



**LES PRODUITS LAITIERS ET LE CORPS :  
ANALYSE SOCIOLOGIQUE DES REPRESENTATIONS  
CHEZ LES JEUNES FRANÇAIS (20-30 ANS)**

**RAPPORT FINAL**

**Juin 2001**

*Direction scientifique :*

**Dominique DESJEUX**, Professeur d'Anthropologie sociale et culturelle à l'Université Paris V-Sorbonne, Directeur scientifique d'Argonautes

**Isabelle GARABUAU-MOUSSAOUI**, Anthropologue, Directrice de la Recherche et des Etudes, Chercheur associé au CERLIS (CNRS/Paris V- Sorbonne)

*Etude réalisée par :*

**Laure CIOSI-HOUCKE**, Anthropologue, Responsable d'études, Chercheur associé au CERLIS (CNRS/Paris V- Sorbonne)

**Magali PIERRE**, Anthropologue, Chargée d'études, Chercheur associé au CERLIS (CNRS/Paris V- Sorbonne)

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>6</b>
A. RAPPEL DE L'ETUDE .....	6
B. METHODOLOGIE .....	7
C. LE RECRUTEMENT ET LE RAISONNEMENT DE L'ECHANTILLON .....	8
<b>I. CHANGEMENTS ALIMENTAIRES ET TRANSFORMATIONS DU CORPS DE L'ENFANCE A LA JEUNESSE</b> .....	<b>10</b>
A. LE CORPS ET L'ALIMENTATION PENDANT L'ENFANCE : UN MOMENT D'EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET DE TRANSMISSION DE LA CULTURE ALIMENTAIRE FAMILIALE .....	11
1. Apprendre à se nourrir sainement et à se faire plaisir par la nourriture .....	11
2. Les produits laitiers : une base alimentaire saine qui plaît aux parents et aux enfants .....	13
a. <i>Un moment où les produits laitiers sont consommés en grande quantité</i> .....	13
b. <i>« Mange ton produit laitier » ou la consommation obligatoire des produits laitiers durant l'enfance</i> .....	15
c. <i>Les goûts des enfants pour les produits laitiers</i> .....	17
B. LE PHYSIQUE « YO-YO » DE L'ADOLESCENCE A LA JEUNESSE : UNE ALIMENTATION CHAOTIQUE ENTRE NORMES ET EMANCIPATION .....	21
1. L'adolescence : un nouveau rapport à la famille, un nouveau corps et un changement d'alimentation .....	21
a. <i>Les variations d'alimentation et de consommation des produits laitiers à l'adolescence</i> ..	22
b. <i>La puberté et ses conséquences morphologiques et alimentaires</i> .....	25
c. <i>Entre imitation et rupture familiale : les nouvelles consommations des produits laitiers participant à la construction identitaire des jeunes</i> .....	31
2. Les rites de « première fois » : prendre des risques avec son corps .....	35
a. <i>Les premières amours et leurs effets sur le corps</i> .....	35
b. <i>Les premières cigarettes, les premières « cuites » et les premiers joints</i> .....	36
C. LES ETAPES DE LA JEUNESSE PARTICIPANT A LA CONSTRUCTION IDENTITAIRE : LIBERTE, PRECARITE, MOBILITE, STABILITE .....	38
1. L'autonomisation vis-à-vis de la famille : liberté du choix alimentaire, insouciance du corps et précarité .....	38
a. <i>Les voyages : découverte de nouveaux produits et renforcement des goûts pour les produits laitiers français</i> .....	38
b. <i>Le départ du foyer familial : la liberté de choisir son alimentation et la gestion des contraintes</i> .....	41
2. La mise en place d'un cadre de vie indépendant : vers une alimentation et un corps stable .....	48
a. <i>La prise de conscience du corps, un effet d'âge : gérer les contraintes et stabiliser ses pratiques alimentaires</i> .....	48
b. <i>L'entrée dans la vie professionnelle : gérer de nouvelles contraintes</i> .....	51
c. <i>La colocation et la mise en couple : une aide à la stabilisation de l'alimentation</i> .....	52
D. L'EVOLUTION DES GOUTS DE L'ENFANCE A LA JEUNESSE .....	57
1. Du sucré au salé .....	57
2. Du doux au fort .....	57
<b>II. AVOIR 20- 30 ANS ET CONSOMMER DES PRODUITS LAITIERS</b> .....	<b>60</b>
A. LES PRATIQUES CULINAIRES DES JEUNES .....	60
1. La place de la nourriture dans la vie des jeunes : éléments qualitatifs et quantitatifs .....	60
a. <i>Variabilité des modes de consommation alimentaire</i> .....	60
b. <i>Se nourrir, à quoi ça sert ? Se faire du bien, faire du bien à son corps</i> .....	61
2. Alimentation et rapport au corps des jeunes aujourd'hui .....	63
a. <i>Se relâcher versus se réveiller</i> .....	63
b. <i>Etre bien dans son corps</i> .....	65
3. L'organisation et la préparation des repas : l'alimentation comme moment social .....	65
a. <i>La composition des repas : une improvisation relative</i> .....	66
b. <i>La préparation du repas, une variable dépendant de la compagnie : le crescendo du « faire à manger » au « cuisiner »</i> .....	67
c. <i>Le moment du repas : le repas partagé</i> .....	68

4.	L'alimentation « jeune » dans les représentations des jeunes .....	69
	a. L'alimentation « jeune », une alimentation qu'on se représente comme déséquilibrée.....	69
	b. Des jeunes en passe de sortir d'un mode alimentaire « jeune » ?.....	70
	c. Les éléments qui distinguent les jeunes entre eux quant à leur mode alimentaire .....	71
B.	LES PRODUITS LAITIERS, DES ALIMENTS CONSTITUTIFS DU QUOTIDIEN .....	78
1.	Les produits laitiers : des produits de base dans l'alimentation des jeunes.....	79
	a. Importance pratique des produits laitiers : des aliments consommés régulièrement et en quantité .....	79
	b. L'importance symbolique des produits laitiers .....	81
2.	Les produits laitiers comme accompagnement des mets élaborés .....	82
3.	L'usage des produits laitiers au quotidien : adjuvants et obstacles .....	84
	a. Les avantages des produits laitiers perçus par les jeunes.....	84
	b. Les inconvénients des produits laitiers.....	86
4.	Les produits laitiers, des aliments s'inscrivant dans un système normatif.....	92
	a. Le prescrit : à quels aliments associer chaque produit laitier ? .....	92
	b. Le proscriit : les aliments qu'il est interdit de combiner aux produits laitiers, et les moments inopportuns.....	94
C.	LES OCCASIONS D'ABSORPTION DES PRODUITS LAITIERS.....	102
1.	Les repas de la semaine : du matin au soir, la place des produits laitiers.....	102
	a. Le petit déjeuner.....	102
	b. Le déjeuner : dans les pratiques, principalement yaourt ou fromage .....	106
	c. L'après-midi : les pratiques de goûter, le lait et le fromage .....	109
	d. Dîner .....	110
	e. Après le dîner : un yaourt ou du lait .....	113
2.	Les repas du week-end. Une étude de cas, les pratiques de la veille.....	114
	a. Le petit-déjeuner : des produits laitiers plus riches qu'en semaine. ....	114
	b. Le déjeuner : le fromage .....	114
	c. Le goûter .....	115
	d. L'apéritif : le fromage comme aliment de mise en bouche.....	115
	e. Le dîner : les mêmes produits laitiers qu'en semaine, avec une prédominance du fromage.....	116
	f. La soirée : un produit laitier sucré.....	116
3.	Les moments de grignotage : des produits laitiers commodes à consommer, et donc « jeunes ».....	117
	a. Les grignotages à base de produits laitiers légers .....	117
	b. Des grignotages à base de produits laitiers plus lourds .....	119
	c. Le cas privilégié du fromage comme produit laitier de grignotage .....	120
4.	Les produits laitiers et la convivialité .....	122
	a. Les occasions exceptionnelles : consommation de produits laitiers lors de repas festifs .....	123
	b. Les moments en famille et entre amis : les produits laitiers, des produits chaleureux .....	124
	c. Quotidien et fêtes : une consommation différente de produits laitiers .....	125
5.	Les situations propices à des variations dans la consommation de produits laitiers .....	126
	a. Les produits laitiers au rythme des saisons.....	126
	b. Les régimes.....	127
	c. Les moments d'effort physique.....	129
	d. Les moments où le corps est menacé.....	130
	e. Les moments et lieux propices à la consommation : convivialité et repos .....	132
<b>III. L'IMAGINAIRE DES JEUNES SUR LES PRODUITS LAITIERS .....</b>		<b>135</b>
A.	LES UNIVERS STRUCTURANT L'IMAGINAIRE DES PRODUITS LAITIERS .....	135
1.	L'enfance et la maternité.....	135
2.	Les produits laitiers et l'imaginaire de la « nature » .....	137
3.	Les produits laitiers et les lieux liés à la santé .....	138
4.	Des relations « vraies » .....	139
5.	L'ennui et la fadeur .....	139
6.	Le vivant et l'impur : l'aspect organique .....	140
7.	La douceur et la violence .....	141
8.	Le léger et le lourd .....	142
B.	PROJECTIF DES DIFFERENTS PRODUITS LAITIERS.....	142
1.	Le lait : la pureté et le quotidien .....	142

2. La crème : un produit gourmand.....	145
3. Le beurre : le produit des bons-vivants.....	146
4. Le fromage : un produit authentique et sensuel.....	148
5. Le yaourt : la santé et la banalité.....	151
6. Le fromage blanc et les desserts lactés.....	152
7. La confusion entre yaourt, desserts lactés et fromage blanc.....	153
<b>IV. ENTRE PRATIQUES ET REPRESENTATIONS : LES EFFETS DES PRODUITS LAITIERS SUR LE CORPS.....</b>	<b>155</b>
A. LA CONSTRUCTION DES REPRESENTATIONS DES JEUNES EN FONCTION DES INFORMATIONS ET DES CONNAISSANCES MOBILISEES.....	155
1. Les connaissances générales.....	155
a. <i>L'équilibre alimentaire d'après les jeunes.....</i>	<i>155</i>
b. <i>Les informations mobilisées dans les pratiques.....</i>	<i>159</i>
2. Les connaissances des jeunes sur les produits laitiers.....	160
a. <i>Les définitions des produits laitiers.....</i>	<i>160</i>
b. <i>Les connaissances sur la constitution des produits laitiers.....</i>	<i>163</i>
c. <i>Les produits laitiers : des aliments indispensables mais remplaçables.....</i>	<i>164</i>
B. LES EFFETS POSITIFS ET LES PARTIES DU CORPS QUI EN BENEFICIENT.....	167
1. Le pouvoir bâtisseur de produits laitiers : la construction et la consolidation du corps grâce au calcium.....	167
a. <i>Les parties du corps sensibles à l'apport en calcium.....</i>	<i>167</i>
b. <i>Les moments de la vie où le corps nécessite cet apport.....</i>	<i>170</i>
c. <i>Les produits laitiers les plus riches en calcium.....</i>	<i>172</i>
2. L'apport énergétique et vitaminique des produits laitiers.....	173
a. <i>Se fortifier.....</i>	<i>173</i>
b. <i>Eviter et compenser les carences.....</i>	<i>176</i>
3. Le pouvoir de protéger, de soigner et de calmer le corps.....	177
a. <i>Se protéger des maladies et des agressions extérieures.....</i>	<i>177</i>
b. <i>Soigner et apaiser le corps.....</i>	<i>178</i>
c. <i>L'aide à la digestion : les effets apaisants et colmatants du lait et du yaourt.....</i>	<i>180</i>
4. Un effet purifiant et rééquilibrant pour un bien-être de l'ensemble du corps.....	183
a. <i>Purifier.....</i>	<i>183</i>
b. <i>Equilibrer et rééquilibrer.....</i>	<i>184</i>
5. Le plaisir.....	185
a. <i>Le plaisir des sens : le fromage, le beurre, la crème.....</i>	<i>185</i>
b. <i>Le plaisir moral et le réconfort.....</i>	<i>189</i>
6. Les effets esthétiques.....	191
a. <i>L'intérieur du corps se reflète à l'extérieur.....</i>	<i>191</i>
b. <i>Les produits laitiers : des produits comestibles et cosmétiques.....</i>	<i>192</i>
C. LES EFFETS NEGATIFS ET LES PARTIES DU CORPS QUI EN PATISSENT.....	193
1. Les effets inesthétiques.....	193
a. <i>La prise de poids.....</i>	<i>193</i>
b. <i>La peau grasse et les boutons sur le visage.....</i>	<i>196</i>
2. Les maladies cardio-vasculaires et le cancer.....	197
3. Les problèmes digestifs : diarrhée, aérophagie et lourdeur.....	198
<b>V. L'IMAGINAIRE DE L'INCORPORATION.....</b>	<b>202</b>
A. L'ITINERAIRE DE L'INGESTION DE PRODUITS LAITIERS.....	202
1. Les produits laitiers rapides/lents à digérer.....	203
2. La « digestion », un moment de séparation des éléments nutritifs.....	204
3. Le devenir différencié des éléments nutritifs des produits laitiers.....	205
B. LE MODE D'ACTION DES PRODUITS LAITIERS DANS ET SUR LE CORPS.....	206
1. Le modèle de la propagation.....	207
a. <i>Diffusion dans le corps : le modèle de la circulation.....</i>	<i>207</i>
b. <i>Modèle de l'agrégation des particules nutritives : le dépôt.....</i>	<i>209</i>
2. Modèle de l'homme-machine.....	214
a. <i>L'organisme, une mécanique bien huilée.....</i>	<i>214</i>
b. <i>Le rôle des cellules relais.....</i>	<i>215</i>
3. Le modèle de l'autorégulation.....	216

a.	<i>La distribution des particules nutritives, un fonctionnement commandé par le cerveau ..</i>	216
b.	<i>Les dérèglements dans cette distribution des particules nutritives : les excès .....</i>	217
c.	<i>L'importance de l'âge dans la régulation du corps .....</i>	218
d.	<i>L'analogie communicationnelle : les vertus de l'échange .....</i>	219
4.	Métaphore de l'énergie domestique .....	220
a.	<i>L'énergie à brûler : les produits laitiers comme combustibles .....</i>	220
b.	<i>Les bactéries gloutonnes .....</i>	221
c.	<i>Modèle vitaliste .....</i>	222
5.	Le modèle intellectualisant .....	222

## INTRODUCTION

### A. PROBLEMATIQUE DE L'ETUDE

L'objet de cette étude est d'approfondir les connaissances du CIDIL sur les comportements alimentaires, ciblés sur les produits laitiers, des jeunes Français âgés de 20 à 30 ans. Notre travail vise à pointer la spécificité des produits laitiers pour une population jeune, tant au niveau de ses pratiques que de ses représentations. Pour ce faire, nous nous sommes proposés d'approfondir la question du **lien entre les produits laitiers et le corps**, en reliant systématiquement la consommation de produits laitiers avec les perceptions du corps que se fait la population cible ; ces représentations concernent le corps en général (éléments de santé et aspect esthétique) et l'évolution de l'apparence physique des personnes interrogées.

En effet, les produits laitiers sont des produits de consommation quotidienne et des produits qui engagent une symbolique riche. Aussi nous sommes-nous attachés à **étudier à la fois la consommation effective de produits laitiers chez les jeunes interrogés, et l'imaginaire qui gravite autour des produits laitiers.**

Nous entendons donc explorer l'imaginaire ayant trait à la « famille laitière » en interrogeant notre échantillon de population, les jeunes Français de 20 à 30 ans, sur ses représentations des produits laitiers et du corps. La tranche d'âge des 20-30 ans sera privilégiée, car différentes études d'Argonautes ont montré que la période de la jeunesse est une phase de transition marquée par des modifications résidentielles (abandon du foyer parental, vie seul ou en colocation, en couple), conjugales et professionnelles, ayant des conséquences sur les comportements alimentaires et culinaires. Autrement dit, le réajustement des pratiques alimentaires que ces transformations exigent peut être l'occasion d'une réflexion sur la symbolique des aliments.

En outre, nous avons choisi d'étudier une population jeune, c'est-à-dire à une population hypothétiquement sensible aux « valeurs cardinales de la modernité » telles que David Le Breton les détermine dans son ouvrage *Anthropologie du corps et modernité*<sup>1</sup> : « la santé, la jeunesse, la séduction, la souplesse, l'hygiène » (p.138). Nous faisons l'hypothèse que cette population sera plus sensible que toute autre à la maîtrise des éléments incorporés qui affectent son corps, pris dans son apparence comme dans sa régulation interne. Ainsi, « le corps n'est plus un destin auquel on s'abandonne, il est un objet que l'on façonne à sa guise. » (p.138) A l'inverse, et sans que cette contradiction ne soit rédhitoire pour la consommation, la jeunesse est aussi une période de prise de risque, c'est-à-dire une période

---

<sup>1</sup> LE BRETON David, 1992, *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, Presses Universitaires de France, Sociologie d'Aujourd'hui, 263°p.

propice à toute sorte d'innovations et de transgressions, notamment culinaires et diététiques. De plus, si les pathologies liées à l'alimentation et à l'image de son corps (anorexie et boulimie) peuvent apparaître à tous les âges de la vie, elles touchent tout particulièrement les jeunes.

L'objectif de cette étude est d'approfondir non seulement notre connaissance des représentations des produits laitiers et du corps chez les jeunes, mais aussi celle des jeunes eux-mêmes. Il nous semble en effet intéressant d'utiliser les produits laitiers comme analyseurs de cette population et de son rapport au corps, et inversement, d'utiliser les jeunes et leurs représentations du corps comme analyseurs des produits laitiers.

## **B. METHODOLOGIE**

Argonautes a choisi pour cette enquête de travailler à une échelle microsociologique, c'est-à-dire à partir de méthodes qui privilégient les comportements des acteurs concrets en interactions.

**Les méthodes utilisées sont qualitatives** et nous avons utilisés plusieurs moyens de recueil de l'information : l'entretien en face à face d'une part, avec **les entretiens semi-directifs** et **les histoires de vie centrées** et d'autre part, **les animations de groupe**. Les entretiens en face à face nous ont permis de recueillir en profondeur des comportements, des opinions et des représentations individuels, puis de les analyser dans une logique sociale (comparaison des discours et des pratiques des différentes personnes rencontrées), alors que **les animations de groupes** qui permettent une mise en parole collective, nous ont apporté des données sur les imaginaires.

De façon complémentaire, durant les entretiens chez les particuliers, **des photographies** (de l'enfance à l'âge actuel de l'interviewé) ont été utilisées en support d'élucidation. Elles appartenaient de l'interviewé, qui avait choisi à notre demande des photographies marquant des étapes de sa vie. Elles ont permis de relancer les discours sur des expériences vécues et de faciliter les discours sur les paliers successifs de la croissance des jeunes interrogés. Ce support à la discussion s'est révélé être utile. En effet, les interviewés se sont appuyés sur la description des photos pour élaborer un discours intéressant sur leur vie à différentes périodes, allant d'anecdotes anodines à des événements marquants.

Par ailleurs, nous demandons aux interviewés lors de chaque entretien de **dessiner**, ou plutôt de schématiser, un corps humain ainsi que la trajectoire des produits laitiers dans ce corps afin de verbaliser des représentations souvent floues sur la façon dont les aliments absorbés sont assimilés par le corps humain. Si les interviewés ont répondu très fréquemment dans un premier temps « *qu'[ils] ne peu[ven]t pas, parce qu'[ils] ne [sont] pas médecin, ni artiste* », ils se sont finalement prêtés au jeu. Et ce travail est révélateur des représentations des jeunes : le dessin est un support qui permet aux interviewés de

concrétiser et de verbaliser la relation entre produits laitiers et corps, c'est-à-dire de décrire la façon dont les produits laitiers agissent sur le corps, dans leur esprit.

### C. LE RECRUTEMENT ET LE RAISONNEMENT DE L'ÉCHANTILLON

Nous avons rencontrés au final une quarantaine de personnes qui ont entre 20 et 30 ans. La moitié d'entre elles ont été rencontrées dans le cadre des deux animations de groupe, dix d'entre elles lors d'histoires de vie centrées et dix autres lors d'entretiens semi-directifs. Les **entretiens** et les **histoires de vie centrées** se sont déroulées la plupart du temps au domicile des personnes (à l'exception d'une d'entre-elles, interrogée dans les locaux d'Argonautes), ce qui nous a permis de réaliser quelques observations sur le mode de vie des individus et notamment sur le système des objets liés à leurs pratiques alimentaires (équipements, ustensiles, voire produits présents dans le réfrigérateur...). Nous avons mené deux animations de groupe, l'une était mixte en terme de genre et la deuxième était exclusivement féminine. Cependant, les données n'ont pas été différentes c'est pourquoi nous n'avons pas analysé de manière comparative ces deux animations.

En construisant notre échantillon, nous avons cherché à **diversifier** les **lieux de résidence** (personnes habitant à Paris, en région parisienne et province), **les modalités d'habitation** et **les situations familiales** (habitat individuel ou collectif, domicile parental, couples, personnes célibataires, avec ou sans enfant), **les âges** (entre 20 et 30 ans), **le sexe** des personnes interviewées, **les revenus**, **les activités** (étudiants, chômeurs, travail stable, au foyer, etc.).<sup>2</sup>



Ce rapport est structuré en cinq chapitres. Dans le premier chapitre, nous analyserons l'évolution des pratiques alimentaires ciblées sur les produits laitiers ainsi que les liens qui se tissent entre l'alimentation et le corps de l'enfance à la jeunesse. Quels souvenirs alimentaires et culinaires les jeunes gardent-ils de leur enfance et de leur adolescence ? Quels sont les variations de consommation de produits laitiers en fonction à ces différents âges et quelles sont les conséquences des changements physique sur cette consommation ?

Dans un second temps, nous tâcherons de décrire et d'analyser les pratiques actuelles des jeunes concernant la consommation des produits laitiers. Comment les jeunes consomment ses produits et comment les considèrent-ils ?

Le troisième chapitre est centré sur les représentations des produits laitiers où nous distinguerons les représentations des produits laitiers dans leur ensemble, puis l'imaginaire propre à chacun d'eux.

---

<sup>2</sup> Nous vous proposons de vous reporter aux tableaux signalétiques se trouvant en annexe pour connaître plus en détail la population interrogée.

Dans les deux derniers chapitres, nous analyserons le rapport des produits laitiers au corps dans les représentations des jeunes.

Tout d'abord, nous analyserons les effets des produits laitiers sur le corps d'après le jeunes. Nous verrons que ces perceptions sont constituées d'un mélange d'imaginaire, de connaissances en nutrition et de pratiques.

Enfin, nous analyserons l'imaginaire de l'incorporation. Quel est l'itinéraire de l'ingestion des produits laitiers fantasmé par les jeunes ? Par ailleurs, comment se représentent-ils l'action des produits laitiers sur le corps ?

## **I. CHANGEMENTS ALIMENTAIRES ET TRANSFORMATIONS DU CORPS DE L'ENFANCE A LA JEUNESSE**

Par une analyse des cycles de vie, nous chercherons à comprendre comment se construisent les représentations des jeunes concernant les produits laitiers et leur rapport au corps. Nous chercherons à connaître l'évolution des pratiques des individus tout au long de leur vie et les représentations qu'ils s'en font en fonction des cycles de vie que ces derniers soient ceux réellement vécus ou ressentis, ou ceux projetés sur la vie « des autres ». Dès lors, **les produits laitiers pourront être envisagés comme un analyseur du positionnement des jeunes dans les cycles de vie.** En effet, de telles représentations et pratiques peuvent apporter des informations sur le sentiment d'appartenance des jeunes au groupe des enfants, des adolescents ou des adultes. Subséquemment, nous nous interrogeons sur la **construction identitaire des jeunes par l'alimentation, et plus particulièrement par la consommation des produits laitiers.**

Dans cet objectif, nous analyserons dans un premier temps les différentes étapes du cycle de vie de l'enfance à la jeunesse. Et nous poursuivrons par une analyse plus approfondie des pratiques alimentaires et culinaires actuelles des jeunes.

Afin de connaître la place des produits laitiers dans l'alimentation des jeunes, nous avons choisi d'étudier les pratiques et les représentations de ceux-ci de l'enfance à la jeunesse. Ainsi, nous allons décrire l'évolution du comportement alimentaire ciblé sur les produits laitiers et les transformations du corps. Une analyse des cycles de vie focalisée sur ces deux axes, nous permettra d'appréhender le rapport de ces produits avec le corps. Dans un premier temps, nous nous demanderons comment les produits laitiers sont intégrés dans l'alimentation de l'enfant. Quelle place ont-ils durant cette période de vie ? Quels sont les messages concernant ces produits véhiculés par les parents ? A travers les pratiques et les souvenirs de celles-ci, nous analyserons les premières représentations des jeunes vis-à-vis de ces produits.

A l'adolescence, le corps change fondamentalement, les relations aux parents aussi. Si l'alimentation était jusqu'à cet âge dépendante des parents, les adolescents commencent à investir différemment ce domaine. Par ailleurs, ils commencent à se préoccuper de leur corps et surtout à l'image de celui-ci. Dès lors, nous nous demanderons quelles sont les conséquences de ces transformations physiques sur l'alimentation ? A travers la consommation de produits laitiers nous allons donc analyser cette période de vie, et parallèlement discerner quelle est la place et le rôle de ces produits à cet âge.

Enfin, nous intéresserons à l'entrée dans la jeunesse, phase de transition marquée par des modifications résidentielles, conjugales et professionnelles ayant des conséquences sur les comportements alimentaires et culinaires.

## **A. LE CORPS ET L'ALIMENTATION PENDANT L'ENFANCE : UN MOMENT D'EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET DE TRANSMISSION DE LA CULTURE ALIMENTAIRE FAMILIALE**

Le rapport à l'alimentation se construit dès l'enfance mais de manière plutôt passive. Le domaine d'action des enfants est en effet limité, comme nous l'avons vu dans l'étude qui porte sur les jeunes couples avec enfants. Mais quels souvenirs ont les jeunes concernant l'alimentation à cette période de leur vie ? Nous nous intéresserons en particulier aux produits laitiers. Quels sont les produits laitiers consommés durant l'enfance ? De quelle manière le sont-ils ? Nous analyserons tant les pratiques que les représentations liées à la consommation de produits laitiers durant cette période.

### **1. Apprendre à se nourrir sainement et à se faire plaisir par la nourriture**

L'enfant n'est pas actif vis-à-vis de son alimentation, il est dépendant de ses parents. Par ailleurs, la santé d'un enfant est considérée comme fragile, c'est pourquoi les parents imposent des règles de vie à leurs enfants et se soucient de leur équilibre alimentaire et physique.

Pour certaines personnes, l'enfance est perçue comme une période où l'alimentation est particulièrement équilibrée car choisie par des adultes responsables :

*« Moi, je vois trois phases en ce qui me concerne : la première phase, on est jeune, on mange équilibré, on est enfant, c'est les parents qui décident. C'est jusqu'à 10 ans. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

*« Enfant, je n'étais pas boulotte, ni maigre, j'avais une alimentation saine objectivement et mon père a toujours fait gaffe de me faire faire des activités physiques, sportives. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Les habitudes alimentaires sont alors bien définies pour certains : ne pas manger entre les repas et manger à heures fixes :

*« Avant de quitter la maison, c'était toujours des repas à heures fixes, et pas de grignotage entre les repas. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

Pour d'autres le grignotage est autorisé entre les repas, mais les aliments autorisés ne sont pas choisis au hasard. Le fromage fait alors partie des produits prescrits à cette occasion :

*« Enfant, mes parents me donnaient beaucoup de fromages entre les repas pour que je ne mange pas n'importe quoi. Donc à 10 heures, si j'avais faim ma mère me donnait du fromage mais les yaourts c'était plus dans les repas. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Si l'enfance est l'occasion de prendre et d'apprendre de bonnes habitudes alimentaires, c'est aussi celle de la découverte du plaisir. Par conséquent, certains parents privilégiaient le plaisir alimentaire à l'équilibre alimentaire de leur enfant. C'est pourquoi cette période reste dans les souvenirs une période sans contraintes :

*« Quand j'étais enfant, j'adorais les biscuits secs trempés dans le chocolat au lait ou le café au lait, de la chicorée. Au petit déjeuner, je mangeais tout un paquet de biscuits, pas un petit déjeuner équilibré avec des tartines et un jus de fruits, non, que des biscuits. Enfant, je mangeais tout ce que j'aimais et en grande quantité. »*

(Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

Les habitudes prises durant l'enfance participent à la construction de la culture alimentaire de l'individu étant donné qu'elles peuvent perdurer jusqu'à l'âge adulte :

*« Je ne pense pas que ma consommation de produits laitiers ait évolué, parce que j'en ai toujours mangé plein. Quand j'étais petite, c'est là que je me suis initiée au lait, que je mangeais avec les corn-flakes. Ça a été l'initiation au lait, et maintenant je continue à boire du lait dans mes flocons d'avoine. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Les personnes interrogées se rendent compte en effet qu'elles consomment aujourd'hui les mêmes produits laitiers que ceux présents chez leurs parents :

*« Chez mes parents, les produits laitiers, c'était tout ! Il y avait du lait, mais aussi toutes sortes de fromages, et de bons fromages. (...) On peut dire que je n'ai jamais été privé de produits laitiers ! Et maintenant, c'est vrai que chez moi, on retrouve à peu près les mêmes produits laitiers, sauf pour ce qui est du fromage blanc, que je n'achète plus tellement. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Enfin, certaines personnes pensent que le fait de manger aujourd'hui une nourriture diversifiée, est le fruit de leur éducation :

*« Après un an, ma mère nous faisait manger de tout mais que des trucs qu'elle préparait elle-même. Elle nous faisait des purées au mixeur. On avait une alimentation qui était vachement variée : il y avait de tout, des légumes, de la viande et même des trucs comme des artichauts. Elle faisait la cuisine le dimanche. Mais à l'époque, j'étais comme tous les enfants, je n'aimais pas la ratatouille et je préférais les frites, mais je mangeais toujours ce qu'il y avait, j'avais faim ! Mais avec mon frère quand ma mère nous faisait des poireaux on faisait semblant de s'étouffer pour ne pas les manger, on lui disait qu'on s'étouffait avec les fils des poireaux. Mais maintenant je mange de tout. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

L'enfance est donc un moment d'éducation du goût et des habitudes alimentaires. Nous allons maintenant nous intéresser plus particulièrement aux produits laitiers afin de déterminer la place de ces produits à cette phase de la vie.

## **2. Les produits laitiers : une base alimentaire saine qui plaît aux parents et aux enfants**

Dans le cadre d'une alimentation réfléchie en vue de l'équilibre alimentaire des enfants, quelle est la place des produits laitiers ? Quels sont les produits laitiers consommés ? de quelle manière sont-ils inclus dans la consommation des enfants ? Nous nous intéresserons par ailleurs à la manière dont ces produits sont perçus à cette période de vie ; d'une part, à travers le souvenirs des jeunes personnes interrogées et d'autre part, par le biais de leurs représentations générales concernant cette période de vie.

### ***a. Un moment où les produits laitiers sont consommés en grande quantité***

Durant l'enfance, les produits laitiers sont consommés quotidiennement. Sous formes diverses, et à différents moments de la journée, les produits laitiers constituent une base à l'alimentation infantile. Le lait semble être le produit laitier le plus consommé.

Dès le matin, il constitue la base du petit-déjeuner.

