varie entre 15 et 40 heures.

Dix étudiants ont une bourse sur critère social, et deux reçoivent des aides (prêts, Conseil général de la Martinique). Les revenus mensuels de ces étudiants, hors allocations-logement, varient entre 300 et 1220 euros pour un étudiant. Sept étudiants reçoivent moins de 600 euros, et quatre ont 700 euros. Les étudiants habitent en résidence universitaire, dans des résidences estudiantines, en cité universitaire ou chez des particuliers, avec une surface allant de 9 m² à 52 m². Onze étudiants habitent dans un studio inférieur ou égal à 21 m². En Martinique ou en Guadeloupe, dix étudiants vivaient dans une maison chez leurs parents.

Depuis leur arrivée ici, la majorité des étudiants ne rencontrent leurs parents qu'une fois dans l'année, lors des vacances d'été. Les parents de tous les étudiants sont aux Antilles. Ici, tous les étudiants ont en commun comme matériel de cuisine : un four, un réfrigérateur, des plaques de cuisson intégrées au logement. Ils ont moins d'ustensiles et leur espace culinaire est réduit par rapport aux Antilles où il y avait « une vraie cuisine ».

Près de la moitié des étudiants a moins de loisirs ici qu'aux Antilles.

Le froid a souvent été évoqué comme un frein aux sorties extérieures. Aussi, une différence entre les loisirs ici et ceux aux Antilles a été soulignée : leurs loisirs s'exercent en milieu clos ici, tandis qu'aux Antilles, ils pratiquaient des loisirs en milieu ouvert le plus souvent.

De même, la majorité des étudiants a diminué leurs activités physiques ici.

Elles ont été réduites de moitié ou plus, à cause du froid. Par exemple, elles sont passées de trois fois par semaine en Martinique pour Agathe, à deux fois dans l'année ici.

Agathe (entretien n°1), étudiante martiniquaise de 22 ans, déclare :

« Je dirais que je suis beaucoup plus casanière, beaucoup plus casanière...je vois beaucoup moins de monde qu'avant, et puis du coup euh...Ici aussi je fais beaucoup moins de choses, parce que bon j'avais tendance à aller vers...si il y avait des manifestations j'y allais assez souvent...tandis qu'ici je ne fais pas grand chose... ».

Après avoir présenté les caractéristiques socio-démographiques et les conditions de vie de ces étudiants, nous allons aborder leur expérience migratoire.

Expérience de la migration

Tous les étudiants enquêtés sont venus en France métropolitaine car les études qui les intéressaient n'étaient pas disponibles sur leur île. Les étudiants ont beaucoup évoqué le fait d'avoir quitté toute leur famille et d'être seuls à distance, aussi loin d'elle, pour la première fois. Les termes « déstabilisant », « seul », « très dur », « difficile », « perdue », « horrible », « isolement », « rude » ont été souvent employés. Certains ont parlé de « recommencer une vie » et de « dépaysement total ».

Dina (entretien n° 4), étudiante guadeloupéenne de 19 ans, raconte :

« C'est plus ...le passage de...quitter toute ta famille, c'est la première fois que je quittais ma famille...et quitter tout un quartier, quitter toute une famille, quitter une vie quoi...pour venir découvrir l'inconnu...En plus je suis arrivée dans une ville où je n'connais personne et...c'est vrai que tu te retrouves face à toi-même...Ca a été un peu dur...».

Les étudiants trouvent leur mode de vie ici « moins cool », « plus solitaire » et leur rythme de vie « plus rapide », « speed », « plus rituel ».

A contrario, les adjectifs utilisés le plus souvent par les étudiants pour qualifier leur rythme de vie aux Antilles sont : « cool », « calme », « posé », « anti-stress », « tranquille ».

Par exemple, Agathe (entretien n°1), affirme :

« Je veux pas dire que c'était tranquille pour qu'on pense que c'est tout le temps la « farniente » et tout ça...les préjugés qui sont déjà assez présents pour les Antilles mais euh...comment dire...c'était anti-stress on va dire... ».

Certains ont affirmé se lever tôt plus facilement le matin (6 heures) aux Antilles car le soleil est déjà levé à leur réveil.

En outre, d'autres changements, d'ordre géographique, social, vestimentaire, personnel et culturel ont été perçus par les étudiants antillais. Presque tous les étudiants ont parlé du changement « brutal » de climat, du « froid », ainsi que de « la distance » les séparant des Antilles.

Myriam (entretien n° 13), étudiante martiniquaise de 22 ans, nous dit :

« Le climat bon c'est clair on passe du chaud au froid...c'est une grande différence...très grande ! Parce que les 0° et les -1°, ou -3° on ne connaît pas ça !...Au plus bas 20°...et encore ! Géographie...bon, la distance avec...les Antilles...tu peux pas te dire tu prends le train, ouais je vais en Martinique en prenant le train (rire)...voilà quoi. ».