Le lait froid accompagne les céréales et peut-être aussi bu pur en parallèle dans un verre :

*« Le matin, je buvais du lait avec mes corns-flakes ou du weetabix et un verre de lait en plus à côté. » (Homme, 27 ans, marié)*

*« Dans mon enfance, je buvais le lait qui restait dans mon bol de céréales, je me souviens, c'était des Crousti Miel. » (homme, 28 ans, célibataire)*

Le lait chaud peut être bu avec du chocolat :

*« Et puis au petit déjeuner et à 4 heures, tous les jours c'était un chocolat au lait, et ça jusqu'à 10 ans. » (Femme, 25 ans, concubinage)*

*« Quand j'étais enfant, je déjeunais toujours avec du chocolat au lait. Je mangeais pleins de yaourts, et je buvais même du lait froid dans un verre, ce que je ne fais plus maintenant. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

Par ailleurs, le verre de lait et le chocolat chaud sont aussi consommés au moment du goûter :

*« Quand j'étais enfant, je buvais du lait au petit déjeuner et au goûter. Il y a eu une période où j'ai mis du chocolat dans mon lait, mais sans trop forcer, juste pour donner un petit goût en plus. » (Femme, 23 ans, colocation)*

Pour certains, le lait était bu au cours de la journée comme on peut boire un verre d'eau. Le plaisir du goût et le fait que les parents ne freinent pas cette consommation<sup>3</sup> amènent les enfants à prendre ce type d'habitudes :

*« Et puis pendant mon enfance, je buvais des verres de lait frais devant la télé ; quand j'avais soif, ça remplaçait l'eau. Je le faisais spontanément, parce que ça me plaisait ; j'aime vraiment ça, les produits laitiers. Mes parents ne m'ont jamais forcé à en prendre ; c'était plutôt : 'Putain, il n'y a déjà plus de lait !'. Adolescente, j'avais à peu près la même consommation que pendant l'enfance. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Le lait est aussi présent dans la sphère publique étant donné que certaines des personnes interrogées se souviennent de la distribution de verres de lait à l'école :

*« Petite j'en buvais tout le temps. A l'école, en CP ou CE1, je piquais les verres de lait de mes copines car il y en avait qui détestaient et moi j'adorais donc tout le monde était content ! »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Au petit-déjeuner certains mangeaient des petits-suisses :

*« A tout âge, j'ai toujours mangé énormément de fromages et de produits laitiers en général. Quand j'étais enfant, c'était les Petits Suisses au petit déjeuner. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

Les yaourts et les fromages ne sont pas consommés à ces mêmes moments de la journée durant l'enfance. En effet, les yaourts semblent rarement consommés au petit-déjeuner et constituent plus souvent le dessert de l'enfant :

*« Quand j'étais enfant, je mangeais un yaourt midi et soir, à la fin du repas, et au goûter, il y avait souvent du Yop. Ces yaourts étaient souvent aromatisés : c'était des yaourts aux fruits, parce que j'aime les fruits, alors ça passait mieux. Je ne prenais pas du lait nature de moi-même, mais des yaourts si. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

C'est seulement lors d'occasions particulières que les yaourts étaient présents au petit-déjeuner. C'est le cas de ce jeune homme lorsqu'il allait rendre visite à son grand-père en Angleterre durant ses vacances :

*« Je mangeais des petits-suisses, du fromage, du camembert, du cheddar, du Iestost car mes parents sont d'origine norvégienne et anglaise et je buvais du lait, j'ai toujours aimé le lait. Les petits-suisses, c'était en dessert et parfois en Angleterre, je mangeais du yaourt au petit déjeuner, sinon c'était au dessert. En Angleterre, ils ont*

---

<sup>3</sup> Nous avons pu constater ce fait dans l'étude que nous avons menée parallèlement pour le CIDIL sur les pratiques alimentaires des jeunes couples.

*d'autres yaourts, ce sont des gros pots comme notre fromage frais, et chez mon grand-père, ils sortaient ça pour le petit-déjeuner. Et le lait c'était le matin et un peu au goûter. Quand j'étais petit, c'était plutôt les petits-suisseuses et après j'aimais bien le fromage blanc. » (Homme, 27 ans, marié)*

En revanche, ils pouvaient être consommés pour le goûter. Certains en faisaient d'ailleurs une très grande consommation :

*« Et après du biberon, je suis passé aux yaourts. Et là, je peux dire que les yaourts, je m'en suis bouffé une tonne ! C'était toujours des yaourts naturels avec du sucre. J'en mangeais 6 par jour. C'était vers 10 ans. Je lisais énormément à l'époque et dès que je rentrais de l'école, je prenais un bouquin et mes yaourts. Je lisais en bouffant des yaourts. Ma mère achetait des paquets de 16, les paquets familiaux, on était 3 enfants et à l'époque mes parents n'avaient pas beaucoup d'argent donc c'était des yaourts naturels et pas aux fruits et tout ça. Je me prenais les yaourts par bloc de 2 et je les posais sur ma table de nuit, et je les mangeais deux par deux. Dans chaque pot je me préparais mon petit tas de sucre et je bouquinais en mangeant mes yaourts. C'était en plus des repas, indépendamment des repas. Ma mère râlait parce qu'elle trouvait toujours des vieux pots de yaourts vides sous mon lit. Je ne faisais pas exprès mais j'oubliais. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

Ainsi, durant l'enfance, le lait est consommé au petit-déjeuner et au goûter. Les yaourts et les petits-suisseuses le sont plus rarement à ces moments là, mais sont, en revanche, présents à la fin des repas.

#### ***b. « Mange ton produit laitier » ou la consommation obligatoire des produits laitiers durant l'enfance***

Durant l'enfance les produits laitiers sont administrés par les parents. Les jeunes gardent en souvenir le fait que leur mère tenait à ce qu'ils en mangent quotidiennement :

*« Pendant mon enfance, je mangeais des produits laitiers tous les jours, parce que tous les matins je prenais un bol de lait ou des Petits-suisseuses. Le midi, je mangeais soit du fromage blanc avec du sucre, soit des Petits-suisseuses, soit du Kiri. Pour ma mère, c'était important que je mange mon produit laitier. Au goûter, je ne mangeais pas de produits laitiers, ou alors un verre de lait avec des galettes. Le soir, au dessert, je mangeais un yaourt, mais ce n'était pas impératif, parce qu'il faisait très chaud, alors ma mère, ça ne la dérangeait pas qu'on mange peu le soir ; on mangeait simplement une salade ou un poisson grillé. » (Homme, 27 ans, colocation)*

Bien que ces produits fussent volontiers consommés, les personnes interrogées se souviennent de l'aspect obligatoire de cette consommation :

*« Quand j'étais enfant, je me souviens que ma mère me disait tout le temps 'Il faut manger ton produit laitier' pour que je mange mon yaourt. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Cette obligation était plus ou moins forte selon la constitution de l'enfant. Pour les enfants particulièrement menus, les parents insistent davantage :

*« Ma mère a insisté davantage là-dessus pour ma sœur, parce que ma sœur était toute menue, alors on lui faisait boire du lait. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Les produits laitiers sont présentés par les parents comme étant un aliment de base essentiel à la santé et la croissance :

*« Etant petite, on m'a toujours dit que les produits laitiers étaient bons pour la santé, que ça aide à grandir comme la soupe ! »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Cet aspect des produits laitiers est confirmé à l'école où ils sont présentés comme étant des aliments de base de la consommation :

*« Ce sont des aliments de base. Quand on était à l'école, on apprend qu'il y a les féculents, les produits laitiers, la viande, et ce sont tous des aliments de base. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Ainsi, les produits laitiers étaient administrés par les parents pour des raisons de santé mais le goût plaisant aux enfants, ils sont très vite considérés par eux comme étant une source de plaisir :

*« Quand j'étais enfant, je buvais du chocolat au lait au petit déjeuner, et je mangeais pas mal de yaourts. C'est venu très vite par plaisir plus que pour la santé. »* (homme, 25 ans, célibataire)

Dans les représentations, les produits laitiers de l'enfance restent une obligation. L'appréciation du goût ainsi que l'envie spontanée d'en consommer ne viendrait que plus tard :

*« Selon moi, on n'aime pas tous les produits laitiers à tout âge. Par exemple, quand on est enfant, on sera plus porté vers les sucreries que vers les produits laitiers, qui sont plutôt imposés par les parents. Les gosses aiment bien les yaourts, mais en général, ils en mangent seulement quand les parents les y poussent. C'est plus tard qu'on apprécie, quand on vieillit. Le lait, en revanche, ce n'est pas trop pour les adultes. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Au niveau des représentations nous retrouvons donc un discours similaire quant à la nécessité de consommer des produits laitiers durant l'enfance. Les jeunes considèrent en effet les produits laitiers comme indispensables aux enfants :

« *Quand on est un enfant en bas âge, un enfant ou un adolescent, il faut en manger.* »  
(Femme, 24 ans, célibataire)

La quotidienneté de la consommation se retrouve elle aussi dans les représentations. La présence d'un produit laitier à chaque repas de l'enfant est perçue par les jeunes comme étant une obligation :

« *Les produits laitiers c'est pour les enfants, pour les moins de 12 ans c'est très important, il faut que ce soit à chaque repas et après c'est facultatif, une fois par jour ça suffit.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

Les raisons de cette obligation sont aussi des raisons de santé dans l'imaginaire des jeunes :

« *C'est indispensable à tout le monde mais surtout aux enfants car ça permet la calcification des os.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

Les produits laitiers ont donc un statut particulier durant cette période au sein de l'alimentation global de l'enfant puisque considérés comme sains et indispensables au développement de l'enfant, ils font partie de la base alimentaire obligatoire de celui-ci.

### ***c. Les goûts des enfants pour les produits laitiers***

#### **◆ La facilité d'aimer les produits doux, la fierté d'aimer les produits forts : pratiques ou représentations ?**

Quant aux goûts des enfants, ils sont plus prononcés pour les produits laitiers doux. Les desserts lactés comme les crèmes caramel et les crèmes desserts étaient des desserts couramment mangés par les personnes interrogées :

« *Sinon, je mangeais de la crème Mt Blanc, des liégeois, des Danettes. Il y a avait tout ça à une époque, maintenant, c'est plus les crèmes brûlées de Charles Gervais. Ma mère en achète par 50 !* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *Quand je parle de yaourts, je comprends aussi le fromage blanc dans ce terme. Les yaourts, à cette époque, ce sont plutôt des yaourts nature sucrés. Je me souviens aussi des Flamby, qui étaient très à la mode à l'époque. Je pense que je m'en suis gavé, parce que maintenant je n'aime plus ça. Maintenant, au contraire, j'aime bien tous les yaourts sauf les flans et les crèmes. Ça m'écœure, je n'aime plus la texture. J'étais assez bien portant, jusqu'à l'âge de 6 ans.* » (homme, 25 ans, célibataire)

Les fromages les plus consommés étaient aussi les fromages doux, dit « *sans goût* » comme nous l'a précisé une personne. Il s'agit de fromages industriels comme La Vache Qui Rit, le Kiri, le Saint-Môret ou de fromages à pâte molle comme le Brie ou le Chaume :

*« Jeune, vers 10, 12 ans, je n'aimais pas les fromages sauf le Kiri et la Vache Qui Rit, le Saint-Môret, les fromages dits sans goût. Pour contre, j'aimais déjà les petits-suisses et les yaourts et le lait, tous les matins j'avais mon bol de chocolat au lait. »*

(Femme, 26 ans, célibataire)

*« Les fromages, j'aimais beaucoup le Chaume quand j'étais petite mais je n'aimais pas trop le roquefort et les trucs comme ça, mais mon père aimait beaucoup ça, et plus grande ça m'est arrivé d'en piquer dans son assiette. J'aimais les fromages à pâte molle, le Brie, le Chaume, le camembert. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Ne pas aimer les fromages forts lorsqu'on est enfant est perçu comme une normalité. En effet, tout ce passe comme si les enfants ne pouvaient pas aimer autre chose que les fromages doux :

*« Mais je mangeais peu de ces fromages : je mangeais davantage la Vache Qui Rit et le chèvre, comme tous les gamins. Par contre, je mangeais beaucoup de fromage blanc et de yaourts. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Au niveau des **représentations**, ce discours se retrouve :

*« Je pense qu'on n'aime pas tous les produits laitiers à tous les âges. Par exemple, on ne mange pas de fromages forts quand on est enfant. Quand on est gamin, on n'aime pas les choses qui sont trop fortes en bouche. Les gamins préfèrent le Babybel par exemple. Tu découvres ensuite ce goût-là pour les fromages plus forts, quand tu n'es plus forcé d'en manger, mais que tu choisis de goûter. Mais pour ce qui est des autres produits laitiers, je pense qu'on les aime tout autant à tout âge : du beurre et du lait, tu en manges toute ta vie, quoi qu'il arrive. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

L'explication de ce goût d'après les jeunes interrogés est la suivante : le goût du lait et du yaourt serait naturel alors que celui du fromage serait culturel, c'est pourquoi le fromage ne peut être apprécié qu'après un apprentissage :

*« On a du mal à associer bébé et fromage . Le fromage, c'est plus quelque chose qu'on apprend à aimer par culture alors que le lait et le yaourt, c'est plus naturel. »*

(Femme, 25 ans, célibataire)

D'où, d'après les personnes interrogées, le crescendo des goûts du doux au fort de l'enfance à l'âge adulte :

*« C'est vrai : pour les enfants, tu as une catégorie particulière de fromages, c'est-à-dire des fromages plus fades, avec moins de caractère, qui sont moins goûteux. On commence par le fromage blanc et on finit par la boulette d'Avennes ! » (Animation de groupe mixte)*

Pourtant, parmi les personnes interrogées, nous en avons rencontré certaines qui appréciaient les fromages forts dès leur plus jeune âge. Non seulement elles les appréciaient mais encore, elles les préféraient aux aliments sucrés. Ces personnes choisissaient par conséquent de manger du fromage au goûter, plutôt que du chocolat ou des gâteaux :

*« Petit j'adorais déjà le fromage, je mangeais tous les fromages, du bleu... de tout. Surtout pour grignoter, à tous les moments, je me servais tout seul dans le frigo ou on m'en donnait. Pour le goûter, j'aimais bien manger un bout de fromages. Il y en a qui mange du chocolat et moi c'était le fromage. » (Homme, 28 ans, concubinage)*

Ce qui semble dégoûter les enfants ne mangeant pas de fromage est l'odeur de celui-ci. Une personne nous raconte le dégoût qu'elle provoquait chez sa sœur lorsqu'elle mangeait des fromages forts :

*« J'ai une histoire avec le fromage, parce que dans ma famille, il y a tous les goûts familiaux qui se combinent vis-à-vis du fromage. Par exemple, alors que mon père adore le fromage, ma mère et ma sœur détestent ça. Je me souviens que quand j'étais petite, du coup, ma sœur était dégoûtée quand elle me voyait manger du fromage. Elle me disait : 'Ca pue le fromage'. Du coup, le fromage, c'est un élément de la famille, qu'on l'aime ou qu'on le déteste : je l'associe aussi bien à mon père qu'à ma mère qui n'aime pas. » (Femme, 23 ans, célibataire)*

Ainsi, parmi des frères et sœurs, il peut exister une différence de goût et de pratique. Nous pouvons remarquer que l'un des enfants suit le modèle de la mère et l'autre le modèle du père. Aimer le fromage serait une question de goût et d'apprentissage influencé par les modèles parentaux. Un autre exemple confirme cette hypothèse :

*« Ma mère me faisait goûter même des trucs forts, pour développer mon goût, ou bien c'était moi qui voulais goûter par curiosité. Parce que j'ai toujours été dans un milieu d'adultes, alors je voulais faire comme les adultes. La plupart du temps, ça me plaisait; ces fromages. » (Homme, 27 ans, colocation)*

Mais la norme sociale perçue plus haut est forte étant donné qu'elle est même présente chez les personnes consommant des fromages forts depuis leur enfance. En effet, ce n'est pas parce qu'ils appréciaient les fromages forts à cet âge qu'ils considèrent aujourd'hui

cela comme une normalité. La manière dont les phrases sont tournées – « *même petit* » – exprime encore cette représentation :

*« J'ai toujours aimé le fromage, et même petit, j'aimais les fromages forts, parce que ma mère m'a appris à en manger. Mais j'en mangeais en moindre quantité, parce que je mangeais aussi des Petits-suisse et des Kiri ou de la Vache qui rit. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Les individus, dans ce cas, racontent alors avec fierté leur originalité et le fait qu'ils étonnaient leurs parents :

*« Quand j'étais petite, je mangeais de tout, sauf de la cervelle, des tripes et de l'andouillette. Mais je n'ai jamais aimé et je n'aime toujours pas. Mais j'aime et j'ai toujours aimé le fromage, même le roquefort à trois ans, j'ai fait halluciner mes parents. J'aime beaucoup le fromage, les yaourts, le lait. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

#### ◆ **Les ruptures de consommation et leurs raisons**

Durant l'enfance, certaines ruptures dans le comportement alimentaire peuvent apparaître. En ce qui concerne les produits laitiers, nous avons noté deux ruptures de consommation, celle du lait et celle du yaourt, à cause d'une même raison, le changement de qualité et donc de goût du produit présent à la maison. Le premier cas est celui d'une personne qui a été élevée à la ferme et qui a consommé du lait tant que celui-ci était issu de la production familiale, et s'est arrêté dès que le lait disponible était du lait industriel :

*« J'ai été élevé à la ferme. Quand j'étais petit, on buvait du lait de vache à la ferme. Et le jour où on a vendu les vaches, je n'ai plus jamais bu du lait de vache, non pas pour protester, mais parce que je trouvais que le goût du lait dans le commerce était différent. Ce n'est pas bon, c'est trop fade. Comme le poulet : je trouve que le poulet des commerces est trop fade par rapport au poulet de la ferme, alors je n'en mange pas. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

Le deuxième cas est celui d'une femme qui appréciait énormément les yaourts nature lorsqu'elle était enfant, jusqu'à ce que sa mère change de produit. La différence de goût explique encore cette rupture, les yaourts de l'enfance se caractérisant par un goût acide qu'elle appréciait :

*« J'ai arrêté subitement de manger des yaourts, quand ma mère a commencé à acheter des yaourts au bifidus actif car je n'aimais pas le goût. Il n'y avait plus le goût acide. A la même époque, elle s'est mise à acheter des yaourts aux fruits, on avait plus les moyens et du coup, j'ai mangé des yaourts de manière normale, je n'en mangeais plus 6 par jour. Mais des yaourts bifidus, je n'en ai jamais acheté moi-même. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

L'enfance est donc un moment propice à l'équilibre alimentaire, les parents, comme nous l'avons étudié dans l'étude sur les jeunes couples, se souciant énormément de l'alimentation de leurs enfants. De plus, l'enfance est un moment de construction du goût, si bien que l'on repère de grandes variations de pratiques fonction de cet aspect.

Considérés comme des produits sains et indispensables, les produits laitiers participent alors à la base alimentaire des enfants. En effet, en pratique, l'enfance est un moment où les produits laitiers sont consommés en grande quantité. Les personnes interviewées se rappellent en avoir eu une consommation quotidienne durant cette période. Ainsi, nous avons pu constater que manger des produits laitiers durant l'enfance est une évidence tant au niveau des pratiques que des représentations.

Par ailleurs, notons que les premières informations en terme d'alimentation sont acquises à cette époque de la vie. Les enfants dès leur plus jeune âge apprennent, grâce à leurs parents et à l'école, le rôle des produits laitiers dans l'alimentation.

## **B. LE PHYSIQUE « YO-YO » DE L'ADOLESCENCE A LA JEUNESSE : UNE ALIMENTATION CHAOTIQUE ENTRE NORMES ET EMANCIPATION**

L'adolescence est un passage entre l'enfance et la jeunesse. C'est une phase à la fois de volonté d'autonomisation et d'apprentissages des normes. Les psychologues nous ont appris que cette période est souvent difficile pour les parents et pour les enfants et qu'il peut exister des conflits forts. A travers une analyse anthropologique du corps et de la consommation alimentaire ciblée sur les produits laitiers, nous allons rendre compte de la construction identitaire des adolescents nourrie de conflits, de tensions mais aussi d'apprentissage et de découvertes.

Quel type de consommation le processus d'autonomisation amène-t-il ? De plus, la puberté est un moment de transformation du corps et s'accompagne aussi d'une modification de mode d'alimentation. Quelles sont les conséquences sur la consommation de produits laitiers ? Quels sont les nouveaux produits laitiers consommés et quels sont les produits laitiers abandonnés ?

### **1. L'adolescence : un nouveau rapport à la famille, un nouveau corps et un changement d'alimentation**

A la puberté, le changement de morphologie naturelle s'accompagne souvent d'un changement d'alimentation participant lui aussi à une transformation du corps.

### *a. Les variations d'alimentation et de consommation des produits laitiers à l'adolescence*

Les parents ne décident plus seuls de l'alimentation de leur enfant devenu adolescent. En effet, celui-ci commence à choisir son alimentation. Lors de cette autonomisation vis-à-vis de sa famille, l'adolescent cherche plus à se faire plaisir qu'à avoir une alimentation équilibrée. Par conséquent, les règles de vie précédemment appliquées ne sont plus respectées :

*« La deuxième phase : on fait moins attention, on grignote, on ne prend pas trois repas trois jours, on ne mange pas assez de légumes, de viande, de produits laitiers, de produits qui permettent de grandir, c'est jusqu'à 18 ans. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Les parents qui jusqu'à présent imposaient des règles, perdent un peu d'autorité face à leur adolescent. Les obligations se transforment en conseils. Ceux-ci, de surcroît, ne sont pas suivis pour autant au profit du plaisir et de l'insouciance :

*« J'étais un enfant assez rond vers 7, 8 ans et vers 12 ans et jusqu'à 15 ans je faisais 95 kilos. Je mangeais n'importe quoi et je ne me privais de rien. Ma mère me disait de faire attention mais moi, je m'en foutais, j'étais au collège de filles, on était toutes rondes et je m'en foutais de plaire. (...) Je me faisais des paninis aux 4 fromages au salon de thé de mes parents. Je mangeais ça à 10 heures du matin, et à 4-5 heures. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

Les adolescents n'étant plus contraints par les parents, ils mangent des produits laitiers au gré de leurs envies. La consommation de ces produits change alors. Quels sont les produits laitiers qui apparaissent à cet âge de la vie, quels sont ceux dont la consommation augmente et enfin, quels sont ceux dont la consommation diminue ?<sup>4</sup>

#### **◆ La baisse de consommation des yaourts**

La régularité de consommation observée durant l'enfance diminue à l'adolescence pour certains produits. Pour certains, c'est la baisse de fréquence de la consommation des produits laitiers en général qui est en premier lieu remarquable à cet âge :

*« Vers 15-16 ans, je ne mangeais pas de desserts ou de fromages à chaque repas, ni tous les jours. J'en mangeais une fois de temps en temps, quand j'en avais envie mais je ne me l'imposais pas. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

---

<sup>4</sup> Rappelons que toutes ces données n'ont aucune prétention de représentativité statistique, étant donné qu'elles sont basées sur des résultats qualitatifs, obtenus lors des entretiens effectués.

Comme nous l'avons remarqué dans cette étude et dans l'étude sur les produits laitiers et le couple, mis à part le fromage qui est consommé durant des repas de fêtes en présence d'autrui, les produits laitiers sont consommés dans la sphère privée. Par conséquent, le fait de manger moins systématiquement chez ses parents et plus souvent dehors, peut expliquer en partie cette baisse de consommation chez les adolescents :

*« A part ça, je me souviens que je ne mangeais pas beaucoup de produits laitiers pendant mon adolescence, parce que c'était une période compliquée pour moi. J'ai eu beaucoup de carences dans ma nourriture à cette période-là. Je ne mangeais que très rarement des produits laitiers, puisque je ne buvais pas de lait. Il y avait parfois un peu de beurre le matin, et puis des yaourts de temps en temps, et un peu de fromage parfois, c'est-à-dire à l'occasion, quand je mangeais chez moi. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

La question du goût semble aussi jouer. Certains disent avoir moins aimé les yaourts à partir de l'adolescence :

*« Quand je suis devenu adolescent, j'ai commencé à manger moins de yaourts et autres, et plus de lait et de fromages. Je ne mangeais pratiquement plus de yaourts, sans que je sache pourquoi. C'était sans doute à cause du goût, qui me plaisait moins. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Si les yaourts sont un peu délaissés par les adolescents, cela ne signifie pas que l'ensemble des produits laitiers sont abandonnés. Bien au contraire, certains d'entre eux sont consommés en plus grande quantité à partir de cette période.

#### ◆ **L'augmentation de consommation des produits laitiers liquide : le lait et le Yop**

Les produits laitiers liquides tel que le lait et le Yop, semblent être les produits laitiers favoris des adolescents.

Si le lait a toujours été consommé depuis la plus tendre enfance, il semble que la quantité à laquelle il est consommé à l'adolescence augmente :

*« (Adolescent), je buvais beaucoup plus de lait entier le matin, enfin, pas au petit déjeuner parce que je ne petit déjeune pas, mais dans la matinée ; ou encore le soir après le repas du soir, devant la télévision, une heure ou deux avant de me coucher. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Certains se souviennent avoir une consommation quotidienne dépassant un litre :

*« Sinon, je bois toujours vachement de lait, mais peut-être moins qu'avant, où j'en buvais minimum un litre par jour. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Les produits laitiers ludiques et seyant au goût des adolescents, comme le Yop, étaient particulièrement appréciés des personnes interrogées lorsqu'elles avaient cet âge :

*« Enfant, je mangeais ce qu'on me donnait, mais à l'adolescence j'ai commencé à choisir. J'aimais particulièrement le Yop. »* (Homme, 27 ans, marié)

Pour certains, le Yop était le seul produit laitier qu'ils consommaient à cette période de leur vie :

*« Quand j'étais petite, j'en mangeais énormément, du lait, des yaourts, du fromage : des Babybel. Mes parents m'en donnaient. Mais à la seconde phase, j'ai complètement arrêté les produits laitiers. J'en mangeais rarement. C'était surtout le Yop. Mais maintenant, je mange toujours un yaourt et du fromage à la fin du repas. »*  
(Femme, 25 ans, concubinage)

Pour d'autres, le Yop correspondait à une occasion particulière de consommation : le goûter, alors que d'autres produits laitiers pouvaient être consommés à d'autres moments :

*« Quand j'étais chez ma mère, je mangeais des produits laitiers de façon régulière, puisque c'était très clair : il y avait les yaourts à la fin des repas, et du Yop au goûter. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

D'autres alternaient la consommation de Yop et de lait concentré sucré pour leur goûter :

*« Le Yop, c'est adolescent et c'était plutôt en rentrant de cours. Je prenais du lait concentré sucré aussi. Petit c'était en berlingot et ado c'était en tube et en boîte parce que mes sœurs faisaient la cuisine avec et il y avait toujours des boîtes. »*  
(Homme, 27 ans, marié)

Contrairement au lait qui a toujours été consommé, la consommation de Yop en revanche apparaît seulement à cet âge là. Deux hypothèses peuvent expliquer ce phénomène. D'une part, nous pouvons faire l'hypothèse que le Yop est un produit typique de l'adolescence et ne serait consommé qu'à partir de cet âge ; d'autre part, c'est peut-être le fait que le Yop est apparu sur le marché lorsque la population que nous avons interrogée était adolescente qui expliquerait cette consommation particulière.

#### ◆ **Une consommation stable de fromages**

Quant au fromage, les goûts ne semblent pas changer. Ceux qui mangeaient des fromages doux tel que le Kiri et la Vache Qui Rit durant leur enfance continuent, de même pour ceux qui consommaient dès l'enfance des fromages forts. Une petite évolution est à noter, celle de manger du salé au goûter :

« Pendant la période où je mangeais beaucoup, (la puberté) je mangeais beaucoup de fromages. Je me faisais une baguette coupée en deux, du fromage, un camembert, du jambon et je fermais... c'était mon 4 heures. Et du beurre, c'est obligatoire ! Sous le fromage, dans un sandwich, c'est obligatoire ! » (Homme, 28 ans, concubinage)

« Vers 12-13 ans, je mangeais mes tartines de Kiri, Vache Qui Rit et tout au goûter, à 4 heures. Les yaourts et les petits suisses, c'était le soir. Le soir c'était salade et le yaourt qui fait glisser le tout. Mais, je ne mangeais pas de fromage, ni de dessert à midi. J'aimais le Kiri au goûter et le yaourt au dîner. Le lait, je n'en buvais pas en dehors du petit-déjeuner. Je n'aime pas le lait froid. » (Femme, 26 ans, célibataire)

#### ◆ Les premières connaissances nutritionnelles et les premières pratiques culinaires

A l'adolescence, les personnes interrogées ont commencé leurs premières expériences culinaires individuelles. Par exemple, pour son goûter une jeune fille se préparait elle-même des flans :

« A une époque, je devais avoir 11, 12 ans, j'étais au collège et je me faisais plein de flan Alsa, je faisais chauffer le lait et je mettais la poudre, et ça j'en faisais super souvent en rentrant du collège et je les bouffais devant 'Ma sorcière bien aimée'. Vers 5, 6h je me faisais ça et ensuite dans mon lit les yaourts ! » (Femme, 25 ans, célibataire)

C'est par ailleurs, un moment où les personnes sont sensibles à la mode et comme le dit une des personnes interrogées, c'est parce que c'était la mode des régimes et des céréales, qu'elle s'est mise à en consommer :

« A l'adolescence, c'était la grande mode des régimes et des céréales et j'ai bu des céréales tous les matins avec du lait. Je ne faisais pas de régime mais c'était la mode d'essayer des céréales. Pour le petit-déjeuner équilibré il fallait un jus d'orange et des céréales. Ca c'était l'adolescence. Mais je n'ai jamais été fidèle à un type de céréales. Je fonctionne en changeant tous les mois. » (Femme, 26 ans, célibataire)

Cette personne exprime de surcroît l'acquisition d'un nouveau type de connaissance concernant l'alimentation, celle de l'équilibre alimentaire.

#### **b. La puberté et ses conséquences morphologiques et alimentaires**

La puberté engendre entre autre, des transformations physiques. Grandir et « se former » sont les deux conséquences physiques évoquées par les personnes interrogées.

### ◆ La croissance : un corps et un appétit grandissant

Tous les individus grandissent à cette époque de leur vie, et la croissance engendre fréquemment un appétit féroce que ce soit parmi les filles ou les garçons :

*« Je mangeais deux baguettes au petit déjeuner, et comme j'étais à la campagne, je me dépensais beaucoup plus qu'à la ville et c'était très important l'alimentation. C'est très important l'alimentation quand on fait du sport. Je faisais beaucoup d'athlétisme, du saut, de la course, du lancer c'était tous les jours après l'école. Tout ce qui avait à manger j'en mangeais deux fois. J'avais tellement faim que je mangeais n'importe quoi, même si je n'aimais pas trop. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Pour certains, mise à part grandir, la croissance et l'appétit qu'elle entraîne n'ont pas eu d'autre conséquence sur leur apparence physique :

*« Puis en Seconde, j'ai fait ma poussée d'adolescente, ce qui fait que j'ai dépassé tout le monde. C'est là que j'ai commencé à être dans 'les grandes'. Au lycée, je suis restée mince, parce que je faisais pas mal de danse. Je me sentais mince et bien dans ma peau : j'avais un corps énergique, ce qui fait que je pouvais bouffer vachement, comme 4 ; ça ne faisait rien parce que je faisais ma poussée de croissance. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Pour d'autres, le fait de grandir si vite a provoqué un certain amaigrissement :

*« Au début de l'adolescence, sinon, j'ai peut-être été un peu plus maigre, vers 12-13 ans, parce que j'ai fait ma poussée de croissance, mais ça n'a pas duré longtemps. »* (Homme, 27 ans, colocation)

*« Pour la période de l'adolescence, ma consommation de produits laitiers correspond à celle que j'ai actuellement. Mais c'est vrai que c'est une période où j'ai beaucoup grandi, notamment de 12 à 15 ans. Du coup, j'étais à la limite du maigre. Alors je devais manger davantage de produits laitiers, parce que je grandissais beaucoup. »* (homme, 25 ans, célibataire)

Mais si le fait de maigrir ne semble pas avoir été vécu difficilement par ces personnes, celui de grossir et d'acquérir un corps d'adulte en revanche, semble bien plus perturbant. Ce problème, ou du moins ce fait qui est vécu comme tel, concerne tout particulièrement les adolescentes.

### ◆ La prise de poids et les premiers régimes chez les filles : la consommation intensive de certains produits laitiers

Outre le fait de grandir qui touche tout individu, la puberté amène certains adolescents à grossir. Parmi les personnes interrogées, les femmes ont été les seules à nous parler d'un problème de prise de poids durant leur adolescence.