Une étudiante a évoqué aussi le changement d'heures au printemps et le décalage horaire, auxquels elle ne s'est pas habituée ici et qui la perturbent. Beaucoup d'étudiants trouvent les gens « moins chaleureux » et « plus individualistes » ici. Certaines étudiantes ont évoqué également le changement vestimentaire manifeste ici par rapport aux Antilles et leurs difficultés à trouver un nouveau style d'habillement.

Par ailleurs, selon plus de la moitié des étudiants, maintenant ils ont « beaucoup plus de responsabilités », « beaucoup de tâches administratives » à effectuer, « il faut être plus organisé », « être plus autonome », car il n'y a plus les parents. Pour certains étudiants, leur séjour ici leur a permis de « découvrir autre chose », « de se construire », de « mieux s'épanouir », « d'avoir une certaine ouverture d'esprit », de visiter les alentours de l'Europe.

Enfin, des étudiants ont trouvé que la culture ici n'est pas la même qu'aux Antilles sur divers plans : musique, danse, langage, fêtes, coutumes et traditions, notion du temps, mode et rythme de vie, habitat, jours fériés...

Fany (entretien n°6), étudiante guadeloupéenne de 20 ans, affirme :

« En fait euh...c'est presque une autre vie...c'est presque une autre vie...enfin je trouve...c'est presque une autre vie. Tout est différent [...] c'est vrai que culturellement...la culture fait tout quoi ! La culture et le déplacement géographique font tout quoi. C'est à dire qu'on prend les choses...d'une autre façon. Et puis on redécouvre d'autres choses en fait...on redécouvre...que quand on arrive ici, on découvre la culture française bizarrement...même si quand on est en Guadeloupe, on a l'impression de la connaître puisque pour nous, on la voit...mais enfin c'est pas la même chose...c'est pas la même chose en fait...C'est totalement autre chose. On redécouvre autre chose...une autre culture...on s'adapte à un autre mode de vie...voilà. C'est vraiment ça...une adaptation à un autre mode de vie... ».

Pour tous les étudiants, ces différences socioculturelles touchent également leur alimentation.

Pratiques alimentaires

Les pratiques alimentaires des étudiants ont été bouleversées par leur vie en métropole à différents niveaux : approvisionnement et techniques culinaires, consommations alimentaires, structure, rythme et lieux des repas, consommations d'alcool, repas de fêtes et dimensions de l'alimentation (convivialité, plaisir, goût, culture...).

Courses et techniques culinaires

Ici, tous les étudiants font leurs courses seuls. Pour la moitié des étudiants, faire les courses représente « une corvée ». C'est « pas évident », « c'est chiant », « pénible », « routinier », « embêtant », c'est « une perte de temps », « c'est pas pratique ». Ils ont déploré le fait d'être seuls, de devoir faire les courses en bus de manière fractionnée car certains aliments en packs comme le lait et l'eau sont lourds, d'avoir à tout acheter ici et que « ça revient cher ». Aux Antilles, ce sont les parents des étudiants, principalement les mères, qui faisaient les courses en général.

Tous les étudiants cuisinent également ici, mais c'est une obligation pour eux. Près de la moitié des étudiants ont justifié l'absence de plaisir à cuisiner par le fait d'être seuls. Le plaisir de cuisiner est retrouvé lorsqu'il s'agit de cuisiner pour autrui et de partager. *De plus, les aliments et plats antillais ont pratiquement disparu de leur alimentation en arrivant en France métropolitaine.* Cette quasi-disparition est due soit à l'indisponibilité des aliments antillais ici, soit au coût trop élevé de certains aliments présents ici en grande surface ou dans les épiceries exotiques, soit à la qualité moindre de ces aliments.

Le mode de cuisson récurrent ici est « à la poêle », sur les plaques. Maintenant, ils mangent principalement des pâtes et du steak, en raison de la rapidité et la facilité à cuisiner ces aliments. Précisons également que la moitié des étudiants (dont 4 garçons) ne savaient pas cuisiner en venant ici. Leur apprentissage s'est fait « avec maman au téléphone », avec les « inscriptions sur les boîtes », ou encore « après avoir brûlé quelques casseroles ».

Aux Antilles la personne qui cuisinait principalement était la mère. « Il y a cette culture de faire la cuisine aux Antilles », nous dit un étudiant. Leur alimentation était composée principalement d'aliments et de plats antillais². C'est une alimentation épicée, colorée et métissée. Des plats typiques sont par exemple : le colombo de poulet, le féroce d'avocat, les acras, la chiquetaille de morue, le fricassé de chatrou, les crabes farcis, la soupe z'habitants, le boudin. L'alimentation antillaise se caractérise, entre autres, par ses :

- « Légumes pays » : patates douces, bananes jaunes, ignames, fruits à pain, dachines...
- Légumineuses : pois d'angole, haricots rouges, lentilles...
- Poissons, mollusques et crustacés de mer ou de rivière : morue, titiris, coulirous, balarous, écrevisses, langoustes, lambis, oursin, crabes....

² Conseil national des arts culinaires (France). **Guadeloupe : produits du terroir et recettes traditionnelles.** Paris : Albin Michel : Conseil national des arts culinaires, 1998. 379 p. (Collection L'Inventaire du patrimoine culturel de la France). ISBN : 2-226-10085-7.