→ Décider de faire un régime

La conséquence de la puberté et du changement de comportement alimentaire est la prise de poids. Des femmes nous ont fait part de cette transformation physique vers l'âge de 14 ans. Le refus de ce corps amène alors les jeunes filles à faire leur premier régime :

*« J'ai grossi au moment de la puberté, j'ai pris pas mal de poids et j'ai fait mon premier régime. Sur scène il faut avoir un corps correct et j'avais 5, 6 kilos en trop. A 14 ans, j'ai fait un régime qui a duré quelques mois puis j'ai mangé normalement et j'ai repris, puis je me suis maintenue et à partir de 18 ans, ça a commencé à grimper. J'ai refait un régime à 22 ans et je suis partie en Angleterre et là, j'ai tout repris. Maintenant, ça va. Tout ça a été catastrophique et mon corps du coup n'a pas trop aimé. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Ce refus peut être plus ou moins profond et peut amener certaines personnes à l'anorexie :

*« Vers 12-14 ans, je me trouvais boulotte, je commençais à me former. Je me sentais grosse et j'avais l'image de ma mère et de mes tantes, de ma grand-mère... bref des femmes de ma famille. On est plutôt petite et bien en chair dans ma famille. Moi, je me sentais toujours trop grasse et je refusais d'avoir un corps de femme, je ne voulais pas de forme. Je ne voulais pas de hanches. Je me culpabilisais. (...) Je sentais que je perdais ma moelle, ma substance de vie. Mais j'ai eu un instinct de survie et mon entourage qui m'a aidé. Par contre, j'ai rejeté tous mes amis, la seule chose qui comptait pour moi, c'est ce que j'allais manger. Mon relationnel en a pâti, ça a un côté laid et égoïste. (...) Je suis quand même arrivée à 35 kilos alors que mon poids est 50. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

L'autre extrême possible est la boulimie. Nous avons rencontré une jeune femme qui diagnostique son comportement alimentaire comme tel au début du lycée, vers 15 ans :

*« J'étais dans un foyer de bonnes sœurs en seconde, et les repas du soir était très copieux et je mangeais énormément de gâteaux entre les repas. Ma sensation de faim ne s'arrêtait que quand j'avais mal au cœur. Je ne me faisais pas vomir, ce n'était pas vraiment de la boulimie, mais ça tenait un peu de ça quand même. »*  
(Femme, 26 ans, concubinage)

La volonté de plaire aux garçons amène les filles à avoir un regard plus sensible sur leur corps. L'envie d'être jolie va de pair avec l'envie de bien s'habiller. Mais les boutiques pour jeunes, ne proposent pas de vêtements pour tous les types de personnes. A cause de leur poids, les jeunes filles fortes ne trouvaient plus de vêtements à leur goût et à leur taille. C'est ce problème d'habillement qui a amené ces jeunes filles à faire un régime :

*« Trois jours après (avoir pris cette photo) j'ai décidé de faire un régime, je ne trouvais plus de fringues, et j'ai décidé que ça suffisait. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Faire du shopping lorsqu'on se sent grosse peut être vécu comme un véritable drame. En plus de cette difficulté, certaines personnes subissaient une pression maternelle qui les ont en partie poussées à faire un régime :

*« Quand j'ai commencé à vouloir plaire, à m'intéresser aux vêtements et que je voyais que je ne pouvais plus m'habiller, je ne trouvais rien à ma taille, j'ai voulu mincir. Il y avait soit des magasins de vieux soit pour gros mais je ne trouvais rien dans les boutiques jeunes. Toutes mes copines se mariaient et moi non. J'ai été la dernière à me marier. Vers 15-16 ans je sortais en larmes des magasins. Moi, j'étais la seule ronde dans la famille, mon frère et ma sœur étaient minces alors qu'on mangeait la même chose sauf que moi, je me resserrais. Ma mère me disait : 'Fais attention, il faut que tu plaises, il faut que tu te maries' ; elle me disait : 'Va faire les boutiques avec ta sœur' mais je ne voulais pas, je savais que ça allait être une catastrophe ! Ma mère me disait : 'Il faut que tu trouves quelqu'un que tu te maries !' »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

C'est donc par coquetterie que les jeunes filles se mettent à faire des régimes :

*« En 99, j'étais à Paris depuis un an et je n'arrivais même plus à m'habiller. Il n'y avait plus de choses jolies à ma taille. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Les fragilisations psychologiques dues aux perturbations familiales comme le divorce des parents par exemple, peuvent, elles aussi, participer à cette prise de poids :

*« La première chose qui me vient à l'esprit c'est quand j'ai grossi. C'est quand j'habitais chez mes grands-parents. Ma grand-mère faisait toujours un plat pour tout le monde et un plat pour ceux qui n'aiment pas et comme on aimait tout ce qu'elle faisait, on mangeait toujours tout. En plus comme c'était au moment du divorce de mes parents et de ma puberté, mon corps était sensible. Chez mes grands-parents j'avais 11, 12 ans et après ça a repris quand j'avais 16 ans, je pesais 62 kilos. »*  
(Femme, 26 ans, concubinage)

Par ailleurs, la prise de poids peut être tout simplement mécanique. En effet, elle peut commencer lorsque les individus arrêtent les activités physiques qu'ils menaient pendant leur scolarité sans pour autant changer d'alimentation :

*« Et puis en Terminale, j'ai arrêté la danse, et là, j'ai grossi. Je n'étais pas énorme, mais je me sentais moins tonique dans mon corps. C'est là que j'ai arrêté d'avoir la tête d'une adolescente. Mais le problème, c'est que je continuais à bouffer comme 4. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Mais la prise en main des adolescentes peut être tout de suite suivit d'un relâchement en terme d'alimentation entraînant une nouvelle prise de poids. D'où le physique « yo-yo » que connaissent certaines personnes jusqu'à l'âge adulte :

*« J'ai fait un régime en terminale à 17 ans et j'ai perdu 8 kilos. Je me sentais beaucoup mieux et mon corps était beaucoup plus léger, même pour marcher, je ne ressentais plus la même chose. (...) Donc j'ai minci et je suis partie en Corse. J'ai travaillé deux mois l'été dans un snack où je vendais des glaces, des sandwiches et j'ai repris 5 kilos en deux mois car je n'arrêtais pas de manger ! Moi, je me trouvais grosse mais les autres non. Ma mère me disait : 'Tu n'es pas grosse' et je me demande pourquoi elle me disait ça. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

*« J'ai grossi au moment de la puberté, j'ai pris pas mal de poids et j'ai fait mon premier régime. Sur scène il faut avoir un corps correct et j'avais 5, 6 kilos en trop. A 14 ans, j'ai fait un régime qui a duré quelques mois puis j'ai mangé normalement et j'ai repris, puis je me suis maintenu et à partir de 18 ans, ça a commencé à grimper. J'ai refait un régime à 22 ans et je suis partie en Angleterre et là, j'ai tout repris. Maintenant, ça va. Tout ça a été catastrophique et mon corps du coup n'a pas trop aimé. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Ces régimes successifs et les reprises de poids expriment l'instabilité psychologique des adolescents en pleine construction identitaire. C'est l'insatisfaction de l'image qu'ils renvoient aux autres qui provoque systématiquement la décision de faire un régime.

→ Une phase d'acquisition de connaissances en nutrition pour une nouvelle alimentation

De plus, cette attention nouvelle au corps et à l'alimentation nous montre que l'adolescence est une phase d'acquisition de connaissances en nutrition. En effet, afin de perdre du poids, les jeunes filles apprennent à manger plus équilibré. Sans même se renseigner auprès de spécialistes, les jeunes filles savent que pour maigrir il est nécessaire d'éviter les graisses, les féculents et les sucreries :

*« Avant l'anorexie, comme toute adolescente tu manges des gâteaux, du chocolat et après, je me suis mise à manger que des légumes, pas de féculents, pas de trucs qui tiennent au corps, pas de graisses... En plus, je me suis mise en hyperactivité, je faisais de l'athlétisme, de la danse, de la piscine. Après, petit à petit, j'ai recommencé à manger et toute petite quantité, c'était très progressif. Mon corps s'est transformé petit à petit, j'ai pris 6, 8 mois pour reprendre un poids normal, où je ne faisais plus rachitique et j'ai pris un an pour reprendre mon poids. » (Femme, 24 ans, célibataire)*

D'autres se sont tournées vers des professionnels spécialisés afin d'obtenir un régime personnalisé. Certains se sont renseignés auprès des médecins appartenant au réseau familial :

*« En 95, j'étais allé voir ma cousine qui est médecin et elle m'a mise sur la balance, et je pesais presque 90 kg et elle m'a fait prendre conscience que ça n'allait pas. Je suis ensuite aller voir une amie à elle, nutritionniste et avec elle j'ai perdu 20kg. Mais ça, c'est avant de partir en Angleterre. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

D'autres se sont tournés vers une institution spécialisée :

*« J'ai commencé par un régime homéopathique de mésothérapie et puis j'ai fait un régime Weight Watcher et ça a bien marché, j'ai perdu 15-20 kilos c'est surtout parce que j'ai grandi. Et bien sûr le régime ! » (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)*

Lorsque les régimes sont médicalement assistés, le régime alimentaire peut être complété par des traitements homéopathiques et de soins du corps :

*« Le médecin m'avait fait suivre un traitement homéopathique et je faisais des drainages lymphatiques et des piqûres qui font fondre les graisses pour étaler la cellulite. » (Femme, 26 ans, concubinage)*

→ La place des produits laitiers dans une alimentation de régime amaigrissant :

Nous avons demandé à ces femmes quelle était leur alimentation pendant leur régime et il est clair que les produits laitiers, en particulier ceux contenant 0% de matières grasses, constituaient une grande part de leur alimentation. Les yaourts, le fromage blanc et le lait écrémé étaient donc choisis alors que le fromage et le beurre étaient interdits à la consommation :

*« Pendant mon régime je mangeais donc du fromage blanc 0% de matières grasses mais pas de yaourt car ça nourrit plus et comme je ne mangeais que ça, il fallait enlever la sensation de faim en en mangeant beaucoup. Aussi, le fait de manger des trucs comme ça me semblait sain. Je ne buvais plus d'alcool, non pas que je n'en*

*buvais pas beaucoup avant mais... ça m'obligeait d'être assez calme. Dans les sorties et tout ça, ça me paraissait dommage de faire tant d'effort sur la nourriture, chose qui me plaît et ensuite boire un verre de bière ou un coca... ça me paraissait gâcher tous mes efforts. Je mangeais des yaourts, mais pas de fromage car pour moi le fromage c'est gras. Je mangeais les Danone blancs, les tout simples. Je ne buvais pas de lait car je n'aime pas ça. » (Femme, 26 ans, concubinage)*

*« Pendant mes régimes je mangeais des yaourts 0% et du lait écrémé, voilà. J'ai toujours mangé des yaourts en desserts mais au lieu de manger des Laitières, je mange des 0%. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

Plus précisément les produits laitiers « non gras » constituaient l'essentiel des petits-déjeuners et des desserts. Les légumes, la viande et le poisson cuits de manière la plus diététique possible, c'est-à-dire sans graisse, composaient le reste de l'alimentation :

*« Je faisais vraiment attention, je faisais un effort au petit déjeuner, je mangeais du fromage blanc avec des fruits et du thé, plus de café, et des fois une tranche de pain. Si je mangeais du pain le matin, je n'en mangeais plus à midi. Le midi je mangeais un œuf ou du jambon ou de la viande ou du poisson et des légumes, sans beurre, ni huile d'olive. Le soir je mangeais une soupe de légumes et beaucoup de fromage blanc avec des céréales. J'avais faim tout le temps mais le fait d'avoir faim me faisait penser que c'était bon pour moi et que mon corps devait être en train de se transformer. Ca me faisait plaisir de me dire que j'allais mincir. Je faisais de la rétention d'eau et le fait de manger mieux et le traitement du médecin a fait que mon corps a changé très vite. J'ai dégonflé, même sans mincir, mon poids restait pareil mais je n'avais plus la même forme. » (Femme, 26 ans, concubinage)*

*« J'ai commencé par un régime poisson, 10 jours de poisson à tous les repas avec des légumes mais sans pâtes, pain ni patates et j'ai perdu 3 kilos en 10 jours. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

En terme de connaissance, les jeunes filles apprennent non seulement les différences calorifiques des divers aliments, mais elles apprennent aussi les divers modes de cuisson permettant d'éviter l'utilisation des graisses.

L'acquisition active de connaissances nutritionnelles et culinaires débute donc à la période de l'adolescence.

### ***c. Entre imitation et rupture familiale : les nouvelles consommations des produits laitiers participant à la construction identitaire des jeunes***

La période de l'adolescence correspond à un moment de rupture avec la famille, en même temps que de fort attachement. Cette situation ambivalente se répercute sur la

consommation alimentaire des adolescents, et plus particulièrement sur la consommation de produits laitiers. En effet, les adolescents oscillent entre une prise de distance brusque et l'imitation des modèles alimentaires familiaux, dans un mouvement de va et vient.

#### ◆ **Le poids de la famille et les conséquences sur l'alimentation**

L'adolescent a beau débiter son autonomisation vis-à-vis des parents, il n'est pas pour autant indépendant de sa famille à cette période de sa vie étant donné qu'il vit encore sous le même toit. Dès lors, des conflits apparaissent à cette période entre parents et enfants, que ce soit par rapport à la nourriture ou à d'autres aspects de la vie, comme la scolarité.

Par ailleurs, le mal de vivre que certains adolescents connaissent se reflète dans leur manière de s'alimenter. Comme nous l'avons vu plus haut, ceci peut amener à des pathologies comme l'anorexie et la boulimie. Une jeune femme nous raconte comment la pression et la culture alimentaire familiale, liées à l'ambiance conflictuelle de sa famille à cette époque l'avait amenée à avoir un comportement boulimique :

*« Au moment de mon premier régime, je ne me sentais pas très bien. La nourriture chez ma grand-mère était très riche : féculent, plat en sauce... et il y avait toujours une entrée, un plat et un dessert et elle nous incitait à manger. Elle avait dans la tête l'idée que si tu ne manges pas c'est que ça ne va pas. Et si on ne finissait pas ce qu'il y avait sur la table, elle nous parlait de l'Ethiopie, des famines et elle nous faisait culpabiliser de ne pas finir notre assiette. Du coup, je mangeais. Et après, c'est devenu une manière de fonctionner, ça me rassurait de manger. J'ai vécu pas mal de repas de famille très douloureux et pour cacher mes larmes je me mettais deux fois plus de fourchetées dans la bouche. Je me rappelle de ces repas où je mangeais jusqu'à en avoir mal au cœur... » (Femme, 26 ans, concubinage)*

Certains parents poussent leur enfant à faire un régime alors que celui-ci n'en a pas vraiment l'envie et la force. Du coup, le régime est fait pour les parents, il est suivi devant eux pour éviter les remarques et dès qu'ils ont le dos tourné, l'adolescent se « gave » de produits interdits comme les biscuits et de chips :

*« A un moment donné j'étais sensé faire un régime et j'avais mes parents sur le dos et c'était assez flicage et du coup je mangeais en cachette des paquets de gâteaux, des paquets de chips de 14 à 18 ans. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

A la fin de l'adolescence, les jeunes gens sont contraints de choisir une voie professionnelle. Des conflits avec les parents peuvent alors porter sur ce sujet. L'ambiance conflictuelle ainsi que le nouveau rythme scolaire à prendre à la sortie du lycée peut engendrer un stress amenant certaines personnes à maigrir :

*« Mes goûts ont changé à 16, 17 ans. J'ai maigri subitement à l'âge de 18 ans mais à 17 ans j'avais encore des joues. A mon entrée en hypokâgnes, j'ai perdu 5, 6 kilos*

*que je n'ai jamais repris. Les habits que je mettais à l'époque, je ne peux plus les mettre maintenant. Je faisais du 38-40 et maintenant je fais du 36. (...) Et c'était aussi une période de conflits avec mes parents parce que je voulais faire des lettres et ils voulaient que je fasse des maths. Le stress chez moi, ça consomme pas mal d'énergie. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

L'autonomisation se construit donc par un va et vient entre les prises de décisions individuelles et les obligations familiales. Ces deux pôles sont aussi remarquables à travers le choix alimentaire des adolescents dont les produits laitiers sont de bons analyseurs. En effet, l'autonomisation alimentaire est un processus tendu entre deux pôles : l'imitation familiale et la rupture réalisée à travers l'innovation alimentaire.

#### ◆ **Imiter les grands : une nouvelle consommation des produits laitiers**

En quête d'une nouvelle identité, les adolescents imitent les pratiques de leurs aînés afin de construire une image adulte d'eux-mêmes. Ceux qui ont des grands frères ou des grandes sœurs, commencent par imiter ces derniers avec qui l'identification est plus facile. C'est pour ces raisons qu'une jeune fille c'est mis à consommer du Yop par exemple :

*« Du Yop, il y en avait à partir de mes 10 ans et toujours des laits aromatisés : lait fraise, lait au chocolat en briques. En fait, je me suis mise à boire du Yop pour faire comme ma grande sœur et mon frère. A certaines périodes on s'identifie plus à eux et ce n'est pas toujours bon. Il y a des périodes où c'est bien et d'autre où c'est moins bien. Entre 10 et 15 ans je faisais comme eux et c'était bien : ils étaient plus à la maison et c'était plus équilibré, mais après ils sortaient plus. Quand ils mangeaient du fromage, je voulais manger du fromage, quand ils buvaient du Yop, je voulais du Yop, c'était la grande mode à cette époque et là je faisais comme eux. » (Femme, 25 ans, concubinage)*

Alors qu'à l'enfance la consommation de fromage est différente entre parents et enfants, certains « pour faire comme les grands » se mettent à suivre le rituel adulte qui consiste à manger des fromages variés, dont des fromages forts, à la fin de chaque repas :

*« A l'adolescence, je me suis mise à manger un peu de fromage à midi, des pâtes pas trop fortes. J'ai commencé le fromage à l'adolescence, je voulais faire comme les grands : mes parents, mes grands-parents. On mangeait tous ensemble deux fois par semaine et c'était toujours entrée, plats, fromages et desserts et je ne voulais plus louper l'étape fromage et mes parents on voulu me faire goûter et je me suis mise aux fromages doux. Le fromage, plus le temps passe, plus j'en mange. Pendant des années, j'en mangeais le midi et le soir. Le midi c'est le fromage à la fin du repas et le soir, c'était le fromage avec la salade. Chez mes parents, le fromage, c'était le passage obligé du repas. » (Femme, 26 ans, célibataire)*

Pour cette personne ce n'est pas tant manger du fromage qui est une nouveauté que de participer au moment symbolique où il est consommé. Par ailleurs et ce en vue de l'étude menée auprès des jeunes couples, nous pouvons remarquer que lorsque les enfants arrivent à l'adolescence, ils peuvent participer aux repas fromages des parents exclusivement réservés à ceux-ci lorsque les enfants sont encore petits. C'est dans l'exemple précédemment cité, le cas du dîner quotidien constitué de fromage et de salade.

Aussi, de nouvelles pratiques peuvent entraîner une nouvelle consommation de produits laitiers, c'est le cas de la consommation de vin. Découvrir le vin à l'adolescence permet de lier un nouveau rapport au fromage. Le goût de celui-ci étant différent lorsqu'il est consommé en même temps que du vin. De plus, acquérir des habitudes d'adulte va de pair avec l'apprentissage plus global d'une culture, ici celle de la France et de son patrimoine culinaire :

*« En bonne française, le fromage allait avec le vin et du coup je me suis mise à apprécier le fromage avec le vin vers 18 ans. J'ai alors découvert un nouveau goût du fromage. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Notons qu'outre le changement de consommation de fromage, la consommation du café semble marquer l'âge de l'adolescence. Toujours dans l'optique de faire comme les membres adultes de sa famille, l'adolescent abandonne son chocolat au lait pour du thé, puis passe du thé au café. Remarquons que du lait est toujours ajouté à la boisson chaude consommée au petit-déjeuner. Nous pouvons supposer que le lait permet de faire le lien entre les boissons d'enfants et d'adultes en adoucissant le goût du café :

*« Après, je ne buvais plus trop de chocolat au lait vers 11, 12 ans j'ai commencé à boire du thé et du café avec une goutte de lait. L'envie de boire du lait frais était occasionnelle. J'ai bu du thé vers 11 ans et du café vers 14 ans. J'ai changé parce que chez moi, ils buvaient tous du thé, il n'y avait que moi qui buvais du chocolat au lait et du coup j'ai goûté et voilà. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Aussi, un moment de rupture dans l'évolution de la consommation des produits laitiers peut être dû à la saturation envers les produits laitiers liés à l'enfance. Exprimer l'envie de cesser une pratique ritualisée depuis l'enfance, permet à l'adolescent de marquer son changement de statut vis-à-vis des adultes. Le comportement maternel d'une grand-mère achetant systématiquement le même type de produits pour sa petite-fille peut être perçu comme un assistantat dont ne veut plus l'adolescent. Exprimer le refus de continuer un certain type de consommation serait un peu comme couper le cordon ombilical :

*« Pendant longtemps j'ai zappé les yaourts. Jusqu'à ce que je dise à ma grand-mère d'arrêter, j'en mangeais tous les jours. Parce qu'elle achète toujours les nouveautés et je mangeais chez elle tous les midis, jusqu'à 17 ans, de la sixième à la terminale,*

*et elle achetait tous ces desserts pour moi. Et je n'en pouvais plus, je lui ai dit : 'stop !' C'était moins des yaourt-yaourts que des crèmes desserts. C'est pas des yaourts nature ou aux fruits. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

Le moment de l'autonomisation n'est pas toujours un moment où on s'oppose aux choix familiaux : on en garde certains, on en refuse d'autres. Ce qui semble le plus important ce n'est pas tant de s'opposer aux parents par le biais de l'alimentation que de se différencier des enfants en pratiquant de nouvelles consommations, voire en créant des ruptures claires avec certains aliments liés à l'enfance.

## **2. Les rites de « première fois » : prendre des risques avec son corps**

L'adolescence est de plus l'âge des premières fois : premiers baisers, premières amours mais aussi premières cigarettes et premières ivresses... Dans les sociétés occidentales, ces pratiques ont le rôle de rites de passage chez les jeunes.

### **a. Les premières amours et leurs effets sur le corps**

Au cours du discours sur les évolutions morphologiques certaines personnes nous ont évoqué leur premier amour comme événement déclencheur d'une transformation de leur corps. Il semble en effet que le premier amour permette de se réconcilier avec son corps. Par conséquent, les jeunes femmes qui avaient du mal à accepter la féminisation de leur corps ou celles se sentant grosses ont pu sans effort acquérir un corps dans lequel elles se sentaient bien :

*« Et là c'est juste après mon mois passé en Israël, j'avais perdu 3 kg en un mois, sans rien faire. J'avais rencontré l'amour fou aussi, ça y fait ! (...)Paradoxalement, c'est bizarre, j'avais rencontré mon copain en juin 92 et je lui ai plu comme j'étais, il me trouvait bien comme ça. C'était un moment où j'étais la plus grosse et en fait il m'a aidé à faire un régime, sans rien me dire, même s'il m'aimait comme ça, j'en avais envie. Et puis mes régimes marchent systématiquement, donc c'est motivant. »*  
(Femme, 25 ans, célibataire)

Mais le premier amour est rarement le dernier. Le bouleversement engendré par la rupture peut amener certaines personnes à connaître une prise ou une baisse de poids :

*« En 94, là, bizarrement, j'avais regrossi, j'avais dû prendre pas mal de kilos et j'étais bien en chair. Parce que quand je suis revenu d'Israël en 92, c'était la déchirure de ma vie. J'avais jamais été amoureuse avant, c'était la première fois où je faisais vraiment l'amour avec quelqu'un que j'aimais et qui m'aimait. C'était l'été où je redoublais ma terminale et quand je suis rentrée ça s'est fini et du coup il y a*

*eu l'augmentation des kilos alors que je ne mangeais pas beaucoup plus, c'était psychologique. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

***b. Les premières cigarettes, les premières « cuites » et les premiers joints***

A la fin de l'adolescence, certaines personnes commencent à boire de l'alcool ou à fumer des cigarettes ou du haschich. Ces phénomènes d'addiction qui peuvent aller jusqu'à l'autodestruction sont souvent accompagnés de pratiques alimentaires déstructurées et ont par conséquent des influences sur le corps.

Tout d'abord, le fait de boire de l'alcool lorsque ceci est fait en grande quantité et de manière régulière amène les jeunes à grossir. Dans le cas suivant, c'est la quantité ingurgitée qui a entraîné une prise de poids chez ce jeune homme :

*« Le moment le plus gros, c'est maintenant. J'ai un peu maigri là même, j'ai perdu un peu de ventre car je bois moins de bière qu'avant. En Allemagne, je buvais 15 à 20 bières par jour, on s'habitue après et maintenant c'est 5 par jour même des fois moins. » (Homme, 28 ans, concubinage)*

D'autres au contraire ont maigri vers l'âge de 17-18 ans, car ils sont entrés dans une phase plus stressante de leur vie due au fait de devoir gérer plus de travail et une nouvelle relation avec ses parents. De plus, les nouvelles conditions de vie peuvent amener les jeunes à fumer des cigarettes de manière plus intense et à manger de manière moins équilibrée. L'ensemble de ces pratiques engendre alors un amaigrissement :

*« J'ai commencé à fumer beaucoup de clopes à cet âge là, et tu brûles plus de calories quand tu fumes, c'est un coupe-faim. J'étais super stressé à cette époque et je mangeais moins, on avait des doses de boulot intense aussi par rapport au lycée où c'était tranquille. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

Fumer du haschich a aussi des conséquences sur le corps. Fumer des drogues douces provoque une sensation de faim amenant les jeunes à manger en plus grande quantité des produits souvent sucrés. Mécaniquement, certains jeunes grossissent. Une jeune femme raconte comment elle s'est mise à fumer des « pétards » au lycée : une amie avait son propre logement, ce qui permettait aux jeunes de se retrouver et de fumer en toute liberté hors des regards d'adultes :

*« Je ne parlais à personne, j'étais super renfermée et je me suis laissée aller. C'est la première année ou j'ai commencé à beaucoup fumer pas que des clopes mais des pétards. Mais ce n'était pas une très mauvaise année, parce qu'en milieu d'année, ça allait mieux et j'avais plein de potes. Je ne me souviens pas avoir fait de fringales, j'ai dû en faire mais inconsciemment parce que j'ai grossi. Je comblais un manque.*

*Les 6 premiers mois, c'était atroce, je ne me sentais pas dans ma peau mais après ça allait très bien. On allait toujours chez une copine qui avait son appartement pour faire la fête, fumer des pétards... » (Femme, 25 ans, célibataire)*

Les produits laitiers semblent particulièrement appréciés lors de ces moments de fringales :

*« Et pour les adolescents, les produits laitiers typiques, ce sont le chocolat au lait et les yaourts aromatisés et tout ce qui est crème desserts. Je les associe à l'adolescence par expérience personnelle, parce qu'on mangeait beaucoup de ces produits de dessert quand on fumait des pétards avec un ami. On avait des fringales après les joints, et on les assouvissait avec ces produits laitiers. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

Le goût facile des produits laitiers ainsi que la simplicité de leur consommation due au fait qu'ils ne nécessitent aucune préparation confèrent aux yaourts – sucrés ou fruités en particuliers – un statut privilégié :

*« J'ai des copains qui sont très produits laitiers ; ils fument beaucoup (de haschich) et ça ouvre l'appétit. Ils adorent tout ce qui est Petits Filous, Petits Musclés... ce sont des choses très agréables à manger ou à boire quand tu as faim et ça a un côté régressif que tu apprécies quand tu as fumé. C'est pas quand tu as fumé que tu te bouffes un bœuf bourguignon. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

Tout se passe comme si les pratiques transgressives, telles que fumer du haschich, pouvaient être compensées par la consommation de produits qui sont au contraire sains, prescrits, liés à un équilibre de vie (dans les représentations et les pratiques) et rattachés à un retour à l'enfance.

Outre les variations de poids, fumer des drogues douces semblent avoir des conséquences sur le métabolisme du corps humain. Un jeune homme raconte comment un médecin avait remarqué ses carences en calcium durant une période où il consommait des drogues douces. Si le médecin n'a pas exprimé explicitement ce lien, le jeune homme suppose qu'il existe bel et bien :

*« Et pendant cette adolescence, je me souviens être allé chez le médecin, et il a constaté que j'avais des tâches blanches sur les ongles. Du coup, il m'a dit que je manquais de calcium. Mais moi je pense que c'est davantage lié au fait de fumer des pétards, même si le médecin ne me l'a pas dit explicitement. Selon moi, c'est lié. J'ai lu quelque part que le fait de fumer des joints empêche le calcium et les vitamines de se fixer sur les os. » (homme, 25 ans, célibataire)*

A travers l'analyse de la consommation des produits laitiers et celle des transformations morphologiques des adolescents nous avons pu comprendre en partie comment se déroule le passage de l'enfance à la jeunesse.

Nous avons analysé le processus d'autonomisation qui s'amorce à cet âge. Il se construit par des va-et-vient entre imitation et opposition. Imiter les « grands » afin d'acquérir un nouveau statut, s'éloigner d'eux pour s'ouvrir à l'extérieur et avoir ses propres expériences, choisir sa propre alimentation tout en étant contraints par les habitudes familiales... l'adolescence amorce la période de jeunesse où se concrétise cette autonomisation.

### **C. LES ETAPES DE LA JEUNESSE PARTICIPANT A LA CONSTRUCTION IDENTITAIRE : LIBERTE, PRECARITE, MOBILITE, STABILITE**

Le premier aspect marquant en terme d'alimentation lorsque l'on quitte le foyer parental est l'acquisition d'une liberté alimentaire. Elle peut être momentanément acquise, comme lors des séjours à l'étranger, ou acquise de manière plus stable, lorsque les jeunes quittent « définitivement<sup>5</sup> » leurs parents pour s'installer ailleurs. Hors du foyer familial, les jeunes ont enfin la totale responsabilité de leur alimentation. Ce sont eux qui décident seuls de cet aspect tout au long de l'itinéraire de consommation, c'est-à-dire du choix des courses jusqu'à la manière de préparer et de manger. Mais cette liberté est bien entendue limitée. Les jeunes en quittant leurs parents gagnent en liberté de choix mais perdent en moyens : financiers, matériels... C'est donc en gérant de nouvelles contraintes qu'ils doivent gérer leur nouvelle liberté.

#### **1. L'autonomisation vis-à-vis de la famille : liberté du choix alimentaire, insouciance du corps et précarité**

##### ***a. Les voyages : découverte de nouveaux produits et renforcement des goûts pour les produits laitiers français***

« Les voyages forment la jeunesse », dit-on, et cet adage populaire se retrouve toujours dans les pratiques actuelles. Ainsi, le processus d'autonomisation débuté à l'adolescence suit son cours durant la jeunesse. Les voyages entre amis ou en solitaire, mais dans tous les cas sans les parents, participent de ce processus. Selon les pratiques recueillies auprès de notre population d'enquête, ils se situent souvent entre 17 et 23 ans, c'est-à-dire à la frontière floue de l'adolescence et de la jeunesse.

---

<sup>5</sup> Nous savons bien grâce aux nombreuses études sociologiques menées sur la jeunesse, que le premier départ du foyer familial est rarement définitif. La période de jeunesse est marquée par des départ temporaires et provisoires, des allers-retours entre le foyer familial, le foyer seul, tout comme les mises en couple qui peuvent être suivies de séparation ... Mais elle es vécue, au moment où elle a lieu, comme « définitive ».