Martinique : produits du terroir et recettes traditionnelles. Paris : Albin Michel : Conseil national des arts culinaires, 1997. 319 p. (Collection L'Inventaire du patrimoine culturel de la France). ISBN : 2-226-08894-6.

- Fruits : maracudja ou fruit de la passion, corossol, caïmite, pomme cannelle, quénette...
- Légumes verts : gombos, christophine, giraumon...
- Epices : piments, gingembre, colombo, bois d'Inde, oignon pays, gros thym, cannelle, vanille...
- Boissons : jus de canne, de goyaves, de prunes de Cythère, eau de coco, rhum, liqueur, punch...
- Confiseries : doucelettes, nougats pistache, pilibots...
- Pâtisseries locales : pain doux, pâté cannelle, robinson, bracelet rose...
- Desserts : flan au coco, bananes flambées, sorbet, etc.

Géraldine (entretien n° 7), étudiante guadeloupéenne de 23 ans, raconte :

« *Les plats antillais...genre le colombo de cabri, euh...le ragoût aussi de porc [...]* dombrés³, écrevisses...euh...légumes⁴ en fait : ignames, fruits à pain, bananes jaunes, voilà...Les court-bouillons de poissons⁵...gratins de christophines, des fois gratins d'ignames aussi, c'était plus le soir, ou salades...des trucs un peu plus légers enfin quoi...avec le soufflé de fruit à pain aussi. ».

Ils consommaient beaucoup de produits frais aux Antilles (fruits et légumes verts, poissons et crustacés...) et ne mangeaient pas des surgelés, ou très rarement. Les modes de cuisson étaient variés : four à gazinière, feux, charbon, grill, cocotte, etc.

Ces transformations radicales des habitudes alimentaires s'observent nettement aussi au niveau des consommations alimentaires.

Consommations alimentaires

Nous allons voir quelles sont les modifications de consommation au niveau des groupes d'aliments et des plats.

Les produits laitiers

Pour dix étudiants, il y a eu une diminution de la consommation de produits laitiers, principalement le lait. Par exemple, Laurent est passé d'une consommation de lait tous les matins aux Antilles à quatre fois par semaine ici, de fromage presque tous les jours là-bas à deux fois par semaine ici, de yaourts tous les jours là-bas à rarement ici.

Les viandes, poissons, œufs, charcuteries, crustacés

Pour presque tous les étudiants, la consommation de poisson a nettement diminué, souvent de plus de la moitié. Elle est également moins variée ici. Par exemple, Agathe déclare être passée d'une consommation de poisson trois fois par semaine aux Antilles à une fois par mois ici. Les étudiants consomment souvent des poissons surgelés ici. Ils trouvent les poissons différents de ceux des Antilles, ils n'ont « pas le même goût que là bas ». Ils coûtent cher.

³ Les dombrés sont des boulettes de farine cuites dans le plat.

⁴ Les légumes, dont l'étudiante parle et cite (ignames, fruits à pain, banane jaune), correspondent aux « légumes pays ». Ce sont des féculents constituant une des bases de l'alimentation antillaise locale. Ils servent notamment d'accompagnement aux viandes, poissons et crustacés.

⁵ Le court-bouillon de poissons est un plat pimenté de poissons cuits avec des tomates et des épices locales.

Pour la moitié des étudiants, la consommation de « fruits de mer » a diminué également ici, en quantité et en variété. Par exemple, Henry est passé d'une consommation d'une fois par semaine aux Antilles à rarement ici. Selon certains étudiants, les poissons et crustacés n'étaient pas achetés aux Antilles et se consommaient frais la plupart du temps.

Iris (entretien n° 9), étudiante guadeloupéenne de 21 ans déclare :

« Et puis mon beau-père est pêcheur...donc en fait tous les produits de la mer, on n'achète pas ça non plus...C'est pas les mêmes poissons...c'est du poisson au jour le jour en fait euh...selon ce qui a été pêché... ».

Près de la moitié des étudiants ont augmenté leur consommation de viande ici. Mais, en termes de variété, elle a diminué. Par exemple, Boris et Jiliane ont vu leur consommation passer de quatre fois par semaine aux Antilles à tous les jours ici. C'est principalement du steak, puis viennent le porc, le poulet et la dinde. La consommation d'œufs a augmenté pour trois étudiants car le coût de cet aliment est bas, ainsi que la consommation de charcuteries, pour trois étudiants également.

Les féculents

La consommation de féculents a changé aussi, mais d'avantage du point de vue qualitatif. Les étudiants ont déclaré que leur consommation de féculents est moins variée ici : presque tous mangent surtout des pâtes et du riz.

Erika (entretien n° 5), étudiante guadeloupéenne de 19 ans, raconte :

« En fait, c'était très varié là bas : un peu de tout quoi, ignames, bananes, patates douces...et c'était rare les pâtes. Quant au steak, n'en parlons pas...jamais ! Jamais de steak. Euh...sinon, ouais ici c'est pas du local...les pois rouges c'est rare ils sont en boîte. Sinon, c'est riz, pâtes...je pense que si on regarde globalement c'est riz, pâtes. ».

Certains étudiants consomment aussi des pommes de terre, de la semoule, du maïs et du blé, découvert ici car absent de la consommation aux Antilles. Enfin, quelques étudiants ont remplacé le pain frais qu'ils mangeaient sur l'île par du pain de mie, car ce dernier se conserve plus longtemps. Les pâtes étaient consommées rarement aux Antilles contrairement au riz, assez fréquent dans leur alimentation.

Les fruits et légumes verts

Onze étudiants ont diminué leur consommation de fruits ici, en quantité et en variété.

Par exemple, Agathe est passée d'une consommation de cinq à six fruits par jour tous les jours en Martinique à deux fois par mois ici la première année, puis trois fois par semaine maintenant. Les fruits les plus consommés sont : oranges, fraises, pommes, poires et pamplemousses. Les étudiants ont souvent évoqué le fait qu'ils avaient des fruits exotiques gratuitement aux Antilles, soit dans le jardin « derrière la maison », soit donnés par la famille ou les voisins.

Agathe (entretien n° 1) nous dit :

« L'avantage qu'on a c'est que mes parents ont un jardin avec un assez bon nombre de fruits et moi étant gourmande de fruits...Tandis qu'ici, j'ai...dans la mesure où pour mes courses je suis restreinte, donc j'achète déjà beaucoup moins de fruits [...] ».

Onze étudiants ont diminué leur consommation de légumes verts. Par exemple Christophe est passé d'une consommation de légumes verts tous les jours en Martinique, car son père est diabétique, à une consommation d'une fois par semaine ici.

Les justifications avancées ont été l'absence de « consistance » des légumes ou le fait que les légumes s'abîment vite et « qu'il faut tout le temps en acheter ».

Les matières grasses

La majorité des étudiants affirme avoir conservé ici la même consommation d'huile et de beurre qu'aux Antilles. Paradoxalement, certains trouvent que leur alimentation est « plus grasse » ici, car ils cuisinent davantage « à la poêle » avec de l'huile. Ici, l'huile est utilisée pour la cuisson, comme aux Antilles ; le beurre est mis sur les pâtes et accommode plus rarement certains plats. Aux Antilles, il était utilisé pour beurrer le pain.

Cinq étudiants ont augmenté leur consommation de crème fraîche. Pour quatre d'entre eux, ils n'en consommaient pas aux Antilles. Cette consommation a été justifiée par l'aspect pratique et le bon goût de la crème. Par exemple Iris est passée d'une consommation rare sur l'île à une consommation de quatre fois par semaine ici, à raison d'une brique par jour.

Jiliane (entretien n° 10), étudiante martiniquaise de 20 ans, nous dit :

« Alors là ! Elle n'en mettait pas beaucoup, elle ne faisait pas souvent de repas avec la crème fraîche parce que c'est...c'est pas trop de matières grasses...Mais là ici j'en fais beaucoup...j'utilise beaucoup, entre les pâtes carbonara, entre les ptites sauces que tu veux faire et tout...Euh...une fois tous les deux jours...parce que même quand je fais les pâtes...pour faire avec de la viande, je mets toujours un peu de crème fraîche... ».

Le sucre et les produits sucrés

Selon les déclarations, plus de la moitié des étudiants ont augmenté leur consommation en produits sucrés. Par exemple Christophe est passé d'une consommation de quatre fois par semaine chez ses parents à quatre, cinq fois par jour ici.

Les produits sucrés consommés principalement sont les barres chocolatés, les bonbons, les biscuits sucrés, les tablettes de chocolat, les confiseries locales...

Laurent (entretien n° 12), étudiant guadeloupéen de 21 ans, affirme :

« On va dire que je mange beaucoup plus de cochonneries. En hiver on a besoin...de stocker beaucoup plus de sucre...Je mangeais beaucoup beaucoup de chocolat tous les jours...euh [...] on va dire...essentiellement du chocolat au lait...Ouais je peux manger une tablette par jour... je peux manger une tablette. Ça peut varier à...deux twix par jour quand il fait vraiment très froid [...] En fait ça diminue en fonction de la température... ».

Les boissons

Plus de la moitié des étudiants ont diminué leur consommation d'eau ici. Par exemple, Iris est passée d'une consommation de 1,5 litres d'eau par jour en Guadeloupe à 50 centilitres par jour ici, voire pas d'eau du tout. Certains ont justifié cette baisse par la diminution de la sensation de soif ici, contrairement aux Antilles où cette sensation était très présente avec la chaleur.

La majorité des étudiants consomment plus de boissons sucrées (gazeuses, jus, sirops). Les étudiants n'ont pas trop justifié cette augmentation, sauf Erika qui est passée d'une consommation de deux verres de jus par jour en Guadeloupe à une consommation d'une bouteille de jus par jour ici.