En terme d'alimentation, le voyage est tout d'abord l'occasion de se retrouver pour la première fois libre de manger ce que l'on veut, puisque le choix dépend du voyageur lui-même et non plus de ses parents :

*« Je suis resté un peu rond encore quelques années et j'ai maigri vers 21 ans et depuis, je suis à peu près pareil. Je suis parti seul en Thaïlande pendant deux mois et je choisissais ce que je voulais manger et j'avais moins faim. J'ai eu des phases où je prenais trois kilos de plus et je les perdais après suivant que ce soit l'été ou l'hiver. »*

(Homme, 27 ans, marié)

C'est par ailleurs, l'occasion de découvrir de nouveaux produits :

*« A 16, 18 ans, j'ai fait mon apprentissage et vers 18/20 ans je suis partie en Suisse et en Allemagne et chaque pays, chaque région a son style. En Normandie, c'est tout ce qui est crémeux, dans le sud de la France, c'est plutôt l'aïoli. En Suisse, j'ai découvert des fromages car tout est à base de fromages et de produits laitiers. En Allemagne, ils aiment bien tout ce qui est viande marinée, viande cuite. C'est impensable de servir ça dans un restaurant à Paris, ce sont des plats familiaux, des gros plats en sauces. En Suisse, c'est plus les plats avec des produits laitiers comme les plats savoyards, la fondue, les espèces de tartiflettes. J'ai passé trois ans en Suisse, à faire à chaque fois des saisons de 6 mois dans des restaurants. »*

(Homme, 28 ans, concubinage)

Ces découvertes sont l'occasion de mettre en place de nouvelles pratiques de consommation. En effet, une fois retourné en France, la jeune personne cherchera à consommer le produit découvert durant ses vacances. C'est le cas du lait caillé de brebis découvert dans le pays Basque par une jeune femme :

*« Mais dans ce que j'achète à bouffer, il y a beaucoup de yaourts et j'ai découvert cet été au Pays Basque, le lait caillé de brebis alors quand je peux j'en achète. »*

(Femme, 25 ans, célibataire)

De surcroît, le voyage permet de **redécouvrir** des produits laitiers existant pourtant en France. Le fait d'être dans un autre contexte amène les jeunes à goûter des produits pourtant accessibles chez eux. C'est le cas du fromage de chèvre, qui une fois adopté durant les vacances à l'étranger se trouve être consommé lors du retour en France :

*« J'ai connu le chèvre quand j'ai commencé à faire des voyages, parce que c'est un fromage un peu cheap, et en même temps brut. Le chèvre, c'est brut dans le sens où c'est acide et c'est un peu poudreux, et c'est pour ça que j'avais du mal au départ. J'ai connu le chèvre en Roumanie, et puis j'ai continué à en manger quand je suis retournée dans ma famille, mais cette fois-là, je le mangeais avec du miel. On faisait*

*ça, avec mon frère. C'est un truc super chic, je trouve, et en plus c'est bon. Mais je ne consomme pas trop de chèvre, actuellement. Ou alors, quand j'en prends, c'est avec un truc sucré, comme la confiture. Ça ressemble un peu au fromage blanc, dans mon esprit. » (Femme, 23 ans, célibataire)*

Rares sont les pays où l'on trouve l'équivalent français en terme de produits laitiers. Ainsi, les jeunes qui ont été expatriés dans des pays étrangers comme aux Etats-Unis par exemple, ont connu des périodes de « sevrage » quasi-total :

*« Aux USA, les produits laitiers, ce n'est même pas la peine ! Il y a seulement un seul cheddar qui à la limite est bien pour les pâtes. Les yaourts sont dégueulasses. Sauf au Mexique mais je ne pouvais pas passer la frontière avec des yaourts mexicains. La seule fois où j'ai mangé du fromage en un an et demi, c'est quand ma mère est venue avec un Saint Nectaire. Sinon tu ne trouves que des trucs bizarres genre du camembert dans une boîte de conserve, ce n'est pas très normal ! » (Femme, 26 ans, célibataire)*

Cette frustration a engendré un engouement pour les produits laitiers dès le retour en France. Depuis, la consommation de produits laitiers de ces personnes est restée quotidienne :

*« Depuis que je suis rentrée des US, je bouffe vachement de produits laitiers. Je n'en ai jamais mangé autant que depuis ma frustration. Des yaourts, j'en ai toujours dans mon frigo. J'ai mes petites marques préférées. Tous les midis, à la cafétéria du travail je prends un yaourt à la grecque nature, je prends autre chose seulement s'il n'y en a pas. J'aime bien les yaourts Kremly, Velouté, ceux qui sont liquides et rafraîchissants. Et j'aime beaucoup les yaourts à la fraise avec des vrais bouts de fraises ! Les Danone crémeux, c'est super bon ! » (Femme, 26 ans, célibataire)*

Le retour en France après une période d'expatriation peut aussi être l'occasion de mettre en place de nouvelles habitudes en terme de consommation des produits laitiers. Ayant acquis l'habitude de dépenser plus d'argent pour la nourriture lors de son séjour, simplement parce que son budget avait augmenté –il ne consommait pas pour autant plus de produits laitiers puisqu'ils étaient pratiquement inexistant dans le pays où il vivait– un jeune homme raconte comment son couple s'est mis à consommer des produits laitiers de plus grande qualité. Alors qu'avant de partir, le couple ne consommait que des produits laitiers de premier prix, il s'est mis à apprécier d'aller acheter leur fromage chez le fromager et du beurre de qualité dès le retour :

*« Au début quand j'étais avec ma copine, pendant qu'on était étudiant ça a continué globalement comme ça, de la nourriture pas trop chère. Après on est parti vivre en*

*Asie et ça a plus changé. On avait plus de sous mais en terme de produits laitiers il n'y a pas grand chose. On achetait du bon beurre français mais le fromage c'était très cher alors pas de fromage et il n'y avait pas de lait. De retour en France on avait pris l'habitude de dépenser un peu plus d'argent et c'est là qu'on s'est tourné vers les fromagers pour les fromages, vers du beurre de qualité mais le lait c'est toujours resté du lait demi-écrémé de base, de toute manière le lait français n'est pas terrible car ils sont tous pasteurisés alors on prend du lait de base. On achète toujours des tubes de lait concentré de temps en temps. De la glace de temps en temps. Des yaourts mais plutôt des Bio, des trucs comme ça mais toujours pas trop de Fjord, de yaourt à la grecque de trucs comme ça. » (Homme, 27 ans, marié)*

Aussi, des pratiques existantes dans le pays visité peuvent être rapatriées en France. C'est le cas par exemple de la consommation de fromage au petit-déjeuner. Cependant cette pratique ne se met pas obligatoirement en place dès le retour de la personne dans son pays d'origine. Il est nécessaire en effet que le contexte permette l'intégration de cette nouvelle pratique. Ainsi, il semble que le fait d'habiter chez ses parents ne soit pas favorable ; au contraire, ce contexte a plutôt tendance à limiter l'innovation. Par conséquent, c'est seulement lorsqu'elle a commencé à habiter seule qu'une des personnes interrogées s'est permis cette innovation alimentaire :

*« C'est très anglo-saxon, l'Edam le matin sur des toasts chauds. Je crois que j'ai goûté ça pour la première fois aux Etats-Unis, quand j'y suis allé pour des vacances, vers l'âge de 15 ans. C'est là-bas que j'ai découvert le fromage le matin, mais je n'ai pris l'habitude de le faire que bien après mon retour en France, et assez récemment, pour tout te dire. Je pense que j'ai commencé à le faire au moment où j'ai commencé à habiter seul, parce que comme ce n'est pas dans les habitudes de mes parents, je ne le fais pas trop quand je suis chez eux. J'ai dû commencer vers 20 ans, c'est ça. C'est vrai qu'à partir du moment où tu n'habites plus chez eux, tu as tendance à innover davantage, parce que tu ne fais plus que ce qui te plaît. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

Cette personne exprime clairement la contrainte des habitudes familiales limitant les innovations notamment alimentaires. C'est en effet une fois partis de chez leurs parents que les jeunes acquièrent concrètement leur autonomie alimentaire.

#### ***b. Le départ du foyer familial : la liberté de choisir son alimentation et la gestion des contraintes***

Le départ du foyer familial est un moment marquant clairement un changement de pratiques alimentaires. Lorsque les jeunes habitaient chez leurs parents, ils mangeaient ce

que préparait leur mère, la structure des repas était souvent « entrée, plat, dessert » mais une fois partis, ils doivent s'occuper seuls de leur alimentation. Et si le départ permet une plus grande liberté culinaire il impose en même temps de nouvelles contraintes.

#### ◆ La liberté alimentaire et les conséquences sur le corps

Le premier changement est de pouvoir choisir son alimentation. Le départ est donc marqué par le fait de pouvoir manger ce que l'on aime. Le réfrigérateur n'est généralement rempli que de choses appréciés et le plaisir alimentaire est choisi au détriment de l'équilibre. Pour les jeunes il semble que « *manger ce que l'on aime* » équivaut à « *manger n'importe quoi* ». Ce type d'alimentation à généralement pour conséquence une prise de poids :

*« Ma première année seule à Paris, j'ai pris 5 ou 6 kg, parce que je ne mangeais que ce que j'aimais. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Et puis il y a eu Londres, à peu près deux ans après le Bac, et là, j'ai vraiment grossi. Parce que je ne faisais plus du tout de sport : ni vélo, ni danse, et qu'en plus, je bouffais n'importe quoi. De retour, je n'étais pas énorme mais je n'étais pas super bien dans ma peau. »* (Femme, 23 ans, colocation)

A cette étape-là de la vie, les repas ne suivent plus la structure classique qui consiste à manger une entrée, suivit d'un plat et d'un dessert :

*« Oui, le changement, c'est que je ne prends plus de dessert à table. Je ne fais plus de goûter, non plus, ou alors c'est seulement du fromage ; oui, je mange sans doute plus de fromage qu'avant. Le goûter, je l'ai éliminé. »* (Femme, 23 ans, colocation)

En plus de ce que contient l'assiette, le déséquilibre alimentaire naît du fait que certains jeunes sautent des repas, mangent à des heures irrégulières et grignotent entre les repas :

*« Et puis aussi, ce qui a changé, c'est que je ne grignote plus entre les repas. Ca, je le faisais quand je me faisais chier ; par exemple, à Londres, quand j'étais jeune-fille au pair là-bas, parce que j'étais à la maison toute la journée. J'étais censé préparer ma licence, alors je restais toute la journée à la maison pour soi-disant bosser mes cours. Du coup, je n'arrivais pas à m'y mettre, mais je passais mon temps à faire des aller-retour de la chambre au frigo. J'ai dû prendre 8 kg ! Je mangeais un Snickers par jour ! C'était mon anti-déprime ! Parce qu'en Angleterre, les Snickers ne sont pas chers par rapport à la France. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Le souci de manger n'est pas par ailleurs un souci premier pour les jeunes. Pris dans d'autres activités, ils oublient parfois de manger :

*« En fait, j'ai commencé à moins bouffer en quittant mes parents, parce que je suis toujours plus ou moins en vadrouille, ce qui fait que j'oublie parfois de manger. »*

(Femme, 23 ans, colocation)

D'autre part, de nombreuses activités semblent plus attrayantes à leurs yeux que de passer du temps à cuisiner :

*« En Italie, je sortais beaucoup, je buvais pas mal d'alcool et je ne ressentais pas l'envie de cuisiner. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

*« Les petits pois aussi, ces deux trucs (les petits pois et les œufs) ça me rappelle quand j'avais pas d'argent et pas envie de cuisiner mais que j'avais plus envie d'aller fumer des pétards chez ma copine. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Bien se nourrir n'est pas considéré comme une priorité par les jeunes qui viennent de quitter le foyer familial. Les jeunes mangent pour vivre et non pas vivent pour manger.

#### ◆ **Le manque de compétence culinaire comblé par la créativité**

Mais la liberté de manger ce qu'on aime entraîne obligatoirement une contrainte : celle de se faire à manger. Les jeunes n'ont pas forcément pris l'habitude de cuisiner chez leur parents. Le père et surtout la mère comme nous l'avons constaté dans l'étude sur les jeunes couples, étant principalement en charge de ce type de tâche. Ainsi, une fois seuls, les jeunes doivent concevoir leur repas. La difficulté consiste alors à cuisiner ce qu'ils aiment avec relativement peu de connaissances et de pratiques :

*« La plus grande évolution, c'est quand je n'ai plus habité chez ma mère, parce que je me suis davantage penché sur le problème de savoir comment avoir des trucs que j'aime bien manger. Avant, chez ma mère, on faisait toujours des repas complets avec une entrée, un plat et un dessert, alors que maintenant, je dirais qu'il n'y a pas plus de 3 ou 4 fois par semaine de vrais repas où il y a tout. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Par conséquent, la consommation de produits qui nécessitent un savoir-faire et une préparation, comme les légumes par exemple, diminue :

*« L'évolution au niveau des plats, c'est sans doute que je mange moins de légumes. Mais j'essaie de faire les mêmes choses que chez ma mère, quand je fais à manger. (...) Sinon, je mange moins de viande, mais c'est normal : je n'en ai jamais mangé beaucoup, et ma mère a toujours dû me forcer pour en manger. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Remarquons que **la cuisine de la mère** constitue le modèle de référence des jeunes.

Ainsi, certaines habitudes familiales peuvent être conservées par les jeunes. Les **produits connus** et appréciés deviennent une base de l'alimentation. Cette connaissance minimise les prises de risques :

*« Je mange aussi du beurre, mais seulement du beurre salé, et ça, c'est familial : ça me vient de mes parents qui sont de Nantes, et j'adore ça. Je n'en mange pas en grosse quantité, mais je peux en manger avec tout, c'est-à-dire des choses qui peuvent aussi bien être salées que sucrées : avec ma confiture le matin... Il y a aussi la crème fraîche, dont je me sers depuis que je fais la cuisine, et que j'utilise parfois pour faire des sauces et des trucs comme ça. »* (homme, 25 ans, célibataire)

Se faire à manger permet par ailleurs de mettre en pratique de **nouvelles découvertes culinaires**. Empruntées **à l'extérieur du foyer familial**, chez des amis ou lors de voyages, les découvertes culinaires sont réappropriées par les jeunes. Manger plus pimenté que chez ses parents en est un exemple :

*« Sinon, depuis que je n'habite plus chez mes parents, je mange davantage pimenté, parce que j'aime pas mal les trucs pimentés, ce que mes parents ne font pas. Et puis j'ai vu à l'étranger que je résistais pas mal au piment, en plus de ça... »* (Femme, 23 ans, colocation)

Les jeunes peuvent en effet cuisiner à leur goût et se permettent **d'innover**, voire **d'inventer** des recettes. L'usage d'un produit particulièrement apprécié est possible dans chacun des plats, bien que ce ne soit pas la recette habituelle :

*« Et puis aussi, j'ai découvert une passion pour le vinaigre. Le fait de faire ma cuisine seule, ça me permet de cuisiner ce que je veux, et si je m'écoutais, je ne mettrais que du vinaigre, du sel et du poivre dans ma vinaigrette ! »* (Femme, 23 ans, colocation)

De plus, ne plus avoir le poids du regard désapprobateur des parents, permet au jeune de se **responsabiliser**. Chez les parents, certains produits étaient interdits ou prescrits non pas par choix mais par obligation. Alors qu'une fois seuls, les jeunes peuvent prendre eux-même leurs responsabilités :

*« La coupure avec mes parents m'a aidé aussi. Tu peux prendre toi-même tes décisions. Personne ne me flicait si je mangeais un truc. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Les jeunes peuvent aussi chercher à manger de manière plus équilibrée une fois chez eux. Une jeune fille qui a commencé son régime chez ses parents, a pu enfin manger les produits qu'elle souhaitait parce qu'elle préparait elle-même ses plats. Contrairement à sa

mère qui utilisait de la crème fraîche, elle s'est mise à utiliser de la crème allégée pour ses préparations :

*« Mais la famille de mon père, c'est une famille juive, c'est toujours des gros plats et d'ailleurs il sont tous un peu gros, un peu ronds. (...) La crème, on en mangeait, ma mère en utilisait quand elle fait des plats en sauce. A partir du moment où je me suis mise à manger toute seule, j'ai dû prendre conscience de certaine chose et je mangeais de la crème légère. Mais récemment j'ai fait un gratin Dauphinois et j'ai utilisé de la crème épaisse. Pour un gratin Dauphinois, ça vaut le coût, c'est quand même meilleur ! »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Outre les contraintes liées aux compétences en matière culinaire notées plus haut, le départ du foyer parental implique souvent des contraintes matérielles. En effet, la gestion des contraintes financières et spatiales est indissociable des pratiques alimentaires des jeunes.

#### ◆ **Les contraintes financières**

Les jeunes ont rarement de grosses ressources financières. L'aide des parents, les aides publiques et les « petits boulots » constituent généralement les premiers revenus des jeunes. Ceux-ci sont donc limités dans leur consommation. Sachant par ailleurs que l'alimentation n'est pas pour eux une priorité, il semble logique que les dépenses concernant l'alimentaire soient minimales.

→ Les conséquences des finances sur la consommation alimentaire

En ce qui concerne l'ensemble des produits alimentaires, les « premiers prix » sont choisis en faveur des produits de plus haute qualité. De manière plus précise, certains produits ont vu leur consommation baisser au moment du départ du foyer familial. Ce sont les produits chers, comme la **viande**, les **fromages** :

*« Clairement, le gros truc marquant, ça a été quand j'ai eu mon appartement à Montpellier, car au niveau financier, ce n'était plus pareil, alors j'ai mangé de la bouffe de moins bonne qualité, et j'ai dû arrêter les biscuits, les bons fromages et la viande. »* (Femme, 23 ans, colocation)

*« Oui, depuis que je n'habite plus chez mes parents, je mange moins de viande, parce que ça coûte cher, et puis que je trouve que j'en bouffe déjà trop, des protéines. Enfin, j'en mange à chaque repas. »* (Femme, 23 ans, colocation)

C'est en éliminant certains repas quotidiens pour des raisons financières, comme le petit-déjeuner par exemple, que certains ont arrêté de consommer du fromage blanc :

*« Puis, c'est passé au fromage blanc, jusqu'à 18 ans environ ; je le mangeais avec du sucre. Et vers 18 ans, il y a eu une pause, parce que je me suis mis à habiter tout seul sans fric, alors je ne petit déjeunais pas. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

→ Apprendre à gérer les calories et ses plaisirs malgré la contrainte financière

Cette contrainte amène les jeunes à mettre en place des **stratégies** pour se nourrir correctement, pour « *survivre* » comme certains disent. Les aliments sont alors choisis en fonction de leur rapport calories/prix. Ce sont ceux qui nourrissent le plus et qui sont les moins chers qui sont choisis :

*« Et puis il y a aussi le moment où je suis partie de chez ma mère, parce que comme je n'avais pas d'argent, j'avais des grosses carences alimentaires, alors quand je mangeais, j'essayais de manger consistant, pour tenir, quoi ! C'était presque une question de survie, dans ma tête : tenir le coup en mangeant des trucs costauds. »*  
(Femme, 26 ans, fiancée)

Les œufs font partie de cette catégorie. A la suite d'une consommation intensive due au manque de moyen et amenant au dégoût, les œufs peuvent devenir symbole des périodes difficiles :

*« Mais les œufs ça me rappelle quand j'étais à la fac et quand je faisais mon régime car c'est pas cher et ça nourrit. Et j'en ai tellement mangé qu'après j'étais dégoûté. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Certains ont trouvé un compromis pour gérer les problèmes financiers tout en se faisant plaisir. Les produits laitiers comme le beurre et le fromage sont alors choisis pour répondre à ce compromis. Le beurre est un produit qui non seulement apporte beaucoup d'énergie sans entraîner de dépense financière importante, mais encore, il apporte le goût et la saveur rendant un plat basique agréable. Une jeune fille a commencé à mettre du beurre sur les mouillettes qui accompagnaient ses œufs pour cet ensemble de raisons :

*« J'ai dû me mettre aux mouillettes au beurre quand j'habitais seule à Paris. Je n'avais pas d'argent et je mangeais beaucoup de beurre sur les mouillettes car ça en fait un repas plus consistant, plus nourrissant. Ca m'apportait plus d'énergie. J'avais l'impression que ça allait me remplir plus et ça a plus de goût et plus de saveur, c'est plus agréable. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

De la même manière le fromage râpé permet d'agrémenter les « traditionnels » plats de pâtes des jeunes. C'est lui qui apporte la saveur alors que ce sont les pâtes qui apportent les calories :

*« Je mettais aussi un peu de fromage dans les pâtes, du gruyère râpé. En général, j'achetais du gruyère entier et je le râpais moi-même et en m'embourgeoisant un peu j'ai pris du gruyère râpé. » (Homme, 27 ans, marié)*

Le fromage (hors fromage râpé) quant à lui peut être consommé malgré son prix élevé. Il prend le statut d'**aliment précieux, consommé avec parcimonie**. Alors que des repas constitués de fromages étaient courant chez ses parents, un jeune homme pendant ses années étudiantes a pris l'habitude d'en manger un tout petit bout à la fin du repas, juste de quoi avoir le bon goût. Si la partie la plus consistante et nourrissante du repas était constituée d'autres produits moins chers, le fromage apportait l'aspect plaisir au repas :

*« A partir du moment où je n'ai plus habité à la maison, le fromage ça coûte cher et je ne faisais plus de repas fromage, c'était plutôt à la fin du repas, un petit bout pour le goût à la fin. C'était une petite gâterie. » (Homme, 27 ans, marié)*

L'aspect précieux accordé au fromage par les jeunes apparaît par ailleurs lors de l'analyse des occasions où il est consommé. Certains achetaient les fromages les moins chers possibles lorsqu'ils étaient seuls pour les consommer et achetaient des fromages chez le fromager, considérés comme les fromages de meilleure qualité, lorsque leur petits amis leur rendaient visite. La rareté du moment ainsi que la valeur du partage était marquée par la consommation d'un produit lui aussi exceptionnel :

*« Je m'achetais de temps en temps un fromage pas trop cher, c'était pendant les années étudiantes. Quand ma copine venait me voir, j'achetais un fromage un peu plus cher, je l'achetais pour quand elle venait parce que c'était meilleur et quand c'est bon ce n'est pas pour quand je suis tout seul. En plus, ma copine aime bien la bonne nourriture. Tout seul, c'était le coulommiers de base de chez Ed alors qu'avec elle c'était le fromage du fromager. Le coulommiers c'est ce qui revenait le moins cher. » (Homme, 27 ans, marié)*

L'analyse des conséquences des contraintes financières sur les produits laitiers nous a permis de constater d'une part, que le beurre et le fromage râpé sont perçus comme des adjuvants de saveur pratiques et abordables, donc particulièrement appréciés dans ces moments critiques ; Et d'autre part, que le fromage change de statut entre l'adolescence et la jeunesse : perçu comme un produit « normal » chez les parents, il passe à la catégorie de produits de luxe. Il est alors consommé comme tel, c'est-à-dire en petite quantité et pour des occasions particulières.

L'analyse du comportement alimentaire des jeunes au moment du départ du foyer familial dessine ce que nous pourrions appeler la première étape de la jeunesse. Elle correspond à une phase complexe car elle mêle de façon prononcée une grande liberté et de

fortes contraintes. En terme d'alimentation, la liberté acquise permet aux jeunes de choisir les aliments qu'ils consomment et la manière de les consommer. Cette liberté amène à un déséquilibre alimentaire pour plusieurs raisons. Tout d'abord, les aliments appréciés par les jeunes sont des aliments « faciles » : faciles en terme de goût et surtout de préparation. Les légumes par exemple sont délaissés au profit des pâtes. Par ailleurs, au fait de « manger ce qu'on veut » s'ajoute le fait de « manger quand on veut ». Les jeunes mangent alors à des heures irrégulières et sautent des repas. Ils privilégient la sociabilité, les activités récréatives aux activités liées à l'alimentation vécues comme contraignantes.

De surcroît, durant cette période les jeunes subissent de fortes contraintes ayant des conséquences sur l'alimentation. Premièrement, notons la contrainte en terme de compétence culinaire. Celle-ci peut être partiellement comblée par la créativité et l'innovation, facilitée par l'ouverture vers un monde extérieur à la famille apportant des nouvelles idées et de nouvelles pratiques. Les contraintes matérielles diminuent elles aussi la possibilité d'obtenir une alimentation équilibrée. Les espaces sont trop petits pour réellement cuisiner, les moyens financiers trop faibles pour manger de la viande, du poisson... Les produits laitiers jouent un rôle important à ce moment de la vie car ils permettent aux jeunes de « manger nourrissant » et goûteux ; il s'agit du beurre et du fromage râpé en particulier.

Mais les contraintes diminuent lorsque les jeunes avancent dans cette phase. Les moments de vie en colocation, l'entrée dans la vie professionnelle ainsi que la mise en couple participent à la diminution de ces contraintes amenant à une vie et une alimentation stable.

## **2. La mise en place d'un cadre de vie indépendant : vers une alimentation et un corps stable**

Peu à peu, l'équilibre alimentaire des jeunes se construit, sous l'effet de trois logiques principales : la prise de conscience d'une nécessité de se prendre en main, l'entrée dans la vie professionnelle et la mise en colocation. Précisons que le processus n'est pas toujours linéaire, des retours à une alimentation irrégulière pouvant avoir lieu à tout moment.

### ***a. La prise de conscience du corps, un effet d'âge : gérer les contraintes et stabiliser ses pratiques alimentaires***

Il semble qu'à la suite de cette période plutôt chaotique en terme d'alimentation, les jeunes se sensibilisent à l'équilibre alimentaire. Il existerait **une prise de conscience**, expression largement utilisée par les personnes interrogées. Cette prise de conscience s'accompagne d'une phase intense de recherche d'information concernant la santé et l'alimentation. Les visites chez le médecin et la lecture de magazines spécialisés sont les moyens exploités par les jeunes afin de répondre à leurs nouveaux besoins :

*« La troisième phase, on a entre 18 et 25 ans : on a fini de grandir mais on est fatigué et on est amené à aller voir un médecin, on lit Top Santé, et on prend conscience de certaines choses et on se met à manger des yaourts, des choses qui nous permettent d'avoir des vitamines. » (Femme, 25 ans, concubinage)*

Cette prise de conscience semble liée à l'âge car aucun événement marquant ne semble déclencher cette nouvelle attitude face à l'alimentation, si ce n'est le fait de ne plus habiter dans le domicile familial d'origine :

*« Jusqu'à 22 ans je ne faisais pas gaffe. La bouffe était plus importante que le reste et je ne pensais pas aux conséquences. J'ai habité chez mes parents jusqu'à 22 ans et ma mère me faisait à manger mais sans faire vraiment attention. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

Seule la **lassitude** semble expliquer ce changement d'attitude. En effet, les jeunes peuvent se sentir lassés de manger toujours les mêmes aliments comme les féculents et inversement, de ne jamais manger de fruits ni de légumes. Ce type d'alimentation provoque un manque et parallèlement l'envie de trouver un équilibre alimentaire :

*« Oui, il y a des moments où je dois faire attention à ce que je mange, parce que depuis que je suis indépendante, je trouve que je ne mange pas assez de légumes et de fruits, mais qu'en revanche, je mange trop de féculents. C'est pendant certaines phases, assez courtes, que ça me fait chier : en ce moment par exemple, depuis deux semaines, je pense que j'aimerais bien bouffer des légumes et de la salade. Ce que je fais quand je vais chez les autres. C'est une histoire d'équilibre, en fait. Mais je n'ai jamais fait un régime, ni pour maigrir ni pour grossir. J'ai la chance de faire partie des personnes qui ont un poids assez stable. » (Femme, 23 ans, colocation)*

Par ailleurs, cette recherche d'équilibre va de pair avec l'état psychologique des jeunes. A la suite de la période instable de l'adolescence et du début de la jeunesse, les jeunes acquièrent une certaine assurance :

*« J'ai commencé à maigrir, à 20 ans j'étais bien et j'ai commencé à prendre de l'assurance. » (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)*

N'étant plus en conflits avec leurs parents comme ils l'étaient à l'adolescence, les jeunes comprennent autrement le discours sur l'alimentation tenue par les adultes, et le mettent en pratique :

*« Après on prend plus conscience des choses et on est plus à l'écoute des autres. On ne se braque pas à chaque fois qu'on nous dit quelque chose. C'est déjà arrivé que je rentre fatigué et que mes parents me disent : 'Est-ce que tu as fait tes trois repas ?' »*

*et ça m'angoissait. Mais après j'ai compris que c'était pour moi et qu'ils s'en foutaient eux de ce que je mange. En grandissant, on arrête de prendre mal ce type de réflexion. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Dès lors, les habitudes familiales mises de côté pendant un temps, sont réappropriées. Les jeunes se mettent alors à faire attention au fait de manger à chaque repas. :

*« Je ne saute plus de repas. Si je suis vraiment malade, je ne mange pas mais c'est très rare. Le dimanche, vu que je me fais un petit-déjeuner amélioré à midi, je ne mange pas de déjeuner. Mais je ne me prive pas d'avoir trop bouffé. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Ils changent leur alimentation par souci d'équilibre et se mettent à manger plus de légumes :

*« Je mange plus de légumes maintenant que quand j'étais petite par goût et par souci d'équilibre. Je ne peux pas manger des féculents à tous les repas. Je fais l'opposition entre féculent et légumes : les féculents font grossir alors que les légumes pas forcément. Les féculents, ça dépend aussi de comment on les mange. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

On arrive alors à un comportement inverse vis-à-vis de la nourriture de celui observé depuis l'adolescence. En effet, le rôle primordial de la nourriture n'est plus de se faire plaisir mais de faire du bien à son corps :

*« La nourriture c'est très important dans ma vie mais ça le devient de moins en moins, c'est assez bizarre. Avant c'était super important parce que j'avais envie de bien manger, peu importaient les effets alors que maintenant je ne suis pas prête à manger des trucs pas bons (au goût) mais ce que je mange doit être en parfaite adéquation avec le fait de ne pas grossir. Il y a toute une période où j'avais pas conscience que la nourriture pouvait influencer sur le corps. Mais maintenant, c'est différent, par exemple hier, j'ai mangé un plat de pâtes, je me suis fait plaisir mais je sais que le lendemain il faut faire gaffe... avant, je n'avais aucune mauvaise conscience. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

L'importance de l'équilibre alimentaire peut être tel qu'il en transforme les goûts des personnes :

*« Mes goûts se sont vachement modifiés par rapport au poisson. Ça me faisait chier qu'il y ait des arrêtes et quand ma mère faisait du poisson ça me faisait chier et maintenant, j'adore ça ! C'est peut-être parce que je sais que le poisson est moins*

*gras que la viande. J'aime le goût et je sais que c'est bon pour mon corps alors le poisson, j'en use et j'en abuse !* » (Femme, 25 ans, célibataire)

Ainsi, sans pour autant avoir vécu des changements particuliers dans leur vie, les jeunes à partir d'un certain âge, et à la suite d'une période déséquilibrée en terme d'alimentation, sont sensibles à une prise de conscience concernant l'importance de l'équilibre alimentaire.

### ***b. L'entrée dans la vie professionnelle : gérer de nouvelles contraintes***

A l'entrée dans la vie professionnelle cette prise de conscience se concrétise pour l'ensemble des jeunes. Travailler amène à une stabilisation des pratiques alimentaires pour diverses raisons. Premièrement, contraints par des horaires fixes de travail, les jeunes se remettent à manger trois repas quotidiens et diminuent les pratiques de grignotage. L'effet stabilisateur du travail au niveau psychologique joue lui aussi dans le sens de l'équilibre :

*« Je suis restée à peu près à 58, 59 kg puis depuis que j'ai commencé à travailler j'ai minci. J'ai commencé à travailler l'année dernière. Le fait de travailler fait que tu bouges plus, le fait que je dorme moins qu'avant, le fait de manger plus régulièrement deux repas par jours plus le petit déjeuner, de ne pas manger entre les repas et sur le plan psychologique aussi, le fait de me sentir plus structurée. Ça m'a aidé à me sentir mieux, à moins faire attention à comment était mon corps. Je culpabilisais moins, mes deux ans de psychanalyse ont dû m'aider aussi. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Par ailleurs, l'activité professionnelle comme le souligne cette jeune femme, amène les jeunes à se dépenser physiquement. Avoir une vie d'adulte semble fatiguer les jeunes qui vivent alors l'équilibre alimentaire comme un besoin et non plus seulement comme une envie. Pour tenir le coup, on est obligé de manger équilibré. C'est l'expérience qui permet de voir les avantages d'une alimentation équilibrée :

*« Quand on est très actif, on a des périodes où on est fatigué. Si on mange très bien le matin, on arrive à tenir la matinée sans trop de fatigue ni avoir la tête ailleurs. Il faut le matin manger un bon petit déjeuner, on l'entend beaucoup et je le lis dans les magazines féminins. Mais les autres repas, on en parle pas beaucoup. Comme j'ai une vie assez ardue même après une bonne nuit de sommeil, on se sent fatigué. Et là, on sent qu'on a besoin de voir un médecin et de se prendre en mains. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Manger équilibré est un effort, mais cet effort est nécessaire pour répondre aux besoins du corps en grande activité :

« L'alimentation ça doit être un effort constant. Plus on mange mieux, moins on est fatiguée. Moi, j'ai vraiment pris conscience d'un besoin. Je sortais pas mal et je mangeais n'importe comment. En mettant les deux périodes en parallèle, celle où je mange bien et celle où on mange n'importe comment, on se rend bien compte, c'est le corps qui demande. Soit c'est le corps qui demande, soit c'est l'information mais c'est rare car on n'est pas assez informé sur notre équilibre alimentaire. (...) On a des vies où on bouge beaucoup, on a notre journée de travail et si on fait du sport le soir, plus si on sort... je travaille la journée, le soir je vais dans un centre de remise en forme, trois fois par semaine, et des fois, je sors le soir. Donc c'est difficile à tenir et en plus quand on sort souvent on mange mal, on prend un sandwich avant d'aller au cinéma, des choses qui ne tiennent pas bien au corps. Même si on décide de se reposer, on voit qu'on n'est pas en forme. » (Femme, 25 ans, concubinage)

Le fait d'avoir une vie professionnelle engendre une nouvelle structuration de l'alimentation. D'ailleurs, nous avons rencontré certaines personnes qui mangent de manière déséquilibrée car elles n'ont pas le bénéfice du cadre structurant que constitue le travail. Le fait de se retrouver seul à la maison pousse plutôt au grignotage qu'à la réalisation d'un « vrai repas »<sup>6</sup> :

« Et depuis que mon mari travaille, j'ai un peu changé d'alimentation, parce que mon mari mange un sandwich au travail, alors on fait seulement un vrai repas le soir. Avant, le soir, on mangeait tard, mais maintenant qu'il y a le petit, on mange plus tôt. Le petit mange à la cantine le midi, alors moi, le midi, comme je suis seule, je mange un peu n'importe quoi, des pâtes et puis du beurre de cacahuètes par exemple ! En fait, j'adore cuisiner, mais je ne le fais pas pour moi seule : je ne le fais qu'à partir d'une certaine quantité. Du coup, à midi, je grignote, en fait : je peux ne manger que des gâteaux. » (Femme, 26 ans, fiancée)

### **c. La colocation et la mise en couple : une aide à la stabilisation de l'alimentation**

Nous avons choisi de présenter ensemble la mise en colocation et la mise en couple car ces deux phénomènes s'avèrent avoir des conséquences globales similaires en terme de pratiques alimentaires et culinaires. Comme le dit un jeune homme, lorsqu'il vivra en colocation avec son meilleur ami, il retrouvera les mêmes pratiques culinaires que lorsqu'il habitait avec sa petite amie :

« Quand je vais prendre un appartement avec mon meilleur ami, ce qui ne saurait tarder, je pense que ce sera pareil que quand j'habitais avec ma copine. » (Homme, 27 ans, colocation)

---

<sup>6</sup> cf. l'étude sur les jeunes couples où nous avons largement étudié ce point.