Erika (entretien n° 5) explique :

« En fait je me retrouve à boire plus de jus ici que là bas. Voilà, parce que là il n'y a personne pour m'arrêter... ».

Les surgelés, les plats cuisinés, les plats antillais

Pour la moitié des étudiants, la consommation de surgelés a augmenté en France métropolitaine. Par exemple pour Erika, « le statut » des surgelés est passé de « repas de secours » en Guadeloupe à « repas principal » ici. Les surgelés sont utilisés pour leurs rapidité et facilité d'emploi. Les principaux plats surgelés consommés sont les pizzas, lasagnes, hachis Parmentier.

Pratiquement tous les étudiants consommaient très rarement des plats surgelés aux Antilles (1 à 2 fois par mois), voire jamais pour la moitié des étudiants.

Douze étudiants ont augmenté aussi leur consommation de plats cuisinés ici. Elle est en moyenne de trois à quatre fois par semaine. Ces plats le plus souvent sont les menus du Mac-do, du Quick, les kébabs et pizzas. Aux Antilles, cette consommation était rare. Elle variait de zéro à quatre fois par mois.

En outre, comme nous l'avons dit auparavant, alors qu'il y avait une consommation quotidienne de « plats locaux » aux Antilles, il y a une quasi-absence de ces plats antillais dans leur alimentation ici. Cependant, certains étudiants lorsqu'ils se retrouvent occasionnellement, cuisinent et consomment, à la fois dans la joie et la nostalgie, des plats et boissons identitaires, symboles de la culture de leur île natale.

Structure, rythme et lieux des repas

Les étudiants trouvent que leur alimentation n'est « pas régulière », parce qu'ils mangent « n'importe quoi à n'importe quel moment », sautent des repas et ne mangent jamais à table.

Le petit déjeuner

En général, le petit déjeuner est pris à domicile que ce soit ici, seul dans le studio ou, aux Antilles, chez les parents. Cinq étudiants ne prennent plus leur petit déjeuner en France métropolitaine de manière régulière. Pour quatre d'entre eux, cette baisse de fréquence s'accompagne d'une modification de la composition du petit déjeuner qui consiste souvent en la suppression d'un ou plusieurs groupes d'aliments.

Par exemple, Agathe est passée d'un petit déjeuner tous les jours en Martinique à quatre jours par semaine ici, avec la disparition des deux fruits qu'elle consommait aux Antilles.

Pour quatre étudiants qui ne prenaient pas le petit déjeuner aux Antilles, rien n'a changé. Cette absence de petit déjeuner a été justifiée par l'inappétence le matin au réveil.

La collation de la matinée

Près de la moitié des étudiants ne prennent plus de collation en France métropolitaine. Une justification donnée à la suppression de la collation est la réduction de l'écart en nombre d'heures ici, entre la prise du petit déjeuner et le repas du midi (8 h – 12 h), par rapport aux Antilles (6h – 13 h).

De plus, la majorité de ces étudiants qui prenaient une collation aux Antilles ne mangeaient pas le matin. La collation, pour ceux qui en prennent, est plutôt prise en

dehors du domicile, sur le lieu d'étude (bar ou cafétéria ou distributeur), que ce soit ici ou aux Antilles.

Le déjeuner

La plupart des étudiants déjeunent en France métropolitaine comme aux Antilles, sauf deux étudiantes quand elles n'ont pas cours. Cependant, la composition et le lieu du repas du midi ont changé. Ici, la moitié des étudiants déjeunent parfois au restaurant universitaire (RU) le midi. Deux étudiants n'y mangent plus car les repas sont chers selon eux, ou ils préfèrent rester chez eux. Deux étudiantes y mangent en cas de cours l'après-midi, par manque de temps pour rentrer chez elles. Le plateau des étudiants mangeant au « RU » est composé, une à trois fois par semaine, de frites avec des saucisses ou du steak. Le reste du temps, ils prennent généralement de la salade avec parfois des charcuteries, des féculents, viande, yaourts, salade de fruits ou gâteaux. Les autres étudiants mangent à domicile dans leur studio, généralement seuls. Aux Antilles plus de la moitié des étudiants mangeaient chez leurs parents le midi.

Le goûter

Neuf étudiants ne prennent plus de goûter en France métropolitaine. Ils ne l'ont pas justifié, à l'exception d'une étudiante qui a expliqué que c'est parce qu'elle termine tard ses cours. Le goûter était plutôt composé d'aliments sucrés, souvent à base de pain, avec de la confiture ou de la pâte à tartiner au chocolat, ou de gâteaux ou biscuits sucrés.

Le dîner

Les étudiants dînent le plus souvent à domicile ici, comme aux Antilles, mais généralement seuls dans leur studio devant la télé. Ce sont les mêmes aliments que le repas du midi. Le dîner se compose souvent de pâtes ou riz avec du steak, ou de pain avec du fromage. En Guadeloupe ou en Martinique, ils mangeaient en famille. Neuf étudiants dînaient avec le reste du repas du midi aux Antilles. Les autres mangeaient « plus léger » le soir : soit de la salade de laitue ou composée, accompagnée de poisson frit, soit une soupe antillaise avec de la viande de cochon, etc.