#### ◆ La redécouverte du plaisir des repas partagés

Ce qui est le plus frappant, c'est la manière radicale dont le rapport à la nourriture change lorsque les jeunes passent d'un mode de vie solitaire à une mode de vie à deux ou à plusieurs. Seuls, les jeunes se nourrissent, en couple ou en colocation, ils cuisinent :

*« Toute seule je me nourrissais. Ça a vraiment changé quand je me suis mise à vivre avec mon copain car on aime bouffer tous les deux et la cuisine ça se partage. Et puis on a une vraie cuisine, un vrai frigo. Mais quand j'étais seule, j'avais l'impression qu'il fallait que je mange pour me nourrir. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

La cuisine est quelque chose qui se **partage**, d'où le retour de cette pratique lors des mises en couples et en colocation :

*« Quand j'habitais en colocation avec une copine, elle adorait manger et moi aussi et du coup on cuisinait beaucoup, on se faisait toujours des bons petits plats. J'ai recommencé à cuisiner quand j'étais en colocation et après avec mon copain. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

La cuisine est alors une activité qui peut se pratiquer en groupe. Des courses à la dégustation, les jeunes apprécient le fait de mener ces activités à plusieurs et les pratiques alimentaires sont considérées comme source de plaisir :

*« La période à Lille, on était tous étudiants, on était tous loin de chez nos parents, il pouvait se passer deux mois sans qu'on rentre chez nous, du coup on s'est retrouvé tous les huit, les huit potes... j'en ai des supers souvenirs, on se faisait des trucs de fou, des recettes compliquées : des tagines, des paellas, des plats élaborés avec plein d'étapes, plein de trucs qu'il faut faire revenir. C'était le repas de chez mémé avec toutes les phases : entrée, plat principal, fromage, qu'on achetait au marché, et dessert. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

C'est donc un changement qui amène les jeunes à avoir une alimentation équilibrée :

*« Sinon, je ne vois pas d'autres périodes de changements. Si, il y a aussi quand je me suis mis à habiter chez ma copine, avec qui j'ai vécu 3 ans, parce qu'elle apportait dans son frigo des trucs de sa mère et on faisait les courses, aussi, du coup, j'avais des repas vraiment bons et bien équilibrés. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Lorsqu'elles projettent leur vie de couple, certaines personnes évoquent le fait que leurs pratiques alimentaires s'amélioreront encore et qu'elles s'amélioreront encore plus lorsqu'elles auront des enfants. Tout se passe comme s'il existait un crescendo vers l'équilibre alimentaire à partir de la fin de la période déstructurée et chaotique qui suit le

départ de chez les parents. L'importance de l'équilibre augmenterait à chaque étape marquante du cycle de vie :

*« Mais après ça va encore évoluer parce que je vais finir par être en couple et là tu élabores un peu plus, tu as plus de choix, j'en ai plus qu'étudiante et j'en aurais encore plus. Si c'est moi qui cuisine ou si c'est mon mec, on se fera des bons petits plats et après avec des gamins tu es obligé de faire la cuisine. Je ne leur donnerai pas des légumes en bocaux ! Tu fais des petits pots, tu fais plus attention. Mais il y a plein de trucs que je ne fais pas par flemme... Si je finis seule, je tomberai vite dans les surgelés et les steaks hachés devant la télé ! » (Femme, 26 ans, célibataire)*

Il semble en effet que l'entrée dans la vie d'adulte va de pair dans les représentations avec le fait de se mettre à cuisiner et de donner de l'importance à cette pratique :

*« Je pense que je fais un peu partie de ces jeunes, qui recouvrent une grande période, de 18 à 30 ans. Après cet âge-là, je crois que l'alimentation change, parce qu'on commence à s'installer, alors on commence à se faire à manger. » (homme, 25 ans, célibataire)*

#### ◆ **La découverte de nouveaux goûts et l'influence mutuelle**

Vivre au quotidien avec une autre ou d'autres personnes implique des changements de comportement dus aux adaptations et aux influences mutuelles en terme de goûts et de pratiques. La constitution des repas comme le petit-déjeuner par exemple peut changer. Une personne interrogée a influencé sa colocataire qui est passée de la consommation de céréales à celle de tartines beurrées au petit déjeuner :

*« On est vachement influencé par les goûts de la personne avec qui on vit. Quand tu vis avec quelqu'un tu dois choisir en fonction de ses goûts. Du coup, ça m'a vachement influencé, comme le café au lait avec Caroline ! Par exemple, c'est elle qui disait qu'on dirait des insectes les fruits rouges dans les yaourts. Et moi je l'ai influencé pour les tartines au beurre le matin, elle ne mangeait que des céréales, et à force de me voir, j'allais acheter du pain frais le matin et tout et elle a fini par en manger aussi. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

De la même manière, cette personne s'est arrêtée de consommer du lait dans son café, car son amie lui avait dit que c'était indigeste :

*« A une époque je me faisais tout le temps du café au lait au petit déjeuner mais en 97, je cohabitais avec une copine qui ne mélangeait jamais son café avec du lait. Elle buvait les deux séparément et elle disait que c'était super indigeste de mélanger. Et c'est vrai ! Et maintenant je fais ça, je bois un café et un verre de lait ou un café seulement. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

Cette personne pense que les produits laitiers doivent être cuisinés crus, pour minimiser leurs effets négatifs. C'est le départ de la famille d'origine et plus précisément la mise en colocation qui a permis de se rendre compte de cela et d'adapter ses pratiques à ce nouvel impératif :

*« On a toujours cuisiné au beurre dans ma famille. Mais ça c'est encore un truc dont j'ai pris l'habitude avec Caroline, ma colocataire, c'est de cuisiner à l'huile d'olive. Ca m'arrive souvent de faire cuire du beurre dans une poêle et de me dire que c'est mauvais pour la santé. Mais pour les crêpes, les gâteaux, c'est tout au beurre ! La crème, c'est plus pour les escalopes aux champignons et à la crème, ou en dessert avec du crumble. Mais ce n'est pas très régime. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Par ailleurs, si le colocataire ou le conjoint n'apprécie pas un produit, celui-ci sera moins présent à la maison et par conséquent moins souvent consommé que lorsque la personne habitait seule. Cependant, si un produit est vraiment apprécié, sa consommation sera conservée même si l'une des deux personnes n'en mange pas. C'est le cas ici des produits laitiers de manière générale, qui ne sont plus autant consommés qu'auparavant et du fromage en particulier qui reste présent dans la consommation quotidienne malgré les goûts du colocataire :

*« Les produits laitiers, autrefois, j'en mangeais plein. C'était avant que je rencontre John, mon ami anglais. Il mange de manière très diététique, parce que c'est un ancien toxicomane, et comme il a arrêté, il a le foie très fragile, et il m'a dit que les produits laitiers ne sont pas très conseillés. Lui, du coup, il en mange très peu, et du coup, moi aussi, à part le fromage, parce que j'adore. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

D'autres personnes n'arrêtent pas de consommer des produits alimentaires parce que leur colocataire ne les apprécie pas. Ce sont plutôt les pratiques et les produits jusque là inconnus qui s'ajoutent aux anciennes habitudes. Mais ces dernières ne sont pas remplacées. Chacun des colocataires achète ses marques de yaourt et ses types de fromages. L'usage du parmesan sur les pâtes est en revanche une nouveauté :

*« Sinon, depuis que j'ai quitté mes parents, j'habite en colocation. Je ne suis pas sûr que ça se soit vraiment modifié mon alimentation, parce que par exemple, ma colocataire ne mange pas de yaourts et n'achète pas les mêmes fromages que moi, mais ça ne m'empêche pas de continuer à consommer ce que je veux. Mais c'est vrai qu'elle m'a influencé sur l'utilisation du Parmesan, parce que je n'en avais jamais goûté auparavant. Et à présent, j'en mange pour accompagner les pâtes. »* (homme, 25 ans, célibataire)

Une pratique plus ou moins régulière, comme celle d'acheter du beurre, peut s'intensifier lors de la mise en couple, si l'un des conjoints en est friand :

*« Le beurre, j'en achetais de temps en temps mais un peu seulement, c'est surtout sous l'influence de ma copine qui voulait du beurre. Par contre j'ai toujours acheté du lait. Mes petits-déjeuners c'était corn-flakes et lait et yaourt nature. A un moment, j'ai mangé des yaourts aux fruits mais ça n'a pas duré longtemps. »* (Homme, 27 ans, marié)

La crème fraîche peut aussi s'inscrire dans les pratiques culinaires par le biais du conjoint :

*« Les yaourts aussi, on les achète au supermarché sauf que ma femme maintenant fait des yaourts donc en plus on a droit à des yaourts maison. D'ailleurs ma femme fait souvent des desserts dans lesquels il y a du lait ou de la crème. La crème ça a été amené par ma femme, moi je faisais de la cuisine sans crème mais c'est devenu un aliment de base. J'ai toujours du mal à me repérer dans les différents types de crème. »* (Homme, 27 ans, marié)

Concernant leur rapport à la nourriture dans l'ensemble, certains personnes se sentent grandement influencées par leur conjoint. Le plaisir du goût peut se développer au contact du conjoint :

*« Ce qui a changé avec ma femme, c'est une attention plus générale à manger des trucs de qualité, c'est une influence très nette de ma copine qui est devenue ma femme. Ce ne sont pas les femmes en général qui attachent de l'importance à la qualité, la copine que j'avais avant ne m'avait pas influencé de cette manière. C'est particulier à ma femme qui est sensible à la notion de goût en général, pour la nourriture ou les objets... qui cultive cette dimension. »* (Homme, 27 ans, marié)

La mise en couple est vécue comme un investissement dans un environnement stable. Les espaces sont souvent plus grands et mieux équipés à partir de ce moment. Les contraintes d'espace et financières diminuent à cette période, car la mise en couple fait souvent suite à la fin de la vie estudiantine, et à l'entrée dans la vie professionnelle. Dès lors la stabilité peut se lire via l'analyse de la culture matérielle : avoir un vrai réfrigérateur c'est à dire un réfrigérateur bien rempli marque par exemple cet aspect :

*« Un 'vrai frigo' c'est un frigo avec des choses dedans et où tu fais les courses à l'avance pour remplir ton frigo. Quand j'habitais toute seule, j'achetais le strict minimum et mon frigo était vide avec seulement deux pots de confitures, deux yaourts et un truc qui pourrissait depuis 6 mois. A Noël quand mon père et sa copine sont venus chez nous, on voulait faire les courses avant qu'ils arrivent et finalement*

*on n'a pas eu le temps car ils sont arrivés plus tôt et J. les a fait avec eux. Ils ont acheté de la nourriture pour 4 personnes et du coup c'était un vrai frigo car il était bien rempli. » (Femme, 26 ans, concubinage)*

Avoir un « vrai frigo » est un événement marquant l'entrée dans la vie adulte.

#### **D. L'EVOLUTION DES GOÛTS DE L'ENFANCE A LA JEUNESSE**

En avançant dans le cycle de vie les goûts évoluent chez tous les individus. Nous avons constaté quelques récurrences parmi les jeunes que nous avons interrogés. Il semble en effet que les goûts évoluent d'une part du sucré au salé et d'autre part, du doux au corsé.

##### **1. Du sucré au salé**

Plus on avance dans le cycle de vie moins on mange de sucré et plus on apprécie le salé. Ceci est visible dans les pratiques de grignotage par exemple : on passe de « l'encas Nutella » à « l'encas fromage » :

*« J'aime de plus en plus le salé, je me rends compte. Avant, pour le goûter, je prenais du Nutella, alors que ça ne me vient plus à l'esprit maintenant. D'ailleurs, je ne mange presque plus de sucre. J'attends d'avoir envie de sucre pour en manger. » (Femme, 23 ans, colocation)*

Cependant, un goût prononcé pour le sucré persiste chez certains :

*« Et maintenant, j'adore les yaourts et notamment soit les yaourts avec des morceaux de fruits, soit les Bulgare, où ce que j'aime, c'est la texture, qui est très agréable. Je les sucre. Ce qui me plaît dans les yaourts aux fruits, c'est que je les associe au plaisir. J'aime bien les fruits, et je trouve qu'ils vont bien avec les yaourts. Ca m'arrive de couper des fruits et de les mettre dans les yaourts. Surtout les fraises, parce que j'adore ça. Je me suis même surpris à acheter des yaourts pour bébé, c'est-à-dire des petits yaourts : des Petits Gervais aux fruits. » (homme, 25 ans, célibataire)*

##### **2. Du doux au fort**

Le crescendo des goûts du doux au fort sont remarquables en ce qui concerne les produits laitiers. La consommation de fromage évolue clairement dans ce sens, plus on vieillit plus on apprécie les fromages corsés :

*« Du fromage aussi, j'en ai toujours mangé de tout temps. Mais c'est vrai que j'ai évolué, dans les fromages que je consomme. Je me suis ouverte aux fromages moins*

*doux. En fait, ça s'est fait dans cet ordre : d'abord le gruyère, qui est un fromage assez facile à aimer parce qu'il n'est pas trop fort ; puis le roquefort, que mon petit copain m'a fait connaître vers 15 ans, parce qu'il est de l'Aveyron et qu'il en met partout (il fait des crèmes au roquefort et des trucs comme ça) ; puis le chèvre, que j'ai connu assez tardivement. » (Femme, 23 ans, célibataire)*

Il est clair que **l'appréciation du fromage est un véritable apprentissage**. Les jeunes interrogés parlent des fromages de leur enfance comme de « *fromages faciles* », telle une tâche qui serait infantine, qui ne nécessiterait la connaissance d'aucune technique et la mise en place d'aucune habitude. Ensuite, on passe à un fromage un peu plus fort, un fromage qu'il est un peu moins facile d'apprécier et on apprend à l'aimer et ainsi de suite jusqu'au roquefort :

*« L'évolution principale au niveau de mes goûts, c'est que je mange des fromages plus diversifiés. J'ai toujours aimé le riz, mais avant, je n'aimais pas le fromage, à part le fromage râpé. Et maintenant, j'apprécie certains bons fromages et le vin aussi. Ça fait très peu de temps que j'apprécie les fromages un peu forts. C'est dû à une évolution assez lente : les goûts s'affinent un peu avec le temps. Je goûte des nouveaux trucs et ça me plaît. Mais ce n'est toujours pas une priorité pour moi, et même, je pense que j'ai tendance à me foutre de plus en plus de la nourriture. Mais je suis un peu sorti des plats basiques tels que pâtes et riz, et ça m'arrive plus souvent d'aller au restaurant, où je mange des plats plus élaborés, et notamment des fromages arrosés de vin. » (homme, 28 ans, célibataire)*

Le palais mûrit et apprend :

*« Et puis le **fromage** aussi, en fait, je n'ai pas les mêmes goûts qu'avant. Avant, je détestais le Roquefort, et maintenant j'en mange beaucoup ; je pense que mon palais a mûri. C'est un des goûts que mon mari m'a transmis. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

L'association du fromage au vin rouge est un moment important dans l'apprentissage. La consommation de vin rouge entraîne volontiers celle de fromages forts :

*« Maintenant, il y a aussi le fromage, que je mange pas mal. Quand j'étais enfant, je pense qu'on m'a dit, comme à chaque enfant, d'en manger. Mais ce n'est qu'avec le temps qu'est venu le plaisir et le goût pour tout type de fromages. Et c'est aussi le vin rouge qui m'a fait apprécier le fromage : l'association des deux est très agréable, et ça m'incite à manger du fromage que de penser à ce plaisir-là. » (homme, 25 ans, célibataire)*

Le beurre comme le lait aide le passage d'une consommation de produits doux aux produits forts en adoucissant ce dernier. Nous avons pu analyser ce fait lors du passage du

chocolat au café le matin : le lait est l'élément commun qui permet d'atténuer la force du café au niveau du goût :

*« Je buvais du chocolat au lait, jusqu'à 13, 14 ans et après j'ai bu du café au lait. »*

(Femme, 25 ans, célibataire)

Et de la même manière, nous avons constaté que mettre du beurre entre du pain et du fromage permettait aussi d'atténuer le goût des fromages considérés comme forts :

*« Le beurre, il y en a toujours eu sur la table au petit-déjeuner pour les tartines, il y avait du pain, du beurre et de la confiture en plus des céréales. Peut-être que j'en mettais sur mon pain au début avec le fromage mais rapidement je ne l'ai plus fait, je trouvais que le fromage c'était suffisant en terme de goût, je n'avais pas besoin de mettre du beurre en plus. »* (Homme, 27 ans, marié)

Ainsi, les produits laitiers permettent de gérer le passage des goûts de l'enfance aux goûts d'adulte en créant une étape intermédiaire dans l'apprentissage des goûts.

## II. AVOIR 20- 30 ANS ET CONSOMMER DES PRODUITS LAITIERS

Après avoir déterminé les pratiques alimentaires des jeunes tels qu'ils les retracent dans leur parcours de vie, intéressons-nous à leurs pratiques actuelles de consommation alimentaire, et plus particulièrement de produits laitiers. Celles-ci sont retracées à la fois dans des descriptions détaillées, et dans les discours tenus sur ces pratiques.

Nous allons voir que l'alimentation des jeunes répond à deux préoccupations principales : le souci du corps personnel, et le souci du rapport aux autres, thématiques que nous allons examiner successivement. Nous en viendrons ensuite à examiner les occasions d'absorption des produits laitiers, aliments fortement liés au quotidien.

### A. LES PRATIQUES CULINAIRES DES JEUNES

Quelle importance la nourriture prend-elle pour les jeunes ? Plus précisément, à quelles fonctions la nourriture répond-elle chez les jeunes ? Nous allons examiner les pratiques de consommation alimentaire, à la fois dans l'importance accordée au corps personnel (ce qui se décline en deux aspects : se faire plaisir et préserver la santé de son corps) et dans le rôle social de l'alimentation. Finalement, la question que nous nous poserons ici est celle de savoir si l'on peut caractériser l'alimentation des jeunes par des traits spécifiques.

#### 1. La place de la nourriture dans la vie des jeunes : éléments qualitatifs et quantitatifs

##### a. Variabilité des modes de consommation alimentaire

Nous pouvons opposer deux modes de consommation des produits laitiers : à l'irrégularité des repas qui se prennent seuls, s'opposent les « vrais repas » quand on mange à deux. Cela correspond donc à une partition :

- repas de midi en semaine : seul
- repas du soir et du week-end : à plusieurs

*« Nous, on a plutôt tendance à manger n'importe comment. Par exemple, je ne mange pas à des heures régulières. En fait, même si on fait des repas sur le pouce et à des heures irrégulières, le goût compte quand même beaucoup pour nous. Par exemple, moi, j'adore cuisiner. Je ne le fais que le week-end, mais ça me plaît. La semaine, le midi, mon mari travaille, alors on mange un peu n'importe quoi. Mais le week-end, on se rattrape en faisant de la bonne cuisine. On mange très peu de surgelés, chez nous. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

Les jeunes entendent faire attention à la qualité alimentaire en termes d'hygiène, et à la variété des repas :

*« Je suis cuisinier donc ça a toujours été important. Chez moi, on aimait bien faire des bons petits plats. Ça a toujours été important, et maintenant on essaie de faire attention à bien mélanger. On mange des féculents, des légumes frais. On fait attention aux dates surtout pour ne pas être malade. Comme je travaille dans la restauration, on essaie de faire attention. A la maison c'est pareil. Je sais qu'il y a des gens qui abusent, ils mangent de la viande qui est restée deux, trois ans dans le congélateur. Moi, je fais gaffe car je ne veux pas être malade, et c'est l'alimentation qu'il faut le mieux surveiller. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

### ***b. Se nourrir, à quoi ça sert ? Se faire du bien, faire du bien à son corps***

La plupart des jeunes considèrent l'alimentation comme un élément ayant une grande place dans leur vie, c'est-à-dire dans leur quotidien. Cette importance de la nourriture se justifie principalement par deux fonctions que la nourriture prend : elle sustente et elle procure du plaisir.

La nourriture est donc à la charnière entre plaisir (satisfaire ses envies) et fonctionnalité (faire marcher le corps) :

*« La nourriture tient une grande place dans ma vie, parce qu'elle me nourrit, et qu'en plus, elle me donne du plaisir. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

L'idée de fonctionnalité consiste à dire que l'on se nourrit pour vivre :

*« La nourriture tient une place essentielle dans ma vie, parce que si je ne mange pas, je meurs ! Et puis il faut bien manger pour être en bonne santé et avoir de l'énergie. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Rares sont les jeunes pour qui la nourriture est un élément subsidiaire et insignifiant du quotidien, dans le sens où elle serait prise seulement dans son aspect fonctionnel : entretenir le corps. C'est cependant le cas pour une personne interrogée :

*« La nourriture a une place très secondaire dans ma vie, et même, on pourrait dire que je ne mange que pour m'alimenter : je me nourris. (...) Pour moi, me nourrir, c'est secondaire, et si ce n'était pas si mauvais pour la santé, je pourrais très bien ne me nourrir que de boîtes de conserve, de sandwiches, voire même ne faire qu'un repas par jour. La nourriture, ce n'est pas quelque chose que je privilégie, dans la vie, et pour moi, manger, c'est juste pour maintenir l'organisme en vie et en forme,*

*mais je ne prends pas particulièrement le temps de manger, lorsque je suis seul. »*

(homme, 28 ans, célibataire)

La nourriture n'est alors associée à du plaisir que quand elle est reliée à la commensalité, c'est-à-dire au fait de se retrouver à plusieurs autour d'une table :

*« J'apprécie de manger certains plats assez simples, tels que les pâtes, le riz, qui sont mes aliments basiques ; sinon, j'apprécie aussi de manger quand je vais au restaurant avec des amis ou quand ma famille, que ce soit ma mère ou ma sœur, me préparent certains plats. Parce que moi, je ne cuisine jamais. »* (homme, 28 ans, célibataire)

Pour la plupart des jeunes interrogés, la nourriture est associée à un plaisir, plus qu'à des contraintes :

*« Dans ma vie, la nourriture a une place assez grande. J'aime bien manger. Je suis gourmande, je ne suis pas du genre à me priver. Je passe un peu pour la goinfre de la famille. Mais je ne fais pas une fixation sur la bouffe non plus. »* (Femme, 23 ans, colocation)

*« La nourriture a une place très importante dans ma vie, vue que je mange pas mal et surtout que j'aime bien manger de bonnes choses. »* (Homme, 27 ans, colocation)

De ce fait, le moment du repas reste un moment structurant de la journée :

*« Sinon, de manière générale, j'aime beaucoup la nourriture. Le repas, c'est un moment de la journée que j'attends, parce que c'est un moment de détente, et j'aime bien faire l'action de manger. C'est quelque chose qui me plaît. Si je pouvais même le faire plus souvent, plus de trois fois dans la journée, je le ferais, c'est un des trucs qui me font plaisir. Je dis souvent que vieux, je vais finir obèse. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Pour certains, la nourriture a une telle importance qu'elle doit rester liée au plaisir à chaque absorption : il s'agit de ne plus manger pour satisfaire le besoin nutritif, mais toujours par plaisir. Sans opposer les deux : manger par plaisir rime souvent avec manger sain :

*« La nourriture tient une place importante dans ma vie, et en même temps pas importante. Pas importante parce que je saute plein de repas et que ça m'arrive de fumer pour substituer la faim. Si je ne mange pas, c'est soit que je n'ai pas de sous, parce que ça revient cher de bien manger et je n'aime pas manger n'importe quoi ; soit par paresse, parce que je n'ai pas envie de me préparer un truc et que je n'ai pas envie de manger un truc dégueulasse, alors je ne mange rien. Et donc la*

*nourriture tient aussi une place importante dans ma vie, parce que je fais attention à ce que je mange, surtout pour ce qui est de la provenance des aliments : je m'achète de plus en plus de trucs biologiques ou à base de soja. Quand j'achète un produit, je regarde souvent s'il n'est pas fait à base d'OGM.* » (Homme, 28 ans, célibataire)

Ce plaisir permet de compenser certaines agressions :

*« La nourriture tient une place importante dans ma vie, parce que c'est un plaisir avant tout. Je trouve que ça compense plein de choses. Ça fait du bien de manger des bonnes choses. C'est un plaisir qui n'est pas uniquement physique. C'est surtout un bon remède contre l'angoisse ; ça fonctionne comme un palliatif. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Nous avons donc déterminé deux aspects principaux de la relation à la nourriture : le premier est tourné vers le soin personnel du corps, que l'alimentation soit liée au plaisir ou au souci pour la santé ; le second est lié vers un mode social, la nourriture étant vue comme un moment de sociabilité. Nous allons donc pousser plus avant chacun de ces deux aspects.

## **2. Alimentation et rapport au corps des jeunes aujourd'hui**

Comment gérer son corps et son alimentation au moment de la jeunesse ? C'est en effet un moment charnière, dans le sens où c'est un moment de stabilisation relative, mais aussi d'une gestion de nouveaux stress liés à la prise d'indépendance et à l'émancipation hors du foyer familial.

### ***a. Se relâcher versus se réveiller***

Nous avons repéré deux catégories de jeunes, pour ce qui est du rapport au corps et à l'alimentation :

Il y a d'une part les jeunes qui se relâchent en quittant le foyer familial, et ne pensent pas à leur corps. Ainsi, ces jeunes considèrent la nourriture non pas comme une préoccupation, mais sur le mode de la facilité, car il ne ressentent pas de contraintes :

*« Pour moi, la nourriture est moyennement importante dans ma vie. Je ne fais pas trop attention à ce que je mange. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

La fin de l'adolescence correspond alors pour eux à la fin des problèmes de poids : le passage à l'âge adulte est un âge où l'on ressent que le corps se stabilise, trouve un métabolisme adéquat :

*« Sans faire de régime je pèse 53, 54 kilos et ça reste stationnaire. Du fait de me sentir bien mentalement, je donnais moins d'importance à mon aspect physique,*

*c'était plus un problème et c'est passé tout seul, c'est un peu comme si mon adolescence se terminait. Maintenant, je me dis pas que je suis mince mais je me trouve correcte. J'aimerais bien peser 2, 3 kilos de moins mais ça ne pèse pas dans ma tête. Je me pèse très régulièrement mais ce n'est pas un stress. » (Femme, 26 ans, concubinage)*

A l'opposé, se trouvent ceux qui surveillent leur alimentation, une fois que l'encadrement lié à la vie en famille se desserre :

*« Maintenant je ne fais plus attention à ce que je mange. Avant, quand je faisais beaucoup de sport, j'avais une alimentation qui suivait mais plus maintenant. Je me dis tans pis, j'ai 28 ans, et je me fais plaisir, je me dis ça même si je ne devrais pas mais tans pis. Je fais un peu comme les femmes qui se disent l'hiver : 'allez, on peut y aller' et l'été elle font attention pour la plage. Moi c'est pareil, par rapport à mon âge. Mais on essaie de ne pas faire n'importe quoi quand même. » (Homme, 28 ans, concubinage)*

Le corps devient préoccupant : le maîtriser mieux, le prendre en charge, devient un souci :

*« Le moment où j'ai le plus besoin de travailler sur mon corps, en fait, c'est maintenant, parce que je suis à une période où il y a plein de changements dans ma vie, et des gros changements. Du coup, je me remets en question sur toute ma personne, et donc forcément, ça s'en ressent au niveau du corps. Par exemple, j'aurais envie d'avoir plus d'abdominaux. Et il faut que je commence à faire attention à mon alimentation, c'est-à-dire que je mange mieux, que je boive un peu moins de café... » (Femme, 26 ans, fiancée)*

Le moment de la mise en couple (passage à l'âge adulte), est alors un moment de différenciation sexuelle forte, et donc un moment de création d'une bipartition dans les produits laitiers allégés/forts en matières grasses :

*« Pour moi, j'achète allégé et pour mon mari, je prends du plein pot. » (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)*

*« Quand je fais les courses, je prends toujours l'allégé, si le produit existe en allégé, je le prends. Je prends de la crème fraîche mais allégée. C'est toujours moi qui fais les courses et mon mari, s'il vient c'est pour porter les paquets. Je cherche toujours à prendre les produits les plus allégés pour moi mais pas pour mon mari. Mon mari aime manger. Je ne rentre jamais dans une boutique pour acheter quelque chose que j'aime pour moi seulement, je n'oserais jamais. Je me dis que si je commence à faire*

*ça, je serai foutue. Pour moi, dans les magasins, je n'achète que des allégés. »*  
(Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

### **b. Etre bien dans son corps**

*Mens sana in corpore sano* est une devise qui n'a pas perdue de son actualité, pour les jeunes que nous avons interrogés :

*« Parce que c'est très important de se sentir bien dans son corps. Qui dit se sentir bien dans son corps dit se sentir bien dans sa tête ; cela va ensemble. Etre bien dans sa tête et dans son corps, ça passe par la nourriture. Maintenant, j'ai décidé de vivre mieux, et vivre mieux, pour moi, ça passe par le fait de manger mieux. Ca fait partie de ma volonté de tirer un trait sur le passé, après les galères que j'ai eues. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Ajuster la consommation –en quantité mais aussi en qualité : on ne mange pas toujours les mêmes produits laitiers – de produits laitiers à des besoins, voilà qui nécessite d'être perpétuellement à l'écoute de son corps :

*« Il y a des moments où je fais attention à mon alimentation, et même, je peux dire que je fais attention en permanence. A ce moment-là, je mange des produits laitiers en fonction de mes besoins du moment. Ca dépend du produit laitier en question : ce n'est pas de la même façon que je vais manger un yaourt ou un morceau de fromage. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Ce souci répond à des préoccupations esthétiques :

*« Mais depuis, je fais toujours attention de ne pas avoir de gras sur le bide. Le seul truc qui m'a obligé à faire attention à ce que je mange c'est l'acné mais de temps en temps quand j'ai le bide un peu gras je fais attention. Mais je ne me suis jamais senti gros, je me suis jamais dit : 'Je vais faire un régime'. »* (Homme, 27 ans, marié)

Outre cette attention au corps qui se décline dans un aspect plaisir et dans un aspect de bien-être du corps (que cela concerne la santé ou l'esthétique), nous avons analysé en quoi l'alimentation des jeunes comporte aussi un enjeu social. Notamment, les repas sont l'occasion d'une socialité.