Le grignotage

Près de la moitié des étudiants ont déclaré grignoter ici entre les repas (en dehors de la collation et du goûter), contrairement aux Antilles où ils ne le faisaient pas. La fréquence du grignotage varie d'une à six fois par jour en fonction de l'étudiant. Le grignotage porte plutôt sur des aliments sucrés : barres chocolatées, biscuits, pain de mie avec pâte à tartiner au chocolat, confiseries antillaises locales...

Christophe (entretien n° 3), étudiant martiniquais de 23 ans, déclare :

« Quand je dis n'importe quoi...c'est que parfois je grignote beaucoup...je mange...des trucs comme ça. Il y a des moments, la première année par exemple, quand j'étais là, je m'ennuyais, je mangeais toute la journée [...] Eh ben...parfois j'étais un peu dépressif...Le week-end je m'ennuyais, quand vraiment il n'y avait rien...je n'avais pas à aller à l'école...il n'y avait rien à faire...en plus t'as pas trop envie de sortir comme t'es tout seul. ».

Pour certains étudiants, la fréquence de grignotage varie en fonction de leur emploi du temps. Elle s'accroît quand ils n'ont pas cours, qu'ils sont seuls, qu'il fait froid, et le week-end.

Différence entre la semaine et le week-end

En France métropolitaine, pour près de la moitié des étudiants, le caractère « spécial » du week-end a disparu. Les autres ont essayé de conserver ce côté particulier du week-end. En effet, la majorité des étudiants mangeaient mieux le week-end aux Antilles que le reste de la semaine. C'était « plus élaboré », « plus copieux », « plus familial » avec souvent une entrée, un plat de résistance, un dessert. « C'était spécial » et « ça avait un caractère festif ».

Consommation d'alcool, repas de fêtes et réception de colis

Nous verrons les modifications au niveau de la consommation d'alcool, des repas de fêtes, ainsi que l'apparition d'un fait nouveau : la réception de colis alimentaires.

Consommation d'alcool

Huit étudiants ont augmenté leur consommation d'alcool en France métropolitaine. Parmi eux, il y a cinq filles membres de l'association. Elles sont passées d'une absence de consommation d'alcool (3/5) ou de façon occasionnelle (2/5) aux Antilles à une consommation ici d'une fois par mois, pouvant aller pour certaines, jusqu'à cinq fois par semaine en période non scolaire. Cette consommation a lieu lorsqu'elles se retrouvent avec des camarades autour d'un repas.

Pour les six autres étudiants, dont deux membres de l'association, leur consommation d'alcool n'a pas évolué ici par rapport aux Antilles : elle est absente ou occasionnelle.

Repas de fêtes

Tous les étudiants font moins de repas de fêtes ici, notamment pour Pâques et la Pentecôte, les coutumes ne sont pas perpétuées. Neuf étudiants essaient de conserver le repas traditionnel des Antilles pour Noël. Ils le partagent souvent avec des membres de la famille présents dans d'autres régions de l'hexagone ou avec des camarades. Aux Antilles, les repas de fêtes se faisaient en famille aux périodes de Noël (riz, pois d'angole, igname, ragoût de cochon, boudin, jambon de Noël, petits pâtés salés⁶...), Pâques et Pentecôte (« matoutou » en Martinique ou « matété⁷ » en Guadeloupe).

Réception de colis alimentaires

Presque tous les étudiants reçoivent au moins une fois dans l'année des colis alimentaires, envoyés par leur mère. Trois d'entre eux reçoivent des colis principalement pour les fêtes de Noël, contenant des plats traditionnels déjà préparés et précuits. Les autres aliments envoyés le plus souvent sont : des « biscuits choco » ou salés de la Guadeloupe, des confiseries (tablettes coco, doucelettes...), des confitures locales, des

⁶ Les pois d'angole sont des légumineuses présentes aux Antilles françaises. Le boudin est pimenté et est constitué principalement de sang de porc mélangé à des épices. Les petits pâtés salés sont composés d'une pâte sablée fourrée avec de la farce de porc très relevée, grâce à des épices notamment du piment. Le jambon de Noël est un jambon de porc cuit au four, à la peau caramélisée sucrée, et couverte souvent de tranches d'ananas.

⁷ Le matoutou et le matété sont des fricassés de crabes épices.

racines (ignames, dachines...), des légumes et fruits exotiques (oranges amères, citrons verts, tamarins, fruit de la passion, avocat...), du piment confit ou végétarien, du chocolat Elo, du punch et du rhum pour deux étudiants, du sucre de canne, des jus de fruits exotiques et des sodas locaux (sodas banane, orange, champagne...), d'autres épices (bois d'Inde, cannelle,...), du pain au beurre et du chocolat communion⁸.

Ces colis lorsqu'ils sont reçus pour les fêtes sont partagés par les étudiants avec leurs camarades ou autres membres de la famille.