### **3. L'organisation et la préparation des repas : l'alimentation comme moment social**

Nous allons suivre l'itinéraire du rapport à la nourriture, d'un point de vue sociologique, c'est-à-dire en considérant ces préoccupations comme liés au mode de vie social, qu'il

s'agisse de vivre seul ou avec les autres. Ce qui nous intéresse ici n'est plus tant le rapport personnel au corps que la façon de considérer la nourriture comme élément de sociabilité/de solitude. Ainsi, l'itinéraire suit trois étapes principales : le moment du choix de ce que l'on va consommer, le moment de la préparation, et enfin le moment de la consommation lui-même.

**a. La composition des repas : une improvisation relative**

La jeunesse est un moment où le mode de vie est ouvert aux imprévus, surtout en ce qui concerne les jeunes qui habitent seuls, si bien que le mode alimentaire s'en ressent : ne pas acheter des produits dont on sait qu'ils seront difficilement consommés, nécessitent une grande préparation ou un temps court de conservation, car on sait qu'ils seront gâchés :

*« J'achète souvent des trucs frais mais après le soir, je suis invité à bouffer chez des copains et je jette, ça me fait chier quand je dois jeter un bifteck. J'ai du mal à planifier tous mes repas chez moi et du coup j'ai tendance à acheter des trucs assez faciles à faire et qui se conservent longtemps. Et les légumes frais c'est pas ça. Autant j'aime bien, mais quand je rentre le soir, j'ai faim tout de suite et je ne me sens pas de préparer des légumes, c'est long à préparer et préparer pour moi toute seule... Je cuisinai plus quand j'habitais en colocation avec Caroline. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

La décision du repas à préparer est assez rapide et se fait à la dernière minute : les jeunes ne pensent pas à l'avance à ce qu'ils vont manger :

*« Je ne pense jamais à la composition de mes repas. C'est au moment où j'ouvre mon frigo que je décide de prendre du pain ou du pain de mie et du gruyère. De toutes les façons, je n'ai pas à y penser, puisque finalement, les seuls moments où je mange un vrai repas, c'est à la cantine du travail ou quand ma sœur me prépare quelque chose, ou au restaurant, alors je ne compose pas vraiment... Et quand je fais les courses, c'est plutôt gruyère-gruyère... » (homme, 28 ans, célibataire)*

Pour certains, c'est le moment des courses qui est le moment où l'on pense à ce que l'on va manger. Une fois le réfrigérateur rempli, il ne reste plus qu'à composer, en dernière minute, avec ce que l'on a à disposition et les envies du moment :

*« Je pense à la composition de mes repas au moment où je fais mes courses, c'est-à-dire une fois par semaine. Après, tous les produits sont stockés à la maison. Une heure avant, on fait le point sur ce qu'il y a et on se décide sur ce qu'on veut manger, avec mon colocataire. » (Homme, 27 ans, colocation)*

**b. La préparation du repas, une variable dépendant de la compagnie : le crescendo du « faire à manger » au « cuisiner »**

Même quand les jeunes ne sont pas préoccupés par la nourriture, ils pensent cependant que c'est un élément important du quotidien, à ne pas négliger, notamment au niveau financier :

*« Je n'aime pas trop ce mot 'faire à manger', je préfère préparer le repas, faire à manger, ça fait bétail. Ça fait manger pour vivre. Il y en a qui mangent pour vivre et d'autres qui vivent pour manger. Il faut faire les deux, il faut manger ce qui nous plaît. Je pense qu'il vaut mieux faire des économies sur autre chose, sur les sorties ou des trucs comme ça que sur la nourriture, c'est important la nourriture. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

La préparation des repas se fait souvent à plusieurs, étant donné que la table va être élargie, puisque les jeunes n'envisagent pas de manger un repas élaboré tout seuls :

*« Cuisiner pour moi seule, je n'y arrive pas. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

*« En ce moment, quand je cuisine, c'est toujours avec des potes ! Donc, je ne suis pas très concentrée. J'aime bien faire des nouvelles recettes. Quand je cohabitais avec Caroline, je collectionnais les recettes. J'aime bien faire la cuisine pour les gens. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Quand les jeunes préparent un repas élaboré, il s'agit de le partager avec d'autres personnes, sans quoi le problème des proportions va se poser : les quantités de mets goûteux étant trop grandes, il n'est pas envisageable de cuisiner un repas qui sera partiellement mis à la poubelle, faute de bouches à nourrir. Ceci se combine avec le problème de la conservation : un plat en trop grande quantité ne se conserve pas assez de temps pour qu'une personne seule puisse le manger en entier :

*« Quand je fais la cuisine, je préfère inviter des amis et faire la cuisine que faire la bouffe pour moi. Je ne me fais pas une blanquette de veau ou un bœuf bourguignon pour moi toute seule ! Les proportions ne sont pas les mêmes, souvent quand tu achètes dans un grand magasin, tu n'as pas les quantités que tu veux, tu as toujours trop. A part à la boucherie ou à la poissonnerie où tu prends la quantité que tu veux... mais du coup je ne fais pas. Si, des fois je fais du porc à l'aubergine, ce n'est pas cher et ça se conserve bien. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Ainsi, les pratiques culinaires sont différenciées : « faire à manger », c'est répondre à un besoin naturel rapidement, et « faire la cuisine », c'est prendre en compte le repas comme fait social, comme moment de partage :

« 'Cuisiner', ça a une connotation plus élaborée que 'faire à manger'. Quand on dit 'je cuisine', on s'attend à ce que je fasse un truc bien. 'Faire la cuisine', c'est plutôt faire la bouffe. C'est une nécessité, parce qu'il faut que tu manges, parce que malheureusement on est fait comme ça. » (Femme, 23 ans, colocation)

Ainsi, les deux critères qui entrent en compte dans la composition des repas sont le temps dont on dispose et les personnes avec qui l'on se trouve, outre la question financière :

« Je fais bien la différence entre 'faire à manger', 'faire la cuisine' et 'cuisiner' : pour moi, 'faire à manger', c'est ce qu'on fait tous les jours, alors que 'cuisiner', c'est mieux ; ça veut dire qu'on a moins faim et qu'on prend le temps. 'Cuisiner', c'est s'appliquer, c'est mettre de la nouveauté dans l'alimentation, c'est faire de bons petits plats. On ne 'cuisine' qu'à l'occasion, alors qu'on 'fait à manger' quotidiennement, pour répondre à un besoin. » (Femme, 26 ans, fiancée)

### **c. Le moment du repas : le repas partagé**

Pour certains jeunes interrogés, et notamment parmi ceux qui vivent en colocation, le moment du repas à plusieurs est important. De ce fait, ils aménagent leur pièce de prise de repas en fonction du critère suivant : que ce soit une pièce liée à la sociabilité plutôt qu'à la nourriture, quitte à ce que cela comporte des inconvénients :

« On ne met plus la table depuis que j'habite avec mon pote ; on mange juste au salon autour de la petite table, avec nos deux assiettes. On préfère le salon à la cuisine parce que le salon, c'est l'endroit où on vit, en dehors des repas, alors il n'y a pas de raison que l'on prenne nos repas en dehors de l'endroit où on vit tout le reste de la journée ! Ce n'est pas seulement dû au manque d'espace, parce que même dans un appartement plus grand, on faisait ça : on mangeait dans la pièce de vie, c'est-à-dire la pièce où il y a la télé, la musique, les bons fauteuils pour s'asseoir, enfin tout ce qu'il faut pour discuter convenablement. On aime bien manger devant la télé. » (Homme, 27 ans, colocation)

Le moment du repas est lié à la convivialité, qui semble être la condition indispensable du plaisir culinaire :

« Avec mon colocataire, on mange toujours un repas chaud et cuisiné, même si c'est seulement une omelette ; c'est toujours un truc chaud parce que c'est important de prendre du temps pour cuisiner et pour manger. Même si on mange devant la télé, on discute en permanence, et on apprécie ce qu'on fait. » (Homme, 27 ans, colocation)

#### 4. L'alimentation « jeune » dans les représentations des jeunes

Comment les jeunes eux-mêmes se représentent-ils l'alimentation de leur classe d'âge ? Derrière ces représentations, remarque-t-on des pratiques qui convergent, ou au contraire, ces représentations restent-elles lettre morte, dans les faits ?

##### *a. L'alimentation « jeune », une alimentation qu'on se représente comme déséquilibrée*

Quelles sont les caractéristiques de « l'alimentation jeune » vue par les jeunes ?

L'alimentation des jeunes seraient plus sucrée et moins préparée que celles des adultes, dans la représentation que l'on s'en fait :

*« Pour moi, ça ne veut rien dire, l'alimentation des jeunes. On ne peut pas la distinguer de celle des vieux. Si, on peut peut-être dire qu'elle est davantage sucrée et qu'elle est mangée plus 'vite fait'. Et quand on est jeune, on mangera peut-être davantage de produits tout faits. »* (homme, 25 ans, célibataire)

*« Je pense à beaucoup de grignotage et une alimentation carrément déséquilibrée qui peut être sans produits laitiers totalement. Beaucoup de sucreries, pas assez de viande, pas assez de légumes, trop de choses qui peuvent être vite faites style pâtes, pas très bon et beaucoup de saut de repas. Les jeunes auxquels je pense c'est les 17-20 ans. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Les produits laitiers caractéristiques des jeunes seraient des produits laitiers que l'on peut consommer dans des endroits d'ordinaire inappropriés au fait de s'alimenter, c'est-à-dire des lieux de mobilité :

*« Alimentation de jeune, ça me fait penser aux yaourts parce que je pense à la pub Danone, où il y a des potes au ski qui bouffent des yaourts sur les pistes de ski. Ça me fait penser au Yop aussi. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Ainsi, les produits laitiers seraient tout à fait adaptés à la jeunesse, étant donné qu'ils se consomment avec facilité. L'animation de groupe mixte retrace bien les arguments qui associent les produits laitiers à l'âge jeune :

*« Je trouve que les produits laitiers sont tout à fait adaptés à la manière de vivre des jeunes, parce qu'ils sont rapides à absorber (ça se mange sans préparation). C'est aussi parce qu'ils ont une bonne image (on pense au snow-board). En fait, ils sont pratiques (on peut sortir un yaourt du frigo ou manger un morceau de fromage en express ; le Yop, on peut l'emporter avec soi et on le boit dans la rue). »*

*« Et puis, ils sont faciles à acquérir. »* (Animation de groupe mixte)

Les produits laitiers sont en outre adaptés au moment de croissance qu'est la jeunesse, dans l'esprit des jeunes interrogés :

*« Et ils aident la croissance : Les produits laitiers, dans l'alimentation des jeunes, ce sont surtout le lait, que l'on prend au petit déjeuner avec les céréales. Ce n'est pas une alimentation très équilibrée, mais le lait contribue à créer un équilibre, pour les jeunes. Il faut manger beaucoup de produits laitiers pendant l'adolescence, parce que l'adolescence est une période de croissance, et donc il faut boire du lait. »*

(Femme, 24 ans, célibataire)

### ***b. Des jeunes en passe de sortir d'un mode alimentaire « jeune » ?***

Cependant, les jeunes interrogés ne se retrouvent pas dans cette nourriture riche et avalée sans préparation par laquelle ils caractérisent les jeunes :

*« Pour moi, l'alimentation des jeunes, ce serait une alimentation avec très peu de légumes, voire pas du tout. (...) Les jeunes, ils auraient plutôt tendance à manger des choses très nourrissantes et qui se mangent rapidement : la restauration rapide, les sodas, l'alcool... C'est ce qu'on met en général derrière les jeunes. Je ne me comprends dans ces jeunes que dans une certaine mesure : pour ce qui est de boire de l'alcool, oui, et pour manger sur le pouce aussi. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

*« L'alimentation des jeunes est une alimentation qui n'est pas très variée. (...) C'est du genre pâtes ou pizza : des féculents, quoi. Je m'inclus tout à fait dans ces jeunes, sans être à l'extrême non plus. Je n'ai pas une super alimentation, mais ce n'est pas la pire non plus. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Tel jeune interrogé ne pense pas faire partie des jeunes qu'il décrit car il mange des produits laitiers chaque jour :

*« Je pense que je ne fais pas vraiment partie de ces jeunes, parce que je mange plus de fromage, de yaourt et de lait que la plupart des jeunes. Moi je mange au moins un produit laitier chaque jour. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

*« Pour moi, l'alimentation des jeunes s'étend jusqu'aux adolescents. Maintenant, dans la rue, on me dit 'Monsieur', alors je dois considérer que je ne fais plus partie de ces jeunes. Quand on est jeune, on est fou, donc on a l'alimentation qui va avec. On se suiciderait que ce ne serait pas grave. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

### ***c. Les éléments qui distinguent les jeunes entre eux quant à leur mode alimentaire***

Nous l'avons vu, les jeunes se font une représentation bien précise de ce qu'est « l'alimentation jeune », qu'ils s'inscrivent ou non dans les pratiques imaginaires qu'ils décrivent. Ces représentations de ce que serait une « alimentation jeune » s'affinent en outre en fonction de certains critères, que nous nous proposons de mentionner à présent : le mode de résidence, le sexe et l'âge.

#### **◆ Le mode de vie : habiter seul ou pas ?**

Deux types de jeunes sont repérables : ceux qui vivent chez leur parents ou seuls ; et ceux qui vivent en couple :

*« Une alimentation jeune, ça me fait penser à Mac Do aussi, même si ce n'est pas une alimentation qui m'est propre, car je n'aime pas trop. (...) Moi, j'en sors car j'ai 26 ans. Les jeunes, je les vois davantage habiter seuls ou chez leurs parents. »*  
(Femme, 26 ans, concubinage)

*« Ces catégories-là sont liées à des modes de vie. Pour ce qui est des repas, ce n'est pas du tout la même chose selon que tu habites seul, en colocation ou en couple, parce que tu ne prends pas du tout le même temps ; tu n'abordes pas le repas de la même manière. Moi, je me sens encore dans les jeunes, au niveau alimentaire, même si je ne vais pas au Mac Do. Je mange très souvent seul, et du coup, c'est rare que je prenne du plaisir et du temps. »* (Animation de groupe mixte)

#### **◆ Différenciation en fonction du sexe :**

Les produits laitiers consommés sont différents selon les sexes : à chaque genre son produit laitier. Cette différenciation qui est notée dans les représentations des jeunes interrogés ne concerne pas seulement leur classe d'âge, mais se prolonge lors de l'entrée dans une phase d'adulte mûr. Simplement, elle semble prendre son origine dans la différenciation sexuelle qui s'approfondit au moment de la jeunesse.

En effet, les filles sont réputées pour avoir une alimentation plus équilibrée, ou du moins plus attentive aux apports caloriques, que les garçons :

*« Et pour les femmes, c'est clairement le yaourt, parce que c'est plus diététique, et que c'est bon pour la santé. »* (Femme, 23 ans, colocation)

*« Quand tu dis 'une alimentation de jeune', pour 'jeunes', je pense à 15-25 ans. Mais c'est disparate. Il y a les jeunes ados garçons qui bouffent des grosses quantités, plutôt grosse bouffe, frites... et les filles, c'est plus mesuré, mais ça dépend desquelles. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

*« C'est pareil. C'est vrai que je vois plus le fromage pour les hommes et le lait et les yaourts pour les femmes parce que les yaourts au bifidus actif, les yaourt 0% et tout ça alors que les hommes n'y pensent pas trop, c'est les femmes qui pensent à ça. Les hommes préfèrent le goût. Ça se voit au restaurant, les hommes préfèrent les fromages et c'est les femmes qui prennent des fromages blanc et des yaourts. »*

(Homme, 28 ans, concubinage)

La différenciation en fonction du sexe se fait tout autant au niveau du type de produit laitier consommé (différenciation qualitative) qu'au niveau de la teneur en matière grasse du produit laitier (différenciation quantitative) :

*« Les produits laitiers ne sont pas les mêmes pour les femmes et les hommes, dans l'idée spontanée que je m'en fais : alors que les femmes mangent plutôt des yaourts, des fromages blancs et des fromages blancs, les hommes mangeraient plutôt des fromages, parce que c'est associé au vin, à quelque chose de masculin. Je connais plus d'hommes que de femmes qui mangent des fromages. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« Je ne pense pas que les produits laitiers soient liés au fait d'être une femme ou un homme. Mais c'est vrai que les femmes auront plutôt tendance à manger des fromages blancs allégés et des yaourts allégés. Tout ce qui est allégé, il me semble que c'est un truc de meuf. Mais pour les hommes, je ne vois pas de produit laitier particulier. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Du point de vue du type de produits laitiers, la partition est la suivante : yaourt pour les femmes, fromage pour les hommes :

*« La place des produits laitiers dans l'alimentation des jeunes, elle change beaucoup selon le sexe. Si on est une fille, je pense que les produits laitiers favoris, ce sont les yaourts. Peut-être parce qu'ils sont sucrés, et donc c'est plus féminin. Les jeunes femmes mangent pas mal de yaourt, peut-être parce que c'est pratique et rapide à consommer, un peu comme le fromage. Mais le fromage nécessite déjà du pain, qu'il faut acheter pour l'accompagner (enfin moi, personnellement, je ne mange jamais de fromage sans pain.) Le fromage, c'est le produit laitier des jeunes garçons. Il est salé. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Du point de vue de la quantité de matières grasses contenue par chaque produit laitier, les produits laitiers allégés seraient ainsi presque exclusivement destinés aux femmes :

*« Je ne pense pas qu'il y ait des différences. Je pense qu'il y a des produits laitiers faits pour les femmes et d'autres pour tout le monde. On voit bien ça dans les magasins. Dans un rayon de produits laitiers, tu as la catégorie enfant, la catégorie famille, avec des gros packs ; et après tu as le rayon femme avec le : 'voilà Madame,*

*ce que vous allez manger pour perdre quelques kilos...'. Tu vois en regardant les rayons à qui ils s'adressent. En plus tu dois prendre l'habitude, une fois que tu manges des 0%, tu dois trouver les autres gras. Parce que le goût est presque pareil et c'est un peu moins cher et du coup ce n'est pas difficile de s'y mettre... et puis ça doit donner bonne conscience : 'au moins, je ne mange pas de graisse là-dedans'. Si ça avait un goût infecte, on ne se ferait pas chier. Les yaourts crémeux, ils ont que 3% de matières grasses et ce n'est pas beaucoup plus que les 0%. Mais la ménagère elle voit crémeux et spontanément, ça lui paraît gras ! et du coup, ils ont rajouté sur l'emballage : 'moins de 3% de matières grasses'. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

Les femmes enceintes constituent encore une catégorie à part, étant donné qu'elles sont vues comme ayant un besoin supplémentaire en produits laitiers :

*« Je pense que les produits laitiers ont à peu près les mêmes effets pour les femmes et les hommes, mais je ferais une exception pour les femmes enceintes. Je pense qu'elles ont besoin de davantage de produits laitiers que les hommes et que les autres femmes, parce qu'il faut qu'elles produisent leur propre lait, et aussi parce que le bébé qu'elles portent dans leur ventre en a plus besoin. Les produits laitiers consommés arrivent jusqu'au bébé par le sang ou bien par le cordon ombilical, je ne sais pas. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

*« Pour les femmes enceintes, il y a des choses que tu manges pour ton gosse, comme le lait et tous les autres produits laitiers, alors qu'il y a d'autres produits que tu dois t'interdire. Pour que le petit se développe à l'intérieur de toi, il faut que tu le nourrisses, et le lait fait partie des produits de base qui le permettent. » (Animation de groupe mixte)*

#### ◆ **L'âge : des produits laitiers à chaque étape du parcours de vie**

L'âge est également invoqué comme facteur de différenciation entre les pratiques alimentaires des personnes, et les jeunes appliquent cette différenciation à toutes les étapes de la vie, pas seulement à leur classe d'âge :

*« Et puis il y a les 'jeunes nous', les jeunes adultes, jusqu'à 30 ans et vu qu'ils travaillent, ils mangent un truc à midi. Ils mangent mieux. » (Femme, 24 ans, célibataire)*

Les produits laitiers sont bien adaptés à chaque âge du parcours de vie des jeunes, puisqu'ils sont diversifiés :

*« Les produits laitiers, c'est un aliment plutôt pour les jeunes. » (Femme, 23 ans, colocation)*

*« Les produits laitiers, c'est plus important quand on est enfant mais on peut les aimer adulte. Enfant, on aime plus les yaourts et après on va plutôt aimer le fromage. »* (Homme, 27 ans, marié)

*« C'est quand même rarement les enfants qui se jettent sur une vieille tranche de calendos ou de gorgonzola ! »* (Femme, 25 ans, célibataire)

### Les enfants

Selon les personnes interrogées, les enfants apprécient les produits laitiers :

*« Pour les bébés et la petite enfance, le produit laitier le plus typique, c'est le lait, parce qu'on le boit au biberon. Pour les enfants, le produit laitier typique est les Petits Suisses, parce que je sais qu'enfant, j'en mangeais pleins. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« - Ce que les enfants aiment surtout, c'est le packaging, par exemple pour le Kiri, le Chavroux, pour la coque du P'tit Louis à biduler, pour le Babybel... On a tous passé notre enfance à coller des boulettes de babibel au plafond ! »* (Animation de groupe mixte)

*« - Oui, et puis ce que les enfants aiment aussi, c'est tout l'imaginaire des fromages qu'on trouve dans les dessins animés. Par exemple, le fait qu'il y ait un gruyère à trous avec une souris. »* (Animation de groupe mixte)

*« Mais en revanche il y a des produits laitiers plus adaptés au goût des enfants : tout ce qui est doux et sucré, par exemple les fromages frais. »* (Homme, 27 ans, colocation)

### Les adolescents

Dans l'image que les jeunes se font des adolescents, l'envie de produits laitiers prime le besoin :

*« Les adolescents : c'est pareil que les enfants sauf que c'est plus par gourmandise que par besoin. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« Les jeunes : le fromage blanc, les desserts lactés parce que c'est plus un quatre heures et comme ils commencent à être indépendants, ils font les courses eux-mêmes, ils ne prennent que ce dont ils ont envie. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« Les jeunes, c'est plus les produits fantaisies avec des noisettes. C'est aussi un effet de mode. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Les produits laitiers sont en effet pratiques à consommer, ce qui est un argument de poids dans le goût des jeunes pour les produits laitiers :

*« Les produits laitiers sont assez bien adaptés au goût des jeunes, puisque le milk shake et à la mode américaine, ainsi que le Yop, qui est adapté, parce qu'il se boit dans la rue. Il y a donc à la fois un aspect pratique, un aspect mobile et l'avantage de l'emballage. »* (homme, 28 ans, célibataire)

*« Il y a un aspect adapté car c'est facile et sain. Les légumes c'est sain, mais ce n'est pas facile. Il faut les préparer et ça a un goût particulier. Les bonbons, c'est facile mais ce n'est pas sain et ça fait grossir et les produits laitiers, ça a les propriétés des deux. J'entends surtout le lait et les yaourts. »* (Homme, 27 ans, marié)

Les jeunes adolescents sont vus comme étant des adeptes du Mac Donalds :

*« Les aliments jeunes, ça dépend de l'âge. Ce serait plutôt de manger vite et à l'américaine, au Mac Do par exemple. Il n'y a plus de valeurs traditionnelles chez les jeunes. Les jeunes ont oublié les valeurs gastronomiques, par exemple. Enfin, les jeunes, je veux dire les ados, parce que je ne me comprends pas dedans. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

#### Les « jeunes »

Parmi les jeunes, il faut différencier les jeunes qui sont davantage du côté de l'adolescence et ceux qui se situent plus du côté des adultes :

*« Les jeunes... J'aurais vachement tendance à partager selon l'âge. Il y a les jeunes côté adolescent et les jeunes du côté adulte. Maintenant, je n'ai pas l'impression d'avoir une nourriture caricaturale du jeune qui ne mange que des pizzas surgelées en buvant de la bière. (...) Je connais encore des mecs qui mangent des Knackis et des petits filous, c'est le côté ado : je m'en fous de ce que je bouffe et le côté : j'ai pas de sous pour acheter ce que j'aime. Plus la flemme qui joue, ils veulent des trucs simples, faciles, sucrés... Ca, ce sont ceux qui passent direct de chez leur maman à tout seul et ils bouffent que des plats tout prêts ! »* (Femme, 25 ans, célibataire)

A cette étape du parcours de vie, le goût pour le fromage remplace le goût pour le lait :

*« Et puis en grandissant, je trouve qu'on aime moins les produits laitiers, en tous cas au niveau du lait, parce qu'on trouve ça dégoûtant ; dans l'esprit de beaucoup de gens, le lait est associé à l'enfance, et devient dégoûtant quand on grandit. Non, finalement, ce n'est pas qu'on aime moins les produits laitiers quand on grandit, mais c'est que ça change : on n'aime plus le lait, mais on aime beaucoup plus le fromage. Ca a remplacé, c'est vrai. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

L'alimentation jeune telle que les personnes interrogées la caractérisent (négativement) concerne les jeunes qui n'atteignent pas encore la majorité, c'est-à-dire ceux qui ne sont pas encore émancipés du foyer familial :

*« Une alimentation jeune, c'est une alimentation qui comprend beaucoup de sucres et qui est assez anarchique. C'est-à-dire que c'est une alimentation qui privilégie l'envie sur le régime diététique. Je pense par exemple à ce que je vois autour de moi parmi les adolescents et les pré-adolescents que je connais. Ils mangent beaucoup de bonbons et de sucreries, ou même des produits laitiers, comme les yaourts. (...) L'alimentation des jeunes, ça va jusqu'à l'âge de 16 ans environ. C'est un moment où on habite encore chez ses parents, mais on refuse de suivre ce qu'ils veulent nous imposer. Moi, j'ai eu ce genre d'alimentation à un moment : des yaourts sucrés aux fruits ou des chocolats au lait que ma mère achetait. Ça ne lui plaisait pas parce que je ne mangeais plus ce qu'elle préparait, du coup, mais n'empêche que c'était elle qui les achetait. Quand je pense à l'alimentation des jeunes, je pense aux enfants et aux jeunes de 6 à 16 ans. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

L'image de l'alimentation des jeunes en phase de devenir adultes, c'est-à-dire ceux qui nous concernent (les 20-30 ans) est bien différente :

*« Ça dépend de quels jeunes on parle : des 15-20 ans, qui sont des adolescents, ou des 20-30 ans qui sont plutôt des jeunes adultes ? Parce qu'au-dessus de 25 ans, même si on n'est pas vieux, on n'est plus 'jeune', c'est fini ! » (Animation de groupe mixte)*

*« Les 18-25 ans, ils sont insouciants parce qu'à leur âge, on n'a pas encore conscience de son corps. Au contraire, à partir de 25 ans, on commence à diversifier et à avoir une femme, des enfants, un salaire, plus de matériel pour cuisiner... » (Animation de groupe mixte)*

En somme, les produits laitiers sont adaptés à chaque étape du parcours de vie :

*« Les produits laitiers savent te suivre tout le long de ta vie : ils sont adaptés, notamment dans leur packaging, pour chaque âge : les fromages pour les adultes, les petites briques de lait avec une paille pour les enfants... » (Animation de groupe mixte)*

Deux qualités de produits laitiers se superposent aux deux âges de la jeunesse : les produits laitiers sucrés ou ludiques seraient pour les plus jeunes, alors que d'autres caractériseraient mieux les jeunes en passe de passer à un âge plus adulte :

*« Les produits laitiers sont adaptés au goût des jeunes, d'après ce que je me souviens pour ma génération, qui n'est pas si vieille, mais que je ne m'inclus plus dans le groupe des jeunes. Quand j'étais jeune, donc, j'aimais les yaourts, le lait concentré*

*sucré Nestlé, et les fromages marrants du style de Babybel. Ca m'arrive encore maintenant d'acheter du lait concentré sucré, et à ce moment-là, je fais une exception à mon régime alimentaire ! Je sais que ma nièce aussi aime bien certains fromages à cause des emballages attrayants, et certains yaourts aussi, comme les Petits Filous. Et puis les produits laitiers s'adressent assez bien aux jeunes, parce que ce sont des publicités bien faites pour eux : des publicités marrantes pour les jeunes et attendrissantes pour les plus vieux, comme la pub pour le Kiri par exemple. Je pense aussi à la publicité pour le lait 'c'est quoi cette bouteille de lait'. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

### Les adultes

Selon les jeunes, le produit laitier typique des adultes serait le fromage, pour plusieurs raisons. Tout d'abord, les adultes apprécieraient les goûts forts :

*« Selon moi, on aime les produits laitiers à tout âge, mais les fromages les plus forts, c'est pour quand on est le plus vieux. » (Homme, 27 ans, colocation)*

*« Les produits laitiers associés typiquement aux adultes, ce sont les fromages, pris dans leur diversité. Ce ne sont pas des fromages très frais, comme le Kiri, qui sont des fromages de vache, mais plutôt des fromages plus secs et forts, parce que les gens deviennent des connaisseurs et éduquent leur palais. Ils mangent de vrais fromages, pas des semblants de fromages. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

En outre, les fromages sont associés au fait de prendre le temps pour manger et de prêter attention à avoir une nourriture variée, ce qui serait des caractéristiques de l'alimentation à l'âge adulte selon eux :

*« Et le fromage est un des éléments constitutifs très importants des repas des adultes. Les adultes mangent plus de fromage que les jeunes, selon moi, parce qu'ils prennent le temps de bien manger. Les fromages ont l'avantage d'être bons et d'être variés. » (homme, 28 ans, célibataire)*

Ceci se repère aussi dans les pratiques des jeunes :

*« Maintenant, je fais, au niveau des produits laitiers, j'ai remplacé le yaourt par du fromage. Quand je vais faire les courses, j'achète des yaourts principalement pour mon fils et du fromage principalement pour mon mari et moi. Parce que maintenant j'estime que le yaourt n'est plus une nécessité pour moi vu que je me rattrape bien sur le fromage ; c'est plus par envie, que je consomme des yaourts. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

### Les personnes âgées

Les personnes âgées consomment eux aussi des produits laitiers, et l'analyse ne se fait alors plus tant en termes d'envie que de besoin, ce qui nous renseigne en filigrane sur l'alimentation des jeunes : celle-ci répond davantage à des envies qu'à des besoins.

Le premier besoin serait de consolider un corps qui se détériore :

*« Souvent on dit aux personnes âgées de manger des produits laitiers pour éviter la décalcification des os. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

En outre, les personnes âgées mangeraient moins de produits laitiers par manque d'appétit :

*« Personnes âgées : les fromage fait, pareil que les adultes mais en plus petite quantité, ils sélectionnent un peu plus les fromages. Quand tu es adulte tu peux manger 5, 6 fromages mais quand tu es âgé, tu manges des tout petits morceaux... c'est par rapport à l'appétit. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Enfin, les personnes âgées aurait le besoin d'assouplir leur corps, de l'entretenir par l'apport en produits laitiers :

*« Les produits laitiers ça peut arranger les personnes âgées car elles sont frêles. Chez une personne âgée ça va lui donner de la force et de la souplesse. Parce que ça va lui donner un peu d'huile de coude dans le corps et ça va un peu le décoincer. C'est comme une porte rouillée en mettant un peu d'huile ça la rend plus souple, ça accroche moins. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

Après avoir analysé la place de la nourriture dans la vie des jeunes au niveau des représentations qu'ils s'en font, examinons plus avant la manière dont les jeunes perçoivent les produits laitiers. Comment les produits laitiers s'intègrent-ils concrètement à leur quotidien, dans la représentation qu'ils s'en font ?

## **B. LES PRODUITS LAITIERS, DES ALIMENTS CONSTITUTIFS DU QUOTIDIEN**

Les produits laitiers sont des aliments recouvrant une importance capitale dans l'alimentation des jeunes, en termes de quantité consommée comme d'importance symbolique. Nous pouvons les caractériser comme des aliments de base. Ce terme ne signifierait pas que les produits laitiers sont consommés « nature », c'est-à-dire sans être préparés, mais plutôt qu'ils sont des aliments fondamentaux pour les jeunes ; ils sont alors consommés soit sans préparation, soit entrent dans l'élaboration de plats composés. A cela s'ajoutent des inconvénients et des avantages spécifiques dans l'usage des produits laitiers. A cette différenciation dans le degré de préparation des produits laitiers correspond une différenciation en termes de type de produits laitiers, les produits laitiers étant associés à

des mets élaborés comportant des qualités bien spécifiques. Pour parfaire cette analyse des usages quotidiens des produits laitiers, nous avons enfin retranscrit à quel univers anthropologique de référence nous pouvons relier chaque produit laitier : loin d'être des aliments neutres, les produits laitiers sont reliés à des usages alimentaires plus larges. Alors que certains aliments sont associés à chaque produit laitier, d'autres combinaisons alimentaires sont à proscrire. Le propos de cette partie est bien de montrer en quoi les produits laitiers, aliments de base de l'alimentation des jeunes, ne sont pas consommés de manière indifférenciée, mais sont régis par des normes fortes de consommation, que l'analyse ethnologique retrace.