Dimensions de l'alimentation

Tous les étudiants constatent une décadence du plaisir alimentaire⁹ en France métropolitaine. Il n'y a pas de convivialité et de partage autour des repas, contrairement aux Antilles. Ils mangent plus rapidement ici, « par nécessité » le plus souvent ; et ce même si, dans des situations occasionnelles, individuelles ou collectives, transgressives ou régressives, le plaisir est retrouvé.

Fany (entretien n° 6) déclare :

« Ici, manger c'est un besoin...tu vois c'est vraiment une différence de qualité quoi...une différence qualitative quoi. En Guadeloupe, manger c'est un plaisir, c'est un partage...alors qu'ici, manger c'est un besoin, c'est une nécessité pour moi, c'est vraiment une différence de valeur quoi. Ouais, je prends plaisir à manger en Guadeloupe... ».

Ce déclin du plaisir alimentaire a été justifié principalement par le fait d'être seuls ici et de se retrouver souvent « en tête à tête avec son plat ». Se nourrir devient « routinier ».

Iris (entretien n° 9) affirme :

« Comme j'ai une grande famille en fait...donc euh...on a toujours été ensemble, du fait que je sois seule ça joue aussi sur mon mode d'alimentation quoi. [...] Le fait d'être toute seule...je mange parce que je n'associe plus euh...je n'associe plus le repas à un moment de plaisir...en fait c'est un besoin, un besoin à assouvir en fait...c'est euh...ouais [...] je ne vois plus trop la notion de plaisir...le partage qu'il y avait dans un repas quoi. ».

De plus, par rapport à leurs goûts de référence, symbolisés par une alimentation antillaise épicée, les étudiants trouvent le goût des plats fade ici, car ils ne sont pas assez assaisonnés et pas épicés. « Il est difficile de retrouver les mêmes goûts » s'exclame un étudiant.

Géraldine (entretien n° 7) affirme :

« Euh...déjà à la base ici, c'est qu'on n'a pas les plats locaux, déjà, et euh... Au niveau aussi de...comment dire, de la cuisson c'est pas du tout pareil...car en Guadeloupe, il y a beaucoup d'épices alors qu'ici, pas du tout...donc voilà, ça change beaucoup. ».

⁸ Le pain au beurre est un pain moelleux en forme de couronne torsadée ou nattée. Le chocolat communion est un chocolat épaissi avec des cacahuètes pilées, du lait concentré sucré, aromatisé à la vanille et à la cannelle. Le « pain au beurre-chocolat communion » est le goûter traditionnel des baptêmes, communions et mariages en Martinique.

⁹ Sylvia ELOIDIN. « Décadence du plaisir alimentaire chez les jeunes migrants originaires des Antilles françaises, étudiants en France métropolitaine, en situation de déracinement. ». [Communication du samedi 5 avril 2008]. In : « **Nourrir de plaisir : régression, transgression, transmission, régulation ?** », Actes du Colloque international organisé par Jean-Pierre Corbeau les 3, 4, 5 avril 2008 à l' Université François Rabelais, Tours, *Les Cahiers de l'Ocha* N°13, page 189

Cependant deux étudiantes personnalisent leur alimentation pour lui donner du goût. Elles accommodent leurs plats « à la sauce antillaise », en y ajoutant des épices et ingrédients antillais pour les relever. De même, une de ces étudiantes, pour reconstituer un plats antillais, substitue à une denrée antillaise, absente ici, une autre denrée « équivalente » présente.

Selon quelques étudiants, leur alimentation est fade également ici car monotone : ils mangent toujours « les mêmes choses », elle n'est pas variée et pas équilibrée, encore plus en hiver, contrairement aux Antilles. Il y a, entre autres, une augmentation de la consommation de produits sucrés, de matières grasses, de boissons sucrées et alcoolisées, de la fréquentation des fast-food, une diminution des produits frais, une irrégularité des prises alimentaires. Certains étudiants nous ont expliqué que, n'étant pas habitués à l'hiver, ils ne savent pas trop comment manger durant cette saison. Dans la représentation de certains d'entre eux, il faut manger plus gras et/ou plus sucré en hiver, et ils le mettent en pratique.

Il y a donc eu des bouleversements essentiels dans l'alimentation des étudiants migrants antillais, notamment cette disparition presque totale de leur culture alimentaire.

Norbert (entretien n° 14), étudiant guadeloupéen de 25 ans, nous dit :

« Globalement ce qui a changé bon...c'est euh...c'est le fait que l'on ne mange plus de produits locaux ici... Je mange plus des conserves...des plats plutôt surgelés [...] je mange plus de cochonneries...type mac-do, pizzas. »

Santé perçue

La moitié des étudiants (dont 2 garçons) ont pris du poids depuis leur arrivée en France métropolitaine, prise de poids qu'ils attribuent à une mauvaise alimentation et à une diminution de leur activité physique.