### **1. Les produits laitiers : des produits de base dans l'alimentation des jeunes**

Dans les opinions que nous avons recueillies, les produits laitiers sont une base du repas au niveau quantitatif : on en mange constamment, c'est-à-dire tous les jours et en quantité. En outre, ils revêtent une grande importance au niveau symbolique également.

#### ***a. Importance pratique des produits laitiers : des aliments consommés régulièrement et en quantité***

Les produits laitiers sont une base du repas, et c'est en ce sens qu'ils revêtent une importance pratique, c'est-à-dire qu'ils prennent une grande part dans l'alimentation des jeunes :

*« Les produits laitiers ont une grande part dans mon alimentation, et je pense surtout aux yaourts, au fromage et au lait que je bois au petit déjeuner. Je prends souvent des yaourts au fromage, et j'aime bien le fromage en général. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Pas un repas, ou presque, ne se passe sans consommer de produits laitiers, pour la plupart des jeunes interrogés :

*« On peut manger des produits laitiers à tous les repas. D'ailleurs, c'est ce que je fais, parce qu'à chaque repas, il y a soit du lait, soit des yaourts, soit du fromage. »* (Femme, 23 ans, colocation)

*« Et depuis, j'ai pris l'habitude de ne plus manger de produits laitiers au petit déjeuner. Je prends du jus de fruits et ça me suffit, le matin. Par contre, j'en mange toujours tous les midis et tous les soirs. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

La quantité est importante :

*« Les produits laitiers ont une bonne place, voire même une grosse place dans mon alimentation. Par exemple, je bois facilement du lait comme ça. Et tout ce qui est*

*laitier me plaît, en général. Je mange du fromage tout le temps, par exemple. Je peux même dire, finalement, que les produits laitiers, c'est 50 % de mon alimentation. »*

(Homme, 23 ans, célibataire)

La régularité intervient aussi fortement, si bien qu'il est fréquent que les jeunes interrogés mangent du fromage à tous les repas :

*« Moi le fromage, c'est mon produit préféré, j'en mange à tous les repas. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« Actuellement, je consomme énormément de produits laitiers. Une des bases de mon alimentation est le gruyère, que je mange comme encas ou en sandwich pour déjeuner, mais aussi dans les pâtes et dans le riz. J'ai vraiment une consommation très importante de gruyère, et ça s'est accentué depuis que je vis seul et que je prépare moins de plats de base. Je consomme quotidiennement du gruyère et puis il y a aussi le bol de lait dans lequel trempent les céréales, le matin, au petit déjeuner. »*

(homme, 28 ans, célibataire)

*« Sinon, je consomme quotidiennement du fromage, tel que le Roquefort ou le gruyère. Je consomme aussi environ un yaourt par jour, parce que c'est notre seul dessert, avec mon colocataire, avec les Danette et d'autres types de crème dessert. Parfois ça s'ajoute au fromage, et parfois ça le remplace. »* (Homme, 27 ans, colocation)

La variété des produits laitiers est telle qu'elle permet de se rattraper sur un produit laitier, si l'on n'aime pas l'autre :

*« Je ne bois pas de lait. Et je mange énormément de yaourts, en revanche. C'est à la fois pour compenser un peu le fait que je boive peu de lait, et parce que j'aime bien les yaourts. J'utilise aussi pas mal la crème fraîche, et j'aime bien le fromage. »*

(homme, 25 ans, célibataire)

Ou bien si l'un est trop cher par rapport aux autres :

*« Du coup, je mange plus de yaourts, parce que c'est moins cher [que le fromage]. Les produits laitiers associés typiquement aux adultes, ce sont les fromages, pris dans leur diversité. Ce ne sont pas des fromages très frais, comme le Kiri, qui sont des fromages de vache, mais plutôt des fromages plus secs et forts, parce que les gens deviennent des connaisseurs et éduquent leur palais. Ils mangent de vrais fromages, pas des semblants de fromages. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« Ça remplace. Je ressens le besoin de manger un yaourt à tous les repas où je n'ai pas mangé de fromage. »*

## ***b. L'importance symbolique des produits laitiers***

Les produits laitiers revêtent une grande importance symbolique :

*« Et sans beurre, j'ai tendance à considérer que la journée commence mal. Le matin, je mange des tartines beurre-confiture. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Ainsi, certains jeunes interrogés prêtent attention à la consommation qu'autrui fait des produits laitiers, car c'est un élément significatif de la relation à l'autre que de connaître sa consommation d'un type d'aliment si fondamental :

*« C'est un truc que je remarque et que je retiens très bien, de savoir qui aime et qui n'aime pas le lait parmi mes amis. Je retiens ça parce que je trouve ça très important, les produits laitiers, dans la nourriture. Je trouve ça étonnant, les gens qui n'aiment pas le lait ou le fromage. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Les jeunes investissent financièrement dans les produits laitiers parce que ce sont des aliments de base et qu'ils n'imaginent pas en négliger la consommation :

*« Ensuite, c'est le prix et la qualité. Je ne prends pas les premiers, premiers prix pour les yaourts. Pour la viande aussi, sans quoi elle a l'air toujours bizarre. Pas les fromages idem. Pour les fruits et les légumes, je fais gaffe, je ne prends pas les premiers prix. Pour les jus de fruits, je m'en fous de prendre des Leader Price. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

La pénurie de produits laitiers est un déclencheur : l'importance des produits laitiers est telle que leur absence signale le moment d'aller de nouveau faire des courses pour remplir son frigidaire :

C'est le manque de produits laitiers dans le réfrigérateur qui pousse à aller faire les courses. C'est donc bien un produit de base :

*« Manger des produits laitiers, c'est plus un plaisir qu'un besoin, parce que si c'était vraiment un besoin, ça ne m'arriverait pas de ne pas en avoir dans mon frigo, ce qui est souvent le cas. Mais c'est vrai que les produits laitiers, c'est souvent le premier truc que je vais acheter, quand je fais mes courses. J'achète du lait, des yaourts et du fromage, et puis ce n'est qu'après, que je pense à acheter de la viande et du thon. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Ainsi, les produits laitiers sont un repère pour leur alimentation : quand il n'y en a plus, « rien ne va plus » :

*« Les produits laitiers, il ne faut pas croire que ce soit un aliment que l'on mange pendant les moments de pénurie. C'est simplement que c'est un produit de base,*

*c'est-à-dire un produit qui se trouve tout le temps dans mon frigo. Et quand il n'y a plus de fromage dans le frigo, ça veut dire que je dois faire les courses : c'est le déclencheur. C'est pareil pour le beurre : quand il n'y en a plus dans mon frigo, je ne peux plus rien faire, parce que je cuisine tout au beurre : pour cuire le moindre steak... Du coup, ça veut dire qu'il faut que j'aie fait les courses. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

## **2. Les produits laitiers comme accompagnement des mets élaborés**

Les produits laitiers ont beau être des aliments de base, ils n'en sont pas pour autant dissociés des préparations culinaires élaborées. Ainsi, ils revêtent diverses fonctions, qui, précisons-le, ne sont pas exclusives les unes des autres, mais peuvent se combiner entre elles : les produits laitiers peuvent à la fois se combiner à des aliments qui compensent leurs lacunes et excès ; ce sont des liants et des exhausteurs de saveur ; et ils se prêtent à des créations culinaires inventives.

### **◆ Des aliments à combiner à d'autres, surtout pour les plus gras d'entre eux**

Les produits laitiers gras sont un élément très apprécié des jeunes, mais qui servent simplement d'accompagnement d'autres mets :

*« La crème fraîche, ça j'adore. J'ai ma mère qui est normande, alors on connaît ça, chez nous ! La crème fraîche et les fines herbes, c'est l'alliage parfait. J'ai tendance à en foutre partout : dans les pâtes, dans les poilées de patates, dans les haricots verts... mais je n'en mange pas sans rien : c'est pour accompagner. » (Femme, 23 ans, colocation)*

Les produits laitiers les plus gras sont à la base de préparations élaborées, et sont rarement consommés comme base de repas :

*« Les produits laitiers, je les mange en sauce ou en cuisson pour le beurre, sinon tels quels. Par exemple, ça m'arrive de faire une sauce à la crème fraîche pour accompagner une viande ou du riz. Alors je fais revenir de l'ail, de l'oignon et des épices, je fais chauffer tout ça dans un peu de beurre pour que ça rissole. A la fin, je rajoute un peu de crème, ça réduit un peu, et le tour est joué. » (Homme, 27 ans, colocation)*

*« Le beurre, je l'assimile autant au sucré qu'au salé, autant au chaud et liquide qu'au bloc froid de beurre. Comme il est toujours agencé, il peut prendre toutes les formes. C'est un outil crucial et on s'en sert sous toutes les formes. Il est associé à tous les légumes, et notamment aux oignons. » (Homme, 27 ans, colocation)*

#### ◆ **Des liants : la particularité de la crème fraîche**

La crème fraîche accompagne les plats en s'intégrant aux sauces :

*« Et puis je mange aussi de la crème, dans les plats, de temps en temps. Je m'en sers seulement pour les sauces, je ne la mange pas comme ça. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

En effet, les qualités que l'on recherche chez elle sont tout d'abord son onctuosité :

*« L'avantage des produits laitiers, c'est le côté onctueux, c'est une base pour les sauces et c'est un liant. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

En outre, sa douceur est appréciée :

*« La crème, c'est la petite touche qui fait la sauce parfaite. C'est juste suffisant pour masquer l'acidité. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

#### ◆ **Des exhausteurs de saveurs**

Les produits laitiers sont perçus comme étant des aliments goûteux :

*« Le principal avantage des produits laitiers, c'est que c'est bon ! »* (Femme, 23 ans, colocation)

De ce fait, ils servent à relever les plats :

*« C'est une habitude, dans le sens où j'aime bien manger du gruyère avec les pâtes ou mon riz. Je préfère vraiment en mettre parce que ça rajoute un goût plus fort à un plat qui n'en aurait pas tellement sans ça ; ça relève le plat. Et j'aime autant ce plat basique qu'un plat en sauce, voire davantage ! Pour moi, le gruyère est important, parce que ça empêche que le plat soit trop terne. »* (homme, 28 ans, célibataire)

#### ◆ **Des aliments qui se prêtent à l'innovation**

On retrouve alors la qualité caractéristique de l'alimentation des jeunes, qui est de valoriser les innovations culinaires :

*« J'utilise du lait et du beurre pour la purée ; dans les pâtes, je mets un peu de lait et de la crème fraîche. Et j'utilise des champignons avec de la crème pour manger des escalopes de dinde ou de poulet. J'ai essayé de mettre de la crème fraîche avec du steak aussi et c'est super bon. Ce n'est pas connu mais c'est super bon. (...) Dans les pâtes, ça m'arrive aussi de mettre du fromage râpé très fin [du parmesan ?] mais je ne sais pas comment ça s'appelle. J'ai goûté dans un restaurant et depuis j'en achète. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

### 3. L'usage des produits laitiers au quotidien : adjuvants et obstacles

Les produits laitiers sont un ingrédient très utilisé par les jeunes au quotidien. Nous nous sommes de ce fait intéressés aux facteurs qui se posent en adjuvants et en opposants de leur usage intensif : dans les représentations que les jeunes se font, celles-ci étant bien souvent fondées sur une expérience et des pratiques, quels sont les avantages et les inconvénients de l'usage de produits laitiers ?

#### a. *Les avantages des produits laitiers perçus par les jeunes*

Les principaux avantages des produits laitiers tels que les jeunes se les représentent sont le conditionnement qui permet de les conserver, la facilité qu'il y a à les consommer, et les bénéfices pour la santé et le corps, qui sont combinés avec un coût relativement faible. Ces qualités sont importantes pour la population interrogées, et prennent donc le poids d'arguments incitant à la consommation de produits laitiers.

##### ◆ **Le conditionnement**

La robustesse du conditionnement est appréciée :

*« Par contre, il y a des avantages, c'est que c'est souvent bien conditionné, sauf le traditionnel papier alu du beurre qui se déchire. Et puis c'est souvent conditionné de manière à ce qu'on puisse se servir d'une petite dose puis le refermer. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Les doses, quand elles sont réduites, sont considérées par certains jeunes comme correspondant à leur appétit :

*« Les produits laitiers sont bien conditionnés ; ça ne veut pas dire qu'ils se conservent facilement, mais ça veut dire qu'ils sont souvent vendus par doses, et ces doses sont bien adaptées à mon appétit. Je pense notamment aux pots de yaourts. Du coup, c'est facile à consommer. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

##### ◆ **La facilité de consommation**

Comme les produits laitiers nécessitent peu de préparation, on peut les consommer à tout moment :

*« Et le dernier avantage, c'est que l'on peut en manger à toute heure. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« Ma consommation particulière des produits laitiers, c'est quand j'ai la flemme de cuisiner, parce que les produits laitiers sont à la fois bons au goût et nourrissants. Et*

*puis c'est vite fait : on ouvre le frigo, on coupe un morceau de camembert, et c'est plus facile que de faire cuire une gamelle de riz. » (Homme, 30 ans, célibataire)*

*« Et je buvais pas mal de lait dans la journée, plus jeune, c'est-à-dire pendant mon enfance et mon adolescence, parce que quand tu as soif, c'est pratique, et hop ! En passant devant le frigo. » (Femme, 23 ans, colocation)*

#### ◆ **La santé**<sup>7</sup>

L'appréhension des produits laitiers est généralement positive, en termes de santé :

*« Actuellement, je peux bouffer énormément de produits laitiers, certains jours. Les produits laitiers, c'est une constante de mon alimentation, parce que c'est toujours sain. Je bouffe de tous les produits laitiers, parce que je sais que ça ne me fait que du bien. Je ne les mange jamais avec appréhension. Ce n'est pas comme les frites. Il n'y a aucun produit laitier que je ne consomme jamais. Et je mange de tous les fromages à n'importe quel moment, que ce soit avec ou sans pain. » (Femme, 23 ans, célibataire)*

Les produits laitiers sont considérés comme bénéfiques pour le calcium qu'ils apportent :

*« Les inconvénients, je n'en vois pas trop. Ça peut que nous faire du bien de mettre du lait dans les pâtes, ça nous apporte des vitamines du calcium, ça ne peut être que bon pour la santé. Au niveau du calcium surtout. » (Femme, 25 ans, concubinage)*

L'apport nutritif est une des qualités des produits laitiers (qui peut se révéler à d'autres moments être un inconvénient) :

*« C'est meilleur, et en plus, ça apporte des éléments nutritifs importants, ce gruyère. Je me dis, du coup, que je mange plus équilibré, surtout qu'il est rare que je mange de la viande à côté. » (homme, 28 ans, célibataire)*

L'apport protéique est noté :

*« Les produits laitiers apportent des protéines et ne sont donc pas si mauvais que ça. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

---

<sup>7</sup> Pour une analyse plus approfondie sur les avantages des produits laitiers en ce qui concerne la santé, se référer aux parties concernant les effets positifs des produits laitiers, dans le chapitre IV.B.

#### ◆ **Apport énergétique combiné avec un faible coût**

Les jeunes mettent sur le même plan l'apport énergétique important des produits laitiers et leur faible coût relatif, comme si la question énergétique et la question financière se compensaient et se mesuraient l'une à l'aune de l'autre :

*« J'ai dû me mettre aux mouillettes au beurre quand j'habitais seule à Paris. Je n'avais pas d'argent et je mangeais beaucoup de beurre sur les mouillettes car ça en fait un repas plus consistant, plus nourrissant. Ça m'apportait plus d'énergie. J'avais l'impression que ça allait me remplir plus et ça a plus de goût et plus de saveur, c'est plus agréable. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Certains considèrent que les produits laitiers sont moins chers que la viande (avantage), et comblent les mêmes besoins nutritifs :

*« Les produits laitiers ont un peu remplacé ma consommation de viande, et notamment la viande bovine que je mange de moins en moins. C'est par goût que ça s'est fait (je préfère), et aussi parce que c'est plus facile à cuisiner : je n'ai pas besoin de cuisiner le fromage, alors qu'un steak que l'on fait griller chez soi met 10 jours à ce que son odeur parte des rideaux. Et le fromage, en plus, c'est moins cher que la viande. Et je pense que le fromage apporte quasiment les mêmes choses que la viande. C'est moins gras que la viande rouge. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

*« Par contre, le problème, c'est que les produits laitiers, c'est cher. Mais c'est moins cher que la viande, alors que ça nourrit aussi bien son homme, alors j'aurais plutôt tendance à acheter des produits laitiers que de la viande. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

#### **b. Les inconvénients des produits laitiers**

Si l'on s'intéresse aux inconvénients qui surviennent dans l'usage de produits laitiers, nous pouvons repérer que les jeunes évoquent les éléments suivants, dans leurs discours : le prix élevé de certains produits laitiers, la santé et l'apport calorique, les difficultés de conservation et d'autres problèmes techniques tenant à leur manipulation. Cette liste peut être mise en relation avec celle des avantages des produits laitiers, et l'on constatera que les registres invoqués sont souvent les mêmes : la santé, l'apport énergétique, le coût, et des éléments techniques. Nous n'en concluons pas pour autant à l'incohérence des discours des jeunes, mais bien plutôt, ces contradictions s'expliquent ainsi : d'une part par la diversité des personnes interrogées (toutes n'ont pas le même niveau de revenus par exemple) ; et la variété des produits laitiers, qui explique que les qualités retenues pour parler des uns diffèrent des défauts retenus pour parler des autres.

### ◆ La contrainte financière : le cas du fromage

Le prix trop élevé du fromage en limite la consommation.

Les jeunes pensent pouvoir trouver des produits laitiers à tous prix, mais pour consommer des produits laitiers jugés comme étant de bonne qualité, le prix à payer est relativement cher :

*« Les inconvénients des produits laitiers, c'est que le fromage coûte cher, quand il est acheté chez le crémier. Enfin, je parle du vrai fromage, pas du Caprice des Dieux qui n'est pas un fromage mais un produit laitier anonyme. C'est pareil que le beurre de Baratte demi-sel, qui coûte très cher quand on l'achète chez le crémier ; plus cher que le Président, en tous cas. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Cela conduit les jeunes à contrôler que leur consommation ne soit pas trop élevée, par souci de ne pas dépenser trop d'argent :

*« J'essaie de faire en sorte que le fromage ne soit pas le plat principal, parce que c'est cher, alors j'en consommerais trop. »* (Homme, 27 ans, colocation)

*« Du fromage, il m'arrive aussi d'en manger quand je suis invité chez des gens, mais très rarement chez moi. Chez moi, ça consiste surtout à manger du parmesan, pour accompagner un plat italien. J'achète aussi parfois du Cœur de Neuchâtel, qui est un fromage de chèvre en forme de cœur. Mais il coûte cher, comme la plupart des fromages actuellement, ce qui fait que j'en achète peu. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« Certains produits laitiers, comme les fromages, coûtent cher. Et même le Lactimel, qui n'est en définitive que du lait, c'est très cher pour ce que c'est. »* (Animation de groupe mixte)

Un compromis entre le prix et la qualité peut être réalisé :

*« A l'heure actuelle, je choisis les produits laitiers que j'achète en fonction en essayant de prendre des choses de bonne qualité, parce que ce sont des produits de base, alors c'est important. Malheureusement, c'est souvent difficile à savoir, si ce sont des produits de bonne qualité ou non, alors je suis obligé de m'en remettre à la marque et au prix : je prends des produits laitiers un peu chers et connus. Par exemple, pour ce qui est des yaourts, il y a beaucoup de choix, mais je prends souvent des marques, tels que les Bulgare de Danone. Et le beurre, c'est toujours un beurre de Pays Breton, qui est une bonne marque. De même, pour les fromages, j'essaie de prendre du fromage à la coupe. (...) Ca m'arrive quand même d'en prendre aussi dans les rayons, surtout en fin de mois, quand je n'ai plus d'argent. »*  
(homme, 25 ans, célibataire)

Le fromage de mauvaise qualité est celui que l'on achète en supermarché et sous plastique, le bon fromage étant celui que l'on achète à la coupe, quel que soit le lieu d'achalandise :

*« Par exemple, le fromage râpé, quand on l'achète au supermarché comme je le fais, il ne faut pas l'acheter râpé sous plastique ; parce que c'est souvent une spécialité fromagère râpée, ce n'est pas du vrai fromage ; c'est le fromage qu'on nous met sur les pizzas quand on va au camion pizza, c'est-à-dire 70% de lait et le reste de matière grasses végétales. Il faut l'acheter à la coupe. (...) Le fromage sous plastique en général, de toutes les façons, je n'ai pas trop confiance : c'est du fromage industriel, et ce qui m'inquiète, c'est qu'il n'a pas de croûte ; je trouve ça bizarre. Pour un fromage, passer du temps dans un plastique, c'est assez fatal. Mais pour certaines marques de fromage sous plastique comme Entremont, le plastique est aéré, parce que le fromage doit respirer, il ne doit pas être dans une atmosphère confinée et fermée. »*

Quelques jeunes préfèrent s'abstenir de manger des fromages que de manger des fromages de mauvaise qualité :

*« Un fromage, il doit rester dans une cave, comme un fruit ou un légume, ce qui veut bien dire que le fromage n'est pas fait pour être sous plastique. Même si c'est psychologique, je préfère avoir un petit morceau de fromage qu'on me découpe parce que j'ai l'impression d'avoir du vrai fromage et d'en avoir pour mon argent : mon fait d'acquérir du fromage ne passe alors plus par le fait de juste acheter un morceau de plastique de merde. Du Beaufort sous plastique n'a pas le même goût que celui qui était à l'air libre et rangé dans le frigo le soir ; n'importe qui peut en faire l'expérience. » (Homme, 27 ans, colocation)*

La consommation des produits laitiers les plus chers, tels que le fromage, a changé avec le départ du foyer familial pour des raisons financières. Ce changement se fait sur un mode quantitatif (on en consomme moins) et surtout sur un mode qualitatif (on consomme des fromages de moins bonne qualité) :

*« Sinon, pour ce qui est des fromages, quand j'habitais chez mes parents, j'en bouffais à tous les repas. Et maintenant, c'est moins systématique, parce que je me fais moins plaisir sur le fromage, à cause du prix que ça coûte. (...) Quand j'habitais avec mes parents, on mangeait des fromages de qualité : du chèvre, de l'Etorki, qui est du brebis cuit. Maintenant, ici, c'est plus du camembert ou du fromage mou à tartiner aux fines herbes, qui s'appelle Garlic. » (Femme, 23 ans, colocation)*

« Sinon, des produits laitiers, c'est vrai que j'en consomme moins que chez ma mère, hélas. J'aimerais bien en consommer davantage, mais à part le lait, ils sont trop chers pour que j'en consomme beaucoup, qu'il s'agisse de fromages ou de desserts lactés. » (Homme, 27 ans, colocation)

#### ◆ La santé<sup>8</sup>

Selon l'opinion de certains jeunes, les produits laitiers présentent des risques alimentaires.

Ces risques sont tout d'abord corrélés à des qualités intrinsèques aux produits laitiers, ce qui incite à en réduire la consommation :

« C'est tout nouveau, cette image du beurre cuit comme dangereux. Par exemple, ma mère a changé très récemment son habitude pour cuisiner, et elle cuit désormais tout à la margarine et à l'huile, mais pas au beurre. Moi je préfère l'huile d'olive. Mais pour certaines choses, le beurre est indispensable. Par exemple, pour une bonne bavette au beurre et aux échalotes, le beurre est indispensable, et c'est super bon. »  
(Animation de groupe mixte)

En outre, les produits laitiers peuvent être considérés comme dangereux par ceux qui les relie aux bovins :

« Il y a des maladies qui se développent ou se transmettent par les produits laitiers, comme la vache folle, et on peut même se demander si c'est bon de manger ce genre de produits. » (Homme, 28 ans, célibataire)

#### ◆ Une conservation difficile

Etant des aliments organiques, et en outre à consommer frais, les produits laitiers ont l'inconvénient de se détériorer rapidement :

« Un autre inconvénient, c'est que les produits laitiers puent si on les laisse trop longtemps au frigo. Et puis ils se conservent mal. Je pense notamment à la crème fraîche qui moisit. » (Femme, 22 ans, célibataire)

Cet inconvénient prend plus ou moins d'importance selon que la personne a une consommation réduite ou élevée de produits laitiers. Dans le derniers cas, les produits laitiers n'auront pas le temps de s'altérer :

« Et puis il y a aussi le problème de la crème fraîche, qui moisit souvent dans le frigo, parce qu'on la garde trop longtemps. C'est un peu le problème des produits

---

<sup>8</sup> Pour une analyse plus approfondie sur les inconvénients des produits laitiers en ce qui concerne la santé, se référer aux parties concernant les effets négatifs des produits laitiers, dans le chapitre IV.C.

*laitiers, de sentir mauvais et de mal se conserver parce que ça fermente. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

*« Le fromage durcit assez vite, parce qu'on n'a pas de récipient isotherme. Mais en fait, il est rare qu'on dépasse le délai de conservation, notamment pour le fromage. Et puis il faut dire que le fromage, il ne reste pas longtemps dans le frigo, chez nous ! C'est quand même un aliment assez pratique, parce que ça ne demande pas de préparation et que ça se mange avec un simple couteau. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

#### ◆ **Les problèmes techniques liés aux produits laitiers liquides**

Les principaux problèmes techniques concernant les produits laitiers touchent à leur usage. D'une part, la maniabilité des produits laitiers n'est pas toujours évidente, les produits laitiers liquides ayant tendance à se répandre :

*« L'inconvénient des produits laitiers, c'est que ce n'est pas toujours facile à utiliser. Je pense au lait, par exemple. Quand on verse du lait dans une casserole, on en met toujours à côté ! Ils devraient faire des becs verseurs pour le lait. Je crois qu'ils en font, mais ça coûte beaucoup plus cher : on paie le bouchon plus que le lait ! La brique de lait, ça coûte moins cher, mais ça se consomme trop vite. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

En outre, ces produits laitiers liquides sont parfois peu étanches, ce qui pose des problèmes dans le lieu où on les stocke, le réfrigérateur :

*« Et puis il y a un autre inconvénient avec le lait, c'est que le bouchon de la bouteille de lait est rarement très étanche, alors quand on la couche dans le frigo, ça coule. La bouteille, c'est mieux pour la prise, mais ce n'est pas pratique pour la conserver couchée. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

#### ◆ **Les produits laitiers, des éléments trop nourrissants ?**

Les produits laitiers sont vus comme des éléments nourrissants, ce qui peut parfois être considéré comme un inconvénient, notamment pour les femmes interrogées :

*« Si j'ai fait un repas pas trop gras, que j'ai mangé de la salade par exemple, je n'hésiterai pas à manger un gros morceau de fromage sur du pain. Mais si j'ai mangé un gros plat de pâtes avec du fromage dessus, je mangerai simplement un yaourt. En fait, les pâtes saupoudrées de fromage, c'est traître, parce que le fromage est gras. C'est pour cela qu'on dit que les pâtes font grossir ; en fait, ce ne sont pas les pâtes qui font grossir, mais le fromage qu'on met dessus. Le fromage, c'est traître, dans le sens où ça fait grossir alors que c'est bon. » (Femme, 22 ans, célibataire)*

La crainte du fort apport calorique serait spécifiquement féminin :

*« C'est associé aux filles, parce que le poids est un complexe féminin, bien souvent. Moi, je ne fais pas tellement attention au gras pour cuisiner, et je suis capable de mettre le pot de crème fraîche en entier quand je prépare un steak ; alors que mon amie... Les femmes y pensent plus que les hommes (c'est un homme qui parle), qui, même s'ils y pensent, font moins attention, et sont moins gênés par le fait de cuisiner avec beaucoup de matières grasses. L'image des femmes que l'on a, c'est d'être un peu parano sur les matières grasses et la crème fraîche. »* (Animation de groupe mixte)

Le beurre étant vu comme un élément à consommer avec modération, il est combiné avec d'autres matières grasses, ce qui permet de pondérer l'apport négatif qu'il peut constituer. Il s'agit donc d'établir un compromis entre le goût (où le beurre a le dessus) et la nuisance en terme de santé (où le beurre est le plus mal considéré des corps gras).

*« Le beurre, c'est pour la cuisson, ou les tartines pour le matin. C'est la margarine Plantafin pour la cuisson et le beurre pour les tartines. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« Pour ce qui est des matières grasses, en revanche, j'y fais un peu attention. Mais pas du tout au moment de l'achat : c'est plutôt quand je vais les cuisiner, il m'arrive de penser par exemple que les graisses végétales sont meilleures que les graisses animales. Mais ça ne m'empêche pas de manger pas mal de beurre en tartines, le matin par exemple. Mais dans la cuisine, je n'utilise pas tant de beurre que ça : j'ai plutôt tendance à cuisiner à l'huile d'olive, ou bien à la crème fraîche. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Mais on peut compenser l'un qui est trop nourrissant avec d'autres qui le sont moins :

*« Et puis, à midi, j'ai mangé de la salade et le reste de salade et de patates aux lardons. Je n'ai pas mis de crème fraîche dedans parce qu'il n'y en avait plus, mais j'ai mis du lait à la place. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Le compromis se manifeste aussi pour ce qui est des fromages gras, en limitant leur effet négatif par le fait de manger du pain complet :

*« J'adore le fromage et j'aime le salé mais c'est très gras et du coup c'est dommage pour moi. (...) Je mange la dose que je veux sans compter. Mais je le mange avec du pain au son, comme il y a du son je me dis que c'est mieux, ça rééquilibre avec le gras du fromage. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

#### 4. Les produits laitiers, des aliments s'inscrivant dans un système normatif

Les produits laitiers sont des aliments fortement liés au quotidien, et l'on peut manger des produits laitiers à tout moment de la journée :

*« Il n'y a pas de consommation particulière des produits laitiers, c'est quotidien, et notamment le matin au petit déjeuner. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Cependant, il ne faut pas en conclure pour autant que l'on pourrait manger n'importe quel produits laitiers à n'importe quel moment de la journée. Tout un système de normes se reconstitue autour d'eux, qui consiste à considérer que chaque produits laitiers ne peut être associé à tous les autres, mais aussi que certains s'accordent mieux à d'autres.

Quels produits laitiers pour quels repas ? Quels sont les moments de proscription/prescription de certains produits laitiers ?

La jeunesse est un moment de désordre dans l'imaginaire collectif, mais l'analyse montre que c'est réalité surtout un moment de mise en ordre, c'est-à-dire d'élaboration progressive d'un système fortement normé, même s'il n'est pas assumé comme tel : même si l'on peut manger des produits laitiers à tous les repas, il ne s'agit pas de manger n'importe quel produit laitier à n'importe quel repas. Ainsi, le souci dans la consommation se repère au niveau temporel : manger tel produits laitiers à tel moment plutôt qu'à tel autre.

*« On peut manger des produits laitiers à tous les repas. Mais pas tous les produits laitiers à tous les repas ; par exemple, on ne va pas manger du beurre plus de la crème plus du yaourt, parce que c'est trop, surtout si tu vois un verre de lait avant de te coucher. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Toutefois, on se permet plus de variations et d'innovations dans cet ordre social qu'on ne le fera sans doute à l'âge de la maturité. Comme par exemple manger du fromage le matin, avec du miel... Ainsi, il y a certains moments auxquels certains produits laitiers sont proscrits.

Il nous faut préciser que les normes que nous édictons ici, en termes d'aliments à allier/à dissocier des produits laitiers, concernent principalement les représentations des jeunes : dès lors qu'il s'agit des pratiques, les jeunes associent entre eux des aliments et des produits laitiers qui ne sont pas censés aller ensemble, notamment.

##### **a. Le prescrit : à quels aliments associer chaque produit laitier ?**

Voilà les éléments que nous avons récolté, concernant les aliments avec lesquels les produits laitiers s'accordent particulièrement bien.