Iris (entretien n° 9) explique les causes de sa prise de poids :

« J'ai pris 10 kilos depuis que je suis arrivée en France [...] A une mauvaise alimentation...trop grasse, une alimentation qui n'est pas régulière, en fait euh par rapport aux moments de la journée quand je mange...je mange n'importe quoi à n'importe quelle heure...Par exemple ça m'est déjà arrivé de manger du mac-do le midi comme le soir quoi dans la même journée. En plus je n'ai pas d'activités sportives...donc ça y contribue aussi quoi...Même sans faire du sport là bas tu transpires, même dans les loisirs tu transpires...je vais à la rivière mais tu bouges, tu sautes...tu vas à la plage tu nages tu fais du sport sans t'en rendre compte quoi. Donc là je ne pense pas que c'est dans la Loire que j'irai...nager...(rire)... »

Onze étudiants ont perçu d'autres changements au niveau de leur santé ici, soit une accentuation de maux déjà présents aux Antilles, soit l'apparition de nouveaux maux : constipation, diarrhée, maux de ventre, « gaz », difficultés à digérer, insomnie, tensions lombaires, problèmes de dos, angines, gripes, dessèchement cutané, douleurs articulaires, « rhumatismes à cause du froid », région cervicale bloquée, insomnie, acné...

Boris (entretien n° 2), étudiant guadeloupéen de 22 ans explique :

« J'ai surtout des tensions au niveau du dos... Avant, j'en avais moins mais...ça a augmenté...Surtout que je tombe plus malade ici au niveau des fluctuations de température ...quand il y a tendance à faire froid, je tombe malade...des angines, rhinopharyngites, dernièrement c'était ma sinusite qui commençait...Comme là bas il fait beaucoup plus chaud et ici la température à tendance à augmenter d'un coup et redescendre... Par contre j'ai des problèmes au niveau des gaz...j'en avais beaucoup moins avant...ici, j'en ai beaucoup plus... ».

Huit étudiants ont augmenté leur consommation de médicaments ici car ils sont plus souvent malades. C'est de l'automédication le plus souvent. Les médicaments « consommés » sont : « magnésium contre la fatigue et le stress en hiver », antibiotique, gouttes nasales, médicaments pour la nervosité et l'appareil digestif...

Cinq étudiants consultent plus souvent le médecin ici, aussi bien le généraliste que les spécialistes (rhumatologue, ostéopathe...). Certains étudiants, bien que déclarant être plus malades ici, vont moins souvent chez le médecin qu'aux Antilles. Un étudiant a déclaré utiliser ici les médicaments que sa mère lui donnait là bas.

Deux étudiants (une fille et un garçon) ont affirmé avoir consulté une diététicienne depuis qu'ils sont ici. L'étudiante n'a pas été satisfaite car elle a trouvé que les conseils n'étaient pas adaptés à elle et à sa situation. De plus, il n'y a pas eu de communication selon elle, mais rien que des directives à appliquer.

Conclusion

Au niveau des résultats de l'étude, il n'y a pas eu de différences notoires entre étudiants et étudiantes, ou entre Martiniquais et Guadeloupéens, ou encore selon la durée de séjour ici. L'échantillon n'étant pas représentatif de la population du point de vue statistique, les résultats ne peuvent être étendus à l'ensemble de la population estudiantine antillaise. Toutefois, nous pensons que certaines opinions et représentations ayant émergées lors de l'enquête doivent être communes à l'ensemble des étudiants antillais, puisque la majorité a souvent exprimé les mêmes idées.

Cette étude basée sur les témoignages d'acteurs vivants souligne donc l'importance du contexte socioculturel d'un individu ou groupe d'individus, en l'occurrence ici les étudiants migrants antillais, sur son alimentation et sa santé. En effet, ces étudiants antillais ont des particularités qui résident, entre autres, en la rupture brutale avec leur famille qu'ils ne voient souvent plus qu'une fois dans l'année, la distance les séparant de leurs proches, leur isolement, le changement climatique important (passage d'un pays chaud à un pays froid), les modifications de leurs mode et rythme de vie, et la nouvelle culture dans l'hexagone, notamment alimentaire. Ce changement de contexte socioculturel engendré par la migration a eu des influences aussi bien sur leur alimentation que sur leur santé¹⁰, ainsi que sur leurs loisirs et activités physiques. Les dimensions sociale, conviviale et hédoniste de l'alimentation présentes aux Antilles se sont estompées ici, et la culture alimentaire antillaise a quasiment disparu de leur quotidien.

¹⁰ Nous avons présenté les résultats de la « santé physique » mais, nous avons aussi abordé la « santé mentale » et la « santé sociale » lors de notre étude, selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé.

Nous espérons que notre enquête permettra de mieux comprendre la trajectoire migratoire et l'environnement dans lequel se trouvent ces étudiants antillais, ainsi que leurs spécificités, afin d'éviter les conseils de prévention standardisés. Cette vision holistique de la santé d'un individu, démarche nécessaire en promotion de la santé, pourrait donc servir à mettre en place ou à adapter une prévention au contexte socioculturel de ces étudiants. Mais à quel moment serait-il judicieux de mettre en œuvre cette prévention alimentaire ? Avant et/ou après la migration ? Comment la définir et la réaliser et quels en seraient les acteurs ? Autant de questions qui restent ouvertes ...