##### **◆ Le lait**

Le café s'accompagne de manière adéquate, pour certains, de lait :

« *J'ai bu deux thés dans l'après-midi. Je ne bois pas de café au boulot parce que je ne bois que du café au lait et au boulot il n'y a pas de lait.* » (Femme, 25 ans, concubinage)

#### ◆ **Le beurre**

Le beurre s'associe bien aux légumes cuits, ou bien au pain, et dans ce dernier cas il intervient comme un aliment d'agrément, servant à valoriser un goût plus fort :

« *Beurre va avec haricots, petits pois.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

« *En entrée on a mangé du saucisson, c'est toujours avec du pain, du beurre et des cornichons quand on mange du saucisson direct à table, sinon je le pique comme ça dans le frigo.* » (Femme, 25 ans, concubinage)

#### ◆ **La crème**

La crème accompagne, pour le salé, des éléments élaborés, et notamment des viandes ; et pour le sucré, des fruits :

« *Crème, ça va bien avec des choses aussi bien sucrées que salées, avec de la viande, du poisson, des fraises.* » (Homme, 27 ans, marié)

« *C'est un aliment associé donc aux pâtes et aux viandes, voire à certains desserts tels que la chantilly.* » (Homme, 27 ans, colocation)

« *Crème/poulet.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *Crème : viande.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

« *Crème/ champignons, fraises.* » (Femme, 26 ans, concubinage)

« *Crème égale escalopes.* » (Femme, 25 ans, concubinage)

« *La crème : j'essaie de ne pas en abuser, ça va avec des lardons.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

#### ◆ **Le yaourt**

Le yaourt, soit se suffit à lui-même, et est alors sucré, soit accompagne des fruits.

« *Yaourt/seul.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *Yaourt/sucre.* » (Femme, 26 ans, concubinage, Femme, 25 ans, concubinage, et Femme, 25 ans, célibataire)

« *Yaourt : fruits.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

Le fromage blanc connaît le même usage, c'est-à-dire s'accompagne bien d'un élément sucré qui en relève le goût :

« *Fromages blancs/coulis de fruits rouges.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *Fromage blanc/ sucre, confiture et coulis de fruit rouge.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *Le fromage blanc va avec de la crème de marrons.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

#### ◆ **Le fromage**

Le fromage se consomme principalement avec du pain, et est très apprécié quand il est consommé avec du vin :

« *Fromages/pain et beurre.* » (Femme, 25 ans, célibataire, Femme, 26 ans, concubinage, Femme, 25 ans, concubinage)

« *J'adore faire un repas avec du fromage et du bon vin.* » (Femme, 26 ans, fiancée)

« *Pour moi, le fromage, c'est plutôt salé et froid. C'est associé à la salade, au bon pain et au vin, c'est-à-dire aux mets qui l'accompagnent souvent.* » (Homme, 27 ans, colocation)

« *Quand je mange du fromage, j'ai envie de vin, c'est terrible. Ce n'est pas le vin qui appelle le fromage, c'est plutôt l'inverse.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

« *Quand je mange du fromage, je le mange avec ou sans pain, selon le fromage que je mange : s'il est trop coulant, ce sera forcément avec du pain.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

Il est donc associé à des mets qui ont une résonance de mets de qualité et du terroir :

« *Fromage, pain des figues et du vin.* » (Homme, 27 ans, marié)

#### ***b. Le proscrit : les aliments qu'il est interdit de combiner aux produits laitiers, et les moments inopportuns***

#### ◆ **Le lait**

Le lait est à dissocier de trois éléments systématiquement mentionnés : tout d'abord, les agrumes :

« *Lait/agrumes.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *Lait/jus de citron.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *Lait : oranges.* » (Femme, 25 ans, concubinage)

*« Tous les produits laitiers ne vont pas avec les agrumes. Je ne boirais jamais un verre de jus d'orange suivi d'un verre de lait. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

La principale raison invoquée n'est pas le goût, mais des questions de difficulté de digestion, due à l'acidité des deux aliments :

*« Il y a aussi le problème des incompatibilités, parce que par exemple, si tu bois du jus d'oranges et du lait, c'est très mauvais. Tu peux en crever, parce que l'acide peut tourner. »* (Animation de groupe mixte)

*« Je n'associerais pas le lait aux agrumes, parce que ce n'est pas bon au goût. Je déteste le Danao, parce que ça me donne l'impression que le lait va cailler au contact de l'acidité du fruit. Ça ne m'empêche pas de petit déjeuner avec du lait et du jus de fruits. Je ne me verrais pas manger un yaourt nature avec du jus de pamplemousse, alors qu'au fond, je pense que ça pourrait aller. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

*« Le lait, je ne l'associe pas au citron, parce que je trouve que le lait est basique, et le citron est trop acide. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Ensuite, les viandes, qu'il s'agisse de viande simple ou de charcuterie.

*« Lait : viande. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« Je n'associerais pas le lait au steak-frites, parce que je pense que ça ne va pas ensemble. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

*« Je n'associerais pas le lait à la viande, parce que ça n'irait pas du tout ensemble. Je pense à ça sans doute en référence à la Bible, parce qu'il y a une proscription quant aux juifs... Et je ne mange jamais les deux ensemble, en plus. Le seul cas où on peut mélanger les deux, c'est quand il y a des légumes pour faire transition : dans une soupe par exemple, il y a les trois. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Les raisons invoquées sont contradictoires, a priori, ce qui témoigne sans doute que cette proscription pratique trouve sa source dans l'imaginaire, si bien que les rationalités invoquées pour la justifier divergent fortement. Ainsi, pour une des personnes interrogées, la raison de la proscription réside dans le fait que les deux aliments sont antithétiques, les viandes étant liées à une mauvaise santé, et les produits laitiers à une bonne :

*« Je n'associerais pas le lait à la viande, parce que je pense que les deux apportent des choses différentes aussi bien en terme de goût que de santé. Ce sont deux aliments opposés, presque. Alors que la viande n'apporte pas de calcium et ne développe pas les os et le squelette, c'est la principale action du lait. Le lait apporte*

*surtout du calcium et un peu de protéines, et assez peu de matières grasses, mais beaucoup de vitamines, au contraire de la viande.* » (homme, 25 ans, célibataire)

*« La charcuterie, ça ne se mélange pas très bien avec le lait. Ça s'oppose en fait. Les produits laitiers c'est frais et sain et la charcuterie c'est gras et lourd. »* (Homme, 27 ans, marié)

Pour une autre personne au contraire, le motif invoqué de la proscription est le fait que les deux aliments apportent les mêmes éléments nutritifs, et sont donc redondants :

*« La viande, ça ne va pas avec le lait, les deux sont pareils : ils apportent des protéines. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

Enfin, le lait est à ne pas mélanger avec de l'alcool, pour des questions de goût :

*« Je n'associerais pas le lait à l'alcool, parce que ça doit être horrible au goût. Encore que j'ai déjà bu du lait coco, qui est un mélange de rhum et de lait et qui est très bon. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« Je n'associerais pas le lait au vin, parce que je pense que c'est horrible et que ça me ferait vomir tout de suite. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

C'est aussi pour des raisons d'incompatibilité de goût que le lait est à dissocier des aliments stimulant fortement le palais :

*« Le lait, ça ne va pas avec l'ail. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

#### ◆ **Le yaourt**

Le yaourt est considéré comme ne s'accordant pas aux aliments développant de l'acidité, qu'il s'agisse de café ou d'agrumes :

*« Et je n'aime pas l'aigreur du yaourt avec un café, l'acide du yaourt ne va pas avec l'acide du café. J'ai l'impression que ça me donne mal au cœur, ça me donne des aigreurs d'estomac. Ou alors, il faut que je mange quelque chose entre les deux. »*  
(Femme, 26 ans, concubinage)

*« Là j'étais à Bruxelles pour une conférence pendant une semaine et tous les matins au petit déjeuner il y avait un buffet, et j'ai bu un jus d'orange parce que j'avais soif et après je voulais manger un yaourt et après le pain et j'ai l'impression que le yaourt et le jus d'orange ça se mélange mal dans l'estomac et du coup j'ai pas mangé de yaourt. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

« *J'ai mangé un yaourt au pamplemousse et c'était infect, ça ne va pas ensemble les agrumes et le yaourt, c'est comme le jus d'orange et le yaourt.* » (Femme, 26 ans, concubinage)

Ensuite, le yaourt étant associé à des aliments sucrés, il s'accorderait mal avec les aliments salés :

« *Je n'associerais pas le yaourt à quelque chose de salé.* » (Homme, 28 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le yaourt au sel, parce que quand j'étais gamin, mon père mettait du sel sur son fromage blanc battu, et je trouvais ça horrible. Je n'aime pas ça. Je n'associerais pas le yaourt à toutes les choses épicées non plus, parce que je trouve que le yaourt va mieux avec les trucs sucrés. Et je n'associerais pas non plus le yaourt à la tomate. Je me souviens que quand j'étais petit, ma mère a fait une fois un mélange entre les deux et c'était dégueulasse. Elle a fait des flageolets avec une sauce au yaourt et aux tomates, un truc chaud, et c'était horrible. Je lui ai dit : 'Qu'est-ce que tu as inventé ?' Pourtant, ma mère cuisine très bien, en général.* » (Homme, 23 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le yaourt au fromage, parce que c'est la même fonction nutritive. Ça fait double emploi, du coup. En plus, je ne suis pas fan des associations salé/sucré.* » (Femme, 22 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le yaourt au cassoulet, parce que ça doit être infâme.* » (Homme, 30 ans, célibataire)

Dans la même optique, le yaourt ne va pas avec des légumes, et notamment des carottes :

« *Yaourt/carottes cuites.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le yaourt aux légumes, parce que quand je mange des légumes, je me force presque, alors que ce n'est pas du tout le cas pour le yaourt.* » (homme, 25 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le yaourt aux légumes. Et encore, c'est idiot, ce que je dis, parce qu'il m'arrive de le faire ; mais il ne s'agit que de légumes crus ; je n'imagine pas en manger avec des légumes cuits.* » (Femme, 23 ans, célibataire)

« *Le fromage blanc, ça ne va pas avec des carottes.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

Cette proscription nous montre d'ailleurs bien que la famille laitière connaît de fortes différenciations, étant donné que certains de ses composants sont considérés comme s'alliant bien avec des aliments qui s'accordent mal avec d'autres produits laitiers.

Notamment, alors que le beurre se marie bien avec les carottes, le yaourt est vu comme incompatible avec ces dernières.

Les autres aliments à proscrire avec le yaourt sont, selon les jeunes interrogés, le pain et l'alcool :

« *Yaourt, ça ne va pas avec le pain.* » (Femme, 25 ans, concubinage)

« *Le yaourt, ça ne va pas avec de l'alcool, quand tu bois beaucoup d'alcool et du lait, c'est trop acide !* » (Femme, 24 ans, célibataire)

#### ◆ **Le beurre**

Les deux groupes alimentaires auxquels il est proscrit d'associer le beurre sont les autres produits laitiers comportant des matières grasses et les aliments à la fois frais et sucrés tels que les fruits. Pour ce qui est des aliments à forte teneur en matières grasses, la raison de la proscription est à chercher dans la redondance des apports énergétiques :

« *Le beurre, on ne peut pas l'associer à l'huile, parce qu'il y a des matières grasses dans les deux, alors on n'en mettra jamais dans le même plat.* » (Homme, 27 ans, colocation)

« *Je n'associerais pas le beurre au fromage, parce que mélanger les deux ; ça ne se fait pas : ça serait sur-gras. Quand ce n'est pas bon à ce point pour la santé, je trouve que ça fait quelque chose de grossier pour le palais : ça gâche le goût de l'un et de l'autre.* » (Homme, 23 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le beurre à... C'est difficile, parce que je trouve que le beurre va avec tout. Le beurre, ça va à la fois avec le salé, si on pense à la friture, et avec le sucré, si on pense aux gâteaux. Oui, ça ne va pas avec de l'huile, parce que c'est le même usage pour les deux.* » (Femme, 22 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le beurre à l'huile, parce que c'est redondant. C'est la seule chose, parce que ça va avec tout le reste.* » (Femme, 23 ans, célibataire)

Pour ce qui est des fruits, deux raisons sont invoquées pour en dissocier le beurre : d'une part, les fruits sont des produits frais, et c'est cette raison qui explique un mauvais accord du beurre avec eux ; le beurre est sans doute considéré comme s'accordant mieux avec des éléments secs, tels que le pain et les féculents, ou bien avec des aliments chauds et cuits :

« *Le beurre ne va pas avec orange, fruits frais.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

« *Le beurre, ça ne va pas avec les fruits.* » (Homme, 27 ans, marié)

*« Je n'associerais pas le beurre aux fruits, parce que je pense que ce n'est pas bon au goût. D'ailleurs, dans l'alimentation, le beurre va rarement avec les fruits, parce qu'ils ne vont pas ensemble, sauf dans les gâteaux. Ils ne se mélangent pas, c'est dégueulasse. Je ne vois pas comment on pourrait le faire, à vrai dire. »* (homme, 25 ans, célibataire)

A ce titre, le beurre ne va pas non plus avec la salade verte, et avec le yaourt :

*« Beurre, c'est contre la salade verte. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Beurre s'oppose à yaourt. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

L'autre raison qui explique cette incompatibilité est le fait que le beurre soit associé par certains à des aliments salés :

*« Je n'associerais pas le beurre à quelque chose de sucré, et aux desserts, spontanément, même si je sais qu'il y a des gâteaux à base de beurre. Le beurre, pour moi, c'est plutôt salé. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« Je n'associerais pas le beurre aux fruits, question de goût. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

#### ◆ **Le fromage**

Le fromage est spontanément vu comme un produit laitier qui ne s'accorde pas avec le moment du matin :

*« Pour moi, on peut manger presque tous les produits laitiers à tous les repas, sauf le fromage le matin, parce qu'il est trop fort en goût et trop lourd, ce qui fait qu'il ne va pas bien avec le café. Je n'essaierais même pas pour goûter ! »* (homme, 25 ans, célibataire)

*« Je n'associerais pas le fromage au petit déjeuner, les fromages, je les associe aux repas du soir. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

La raison en est le fait que le fromage est un mets élaboré, au goût prononcé :

*« Non, je ne pense pas qu'on puisse manger des produits laitiers à tous les repas. Personnellement, je ne prendrais pas de fromage le matin, parce que c'est salé, et puis ça a une odeur particulière. C'est plutôt vers 10-11 heures que ça viendra, pas en me levant. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Ce n'est qu'en changeant de pays, c'est-à-dire de cadre normatif, que l'association fromage/matin est permise :

« *Le fromage le matin, j'aime bien mais ça ne m'arrive qu'en voyage. Ca m'arrive de faire un repas salé au petit-déjeuner.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

D'autres ne sont pas d'accord avec cette proscription :

« *Et on peut tous les manger à tous les repas, parce que même du fromage, ça ne me choque pas qu'on en mange le matin.* » (Femme, 23 ans, colocation)

Dans l'esprit des jeunes, le fromage s'accorde particulièrement mal avec le poisson :

« *Il y a des choses qui me paraissent aberrantes, c'est manger du fromage après du poisson.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

« *Fromage va mal avec poisson, crustacés.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

« *Le fromage va avec tout sauf avec la viande et le poisson.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le fromage au poisson, parce que ça ne doit vraiment pas être bon au goût.* » (Homme, 30 ans, célibataire)

Le fromage ne s'accorde pas non plus avec des aliments sucrés :

« *Fromage/nutella.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *Fromages/gâteaux et chocolat.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le fromage au sucré, surtout quand c'est un vrai fromage, c'est-à-dire un fromage fort.* » (Homme, 28 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le fromage...à rien ; je trouve que le fromage va avec tout. Sauf avec un gâteau sucré, peut-être. Et au chocolat, aussi. Je n'aimerais pas les Pépito au camembert, par exemple.* » (Femme, 23 ans, célibataire)

En outre, le fromage détonne avec les produits frais et acidulés, tels que les cornichons et les agrumes, l'image de vitalité s'opposant à celle de fermentation :

« *Le fromage, ça ne va pas avec les trucs acidulés, le citron.* » (Homme, 27 ans, marié)

« *Fromage s'oppose à cornichons.* » (Femme, 25 ans, concubinage)

« *Je n'associerais pas le fromage au jus d'orange, parce que le fromage est pâteux, contrairement au jus d'oranges, qui contient beaucoup de vitalité. Le fromage, il a plutôt l'image de quelque chose de mou et de décrépi.* » (homme, 25 ans, célibataire)

« *Je n'associerais pas le fromage au jus d'orange, parce que ça me semble dégueulasse, quand je pense à camembert-jus d'orange. Je ne sais pas pourquoi,*

*sans doute à cause de l'acidité. le lait me semble plus doux que le fromage. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

#### ◆ **La crème fraîche**

Le moment duquel la crème fraîche doit être dissociée est le matin :

*« La crème fraîche au petit déjeuner, ce n'est pas terrible. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

*« La crème fraîche au petit-déjeuner, je ne la sens pas. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Une des raisons en est que le petit déjeuner ne concerne pas des aliments élaborés et cuisinés, au contraire de la crème fraîche :

*« Mais pas de crème fraîche le matin, quand même, ni au goûter, ni pendant des moments de grignotage, parce que la crème fraîche, ça se cuisine. »* (Femme, 23 ans, colocation)

*« Je n'associerais pas la crème fraîche à quelque chose de froid et de salé, parce que pour moi, le froid est plutôt sucré. La crème fraîche, ça se mange plutôt chaud. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

La crème fraîche ne s'accorde pas en outre à des aliments très ponctuels, tels que l'ail ou le pain, sans que la raison de cette proscription ne soit précisée :

*« Hier, je voulais mettre de la crème avec les champignons mais comme on avait mis de l'ail dans le champignons, J. m'a dit que ça n'allait pas l'ail et la crème. Moi, j'avais bien envie d'essayer, surtout que j'avais envie de manger de la crème. Mais je me suis rappelé d'une fois où j'avais mangé de la crème et de l'ail et c'était pas bon. L'ail ça va avec l'huile d'olive et la crème ça va avec les échalotes. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

*« La crème fraîche, ça ne va pas avec du pain. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

*« Je n'associerais pas la crème fraîche avec le beefteak, c'est-à-dire avec une viande rouge. Ca doit être dégueulasse. En plus, la viande est déjà lourde en soi. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

*« Je n'associerais pas la crème fraîche à la bière, parce que ça doit être horrible. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

A tous égards, les produits laitiers sont considérés par les jeunes comme des aliments constitutifs du quotidien : aliments de base consommés seuls ou en composition avec d'autres aliments, ils ne font pas défaut au mode alimentaire des jeunes. Bien plus, leur

importance se remarque à un niveau symbolique, dans le sens où tout un univers de prescriptions/proscriptions leur est attaché. Nous allons à présent compléter ces représentations touchant aux produits laitiers pris comme aliments du quotidien à des descriptions de pratiques.

### **C. LES OCCASIONS D'ABSORPTION DES PRODUITS LAITIERS**

Les produits laitiers accompagnent certes les jeunes dans leur quotidien. Mais qu'en est-il de leur présence effective dans les pratiques alimentaires des jeunes telles qu'ils les décrivent ? A quelles occasions les jeunes absorbent-ils des produits laitiers ?

Il est pertinent de dissocier plusieurs modes d'absorption des produits laitiers, étant donné que la consommation que les jeunes font de ces derniers dépend fortement de leur mode de vie.

*« Le choix du repas de midi est toujours référé aux activités que l'on a eu dans la journée. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Dans les entretiens, la remarque formulée ici revient comme un leit motiv : rappelle-moi ce que j'ai fait, et je te dirai ce que j'ai mangé. Chez les jeunes, en effet, le mode de vie, qui commence à se stabiliser, est encore assez flexible et souvent partagé entre deux attitudes différentes (double mode de vie) :

*« Au petit déjeuner, j'ai bu un café, ce qui est obligé, ça ne change jamais... Pour le reste, je ne me souviens pas trop. En fait, il faut que je me souviene de ce que j'ai fait hier... Ah oui ! »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Ainsi, nous intéresser aux occasions d'absorption des produits laitiers nous permet de connaître un peu mieux quels sont les produits laitiers consommés, à quels moments et dans quelles conditions.

#### **1. Les repas de la semaine : du matin au soir, la place des produits laitiers**

Pour chaque repas du quotidien, quels sont les produits laitiers favoris ?

##### **a. Le petit déjeuner**

Les pratiques concernant la consommation de produits laitiers au petit déjeuner sont des pratiques diversifiées et répandues de consommation des produits laitiers.

Dans les **représentations**, les produits laitiers associés au petit déjeuner sont principalement le lait et le beurre, même si certaines personnes préfèrent manger d'autres produits laitiers le matin.

*« Petit déjeuner, et je pense au lait, au beurre, au yaourt, au Lactimel, au Danao que je prends au petit déjeuner. Ou même au fromage, qu'il m'arrive de manger pour des brunchs, mais aussi je connais certaines personnes qui en mangent quotidiennement au petit déjeuner. »* (Animation de groupe mixte, un homme)

En tous cas, les produits laitiers se prêtent tout à fait, dans les représentations, aux repas de petit-déjeuner :

*« Petit-déjeuner : yaourt, lait et tartine de beurre pour la confiture, c'est au petit-déjeuner que je mange le plus de produits laitiers. »* (Homme, 27 ans, marié)

Nous avons interrogé les jeunes sur leur petit déjeuner de la veille, et nous avons récolté les données suivantes concernant les **pratiques** de consommation de produits laitiers le matin :

#### ◆ **Le lait**

Les adultes qui en consomment le prennent souvent mélangé à leur boisson chaude :

*« Je prends mon 'petit-déj' au boulot. Du café au lait de la machine avec un petit savane. Le café au lait, c'est tout les matins, sinon, c'est un thé au lait. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Tous les jours avant de partir je bois un café au lait. Hier, à 7h, j'ai bu un verre de jus d'orange en brique, et au petit déjeuner avec un café au lait et trois brioches chocolatées, deux princes. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Certains considèrent cependant que ces boissons chaudes s'accordent mal au lait, que ce soit pour des raisons de goût ou de santé, si bien que le choix de boire ces boissons chaudes le matin s'est accompagné d'un reflux des pratiques de consommation matinale de lait :

*« Je ne bois pas de lait le matin, parce que j'ai l'habitude de boire du café noir. Ce n'est pas à cause du fait que certains disent que c'est indigeste, mais par goût. Actuellement, je ne bois plus de lait, parce que je me suis mis au café le matin, et que c'est un liquide qui a un peu remplacé l'autre. »* (homme, 25 ans, célibataire)

*« Je ne comprends pas les gens qui disent qu'il ne faudrait pas mélanger le lait avec le café ou le jus d'orange par exemple. Moi ça ne m'a jamais rien fait. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Le lait est aussi consommé le matin comme accompagnement du bol de céréales :

*« Au petit-déjeuner, mon produit laitier favori, c'est le lait qui accompagne mes céréales. C'est ce que j'ai pris hier matin, accompagné d'une orange. »* (homme, 28 ans, célibataire)

Il s'accorde particulièrement bien avec ces dernières parce que sa liquidité allège la lourdeur de celles-ci :

*« Au petit déjeuner, j'ai mangé un bol de céréales Fitness Nestlé, que j'ai accompagnées de lait, d'un verre de jus d'orange et d'une tasse de thé. Je bois un bol de lait tous les jours. Au petit déjeuner, le produit laitier favori, c'est le lait, parce que c'est un produit laitier liquide. Je dis ça, parce qu'avec les céréales, c'est plus digeste de boire que de manger. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Le lait pur est plutôt consommé tout seul, comme un petit remontant que l'on absorbe rapidement avant de se rendre quelque part, c'est-à-dire au cours de la matinée plus qu'au moment du petit déjeuner :

*« J'ai pris un verre de lait avant de partir car j'ai toujours soif avant de partir au travail. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Certaines personnes, qui considèrent que le lait n'a pas que des incidences positives, le consomment coupé avec un liquide qui minimise son impact, ou même le remplacent par un lait de substitution :

*« Maintenant, pour ce qui est du lait, j'en bois un peu le matin, mais quand j'en bois, je le coupe avec de l'eau, moitié lait, moitié eau. »* (Femme, 23 ans, colocation)

*« Maintenant, j'achète prioritairement du lait de soja et des yaourts au soja. Actuellement, je mange peut-être seulement 2 yaourts laitiers par semaine, et je bois seulement une brique de lait toutes les 2 semaines, alors qu'avant, j'en consommait tous les jours. Et puis dans mon bol de céréales, il y a toujours du lait de soja. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

#### ◆ **Le yaourt**

Le produit laitier favori de certains au petit-déjeuner est le yaourt, pour ceux qui déjeunent plus copieusement, parfois du fait qu'ils déjeunent plus tard dans la matinée et non pas chez eux en se levant (en l'occurrence, ici, deux hommes) :

*« Au petit déjeuner, le produit laitier favori, c'est un yaourt sucré (d'habitude, un Danone, mais là, je boycotte), ou de la crème fraîche avec du sucre, c'est-à-dire consommée comme un yaourt. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

« *Le matin, au travail, je mange un sandwich et un fruit ou un yaourt. Ca dépend : quand il y a des bananes, j'en prends une, mais sinon, je prends un yaourt. (...) En général, je mange même deux yaourts plutôt qu'un, parce que j'aime bien en manger deux avec plein de sucre : deux ou trois petits sachets dans le yaourt.* » (Homme, 27 ans, colocation)

#### ◆ **Le beurre**

Manger du beurre le matin, c'est s'accorder du plaisir, étant donné que certains considèrent qu'ils doivent réserver cette pratique à des moments exceptionnels pour préserver leur santé :

« *Hier (lundi), le matin : J'avais passé un super bon week-end et du coup j'avais la pêche, et je me suis fait mon café et deux toasts avec un peu de beurre dessus. Quand j'étais gamine je m'étais une épaisseur de beurre aussi grosse que la biscotte, c'est parce qu'il était trop dur ! Maintenant, je prends soin de le sortir à l'avance pour qu'il ne soit pas trop dur.* » (Femme, 26 ans, célibataire)

Le beurre se consomme sur des tartines, souvent en dessous d'une couche de confiture. Pour ceux qui préfèrent le beurre salé, l'alliage avec une confiture ne pose pas de problème :

« *Au petit déjeuner, j'ai bu un grand bol de café, et j'ai mangé deux tartines de pain recouvert de beurre salé et de confiture (j'aime bien mélanger les deux), et ensuite, une orange. Au petit déjeuner, en général, les produits laitiers favoris sont le beurre et le yaourt.* » (homme, 25 ans, célibataire)

#### ◆ **Le fromage**

Il arrive que ceux qui prennent un petit-déjeuner copieux mangent du fromage le matin. Le fromage est cependant choisi avec soin : pour les uns, il s'agira d'un fromage sélectionné pour sa fraîcheur, et pour les autres, d'un fromage sélectionné pour sa douceur, les papilles gustatives ne devant pas être agressées :

« *Comme je me suis levé tard, j'ai mangé du pain et du fromage au réveil. C'était de l'Edam, qui est un fromage à pâte dure un peu comme le Gouda, c'est-à-dire à la fois doux et salé. Ca m'arrive assez souvent de manger du fromage le matin, et c'est surtout quand j'ai faim. Au petit déjeuner, le produit laitier favori, c'est l'Edam, parce que c'est super bon le matin.* » (Homme, 23 ans, célibataire)

#### ◆ **La crème fraîche**

Un des personnes interrogées mange de la crème fraîche le matin, habitude ancienne pour elle. Précisons que cette personne a vécu dans une ferme pendant toute son enfance, entretenant sans doute un rapport affectif aux produits laitiers, et y affinant sans doute son goût pour certains laitages :

*« Cette habitude de la crème fraîche au petit déjeuner me vient de très loin, et j'ai l'impression d'en avoir toujours pris comme ça, au petit déjeuner. (...) Mais ce goût est venu avant le pensionnat : j'en mangeais déjà chez mes parents, alors que je me souviens qu'eux n'en mangeaient pas au petit déjeuner. Je ne sais pas comment je me suis mis à faire ça. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

*« La crème fraîche se mange aussi en tartine, comme le beurre. Moi j'adore les tartines de crème fraîche et je trouve ça même meilleur qu'une tartine de beurre. Je la mange comme ça, sans sucre ni sel. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

#### ◆ **Combinaison de produits laitiers**

Les produits laitiers consommés le matin ne font pas toujours l'exclusive. Leur consommation peut être conjointe, les personnes mangeant alors plusieurs catégories de produits laitiers :

*« Au petit déjeuner, les produits laitiers favoris, ce sont le lait, le fromage et le beurre. Et surtout le lait et le fromage. Ça ne me dérange pas de manger les deux au petit déjeuner. Et puis le matin, il peut aussi y avoir le fromage blanc. C'est très variable. J'aime bien commencer la journée avec des produits laitiers, en tous cas, parce que je trouve que c'est une bonne base pour bien commencer la journée. »*  
(Femme, 23 ans, célibataire)

*« A part l'Edam, pour le petit déjeuner, l'autre produit laitier, c'est le beurre, que je mange toujours avec de la confiture, le matin en tous cas. Je les étale sur du pain blanc. Et il m'arrive parfois de boire du lait le matin, aussi. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

#### ***b. Le déjeuner : dans les pratiques, principalement yaourt ou fromage***

Pour ce qui est des pratiques de consommation de produits laitiers au repas du déjeuner, nous avons récolté, auprès des personnes rencontrées, les données suivantes, fondées sur leur consommation de la veille :

Yaourt et fromage sont les deux produits laitiers qui se partagent la préférence des jeunes, pour ce qui est du repas de midi :

*« A midi, je mange soit un yaourt, soit un fromage selon les repas. Il m'arrive de manger les deux, si je ne dois pas les économiser et qu'il y en a dans le frigo. J'aime bien manger un yaourt ou deux après le repas, bien sucré, devant la télé, parce que je n'ai pas envie de manger sucré tout de suite après le repas mais un peu après. »*

(Homme, 27 ans, colocation)

#### ◆ Le yaourt

Le yaourt est un des produits laitiers consommé le plus massivement par les jeunes au moment du déjeuner, pendant la semaine :

*« Je mange des yaourts tous les jours à midi au self, mais pas le week-end. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« A midi, j'ai mangé un œuf sur le plat, et un yaourt en dessert, de la marque Bon Pré, et je me suis fait la réflexion que ce n'était pas terrible, mais j'avais envie de quelque chose de sucré qui fasse un peu dessert, comme le yaourt. A midi, mon produit laitier favori en général, c'est le yaourt, parce que je finis souvent le repas comme ça. Hier, pour le dessert, il n'y avait pas mon yaourt favori alors j'ai pris un autre yaourt, mais il n'était pas très bon. »* (homme, 25 ans, célibataire)

Ce yaourt est consommé nature ou agrémenté d'une touche sucrée :

*« Le dessert, c'est soit un fromage blanc, 20%, ils n'ont pas de 0%, c'est soit 40 soit 20. Je l'agrémente souvent de coulis de fruits rouges. Ou je prends un yaourt 0% sans sucre et sans coulis. Il m'arrive de prendre une salade de fruit aussi ou une compote, mais la compote j'évite car c'est trop sucré. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Et puis toujours à midi, je mange aussi des yaourts, parce que ça me permet de finir le repas avec une touche sucrée. Et c'est moins lourd que le fromage, ce qui fait que ça passe mieux quand tu as déjà bien mangé. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

*« Mais tous les midis, je ne mange pas chez moi, mais au restaurant universitaire. Et là, je fais vraiment des repas complets, c'est-à-dire avec une entrée, un plat, un produit laitier et un dessert. Et la plupart du temps, je mange le produit laitier et le dessert en même temps, c'est-à-dire que j'alterne, en mangeant une cuiller de yaourt ou de glace, et des fruits ; ou alors, je mets de la salade de fruits ou du chocolat dans mon yaourt. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

Ce produit laitier donne l'impression de terminer le repas en ayant prêté attention à l'équilibre alimentaire :

*« A midi, le produit laitier favori, c'est le yaourt que je prends en fin de repas, et que je mélange avec mon dessert. J'aime bien mélanger les deux, parce que le yaourt*

*repose le palais du goût sucré. C'est aussi une question de besoin, parce qu'au niveau biologique, le yaourt amène un apport de bactéries qui servent à la digestion. J'aime ça, donc, et j'ai l'impression que ça me fait du bien.* » (Homme, 30 ans, célibataire)

#### ◆ **Le fromage**

Le fromage est très fréquemment mangé au repas de midi :

*« A midi, s'il y a un produit laitier, c'est le fromage. »* (Homme, 27 ans, marié)

*« A midi, mon produit laitier favori, c'est le fromage dans mon sandwich. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

Le fromage du repas de midi intervient rarement en fin de repas, mais plutôt comme constituant à part entière de ce dernier :

*« A midi j'ai mangé au resto à côté du boulot, un plat de mezzaluna à la ricotta et sauce au gorgonzola et du parmesan que j'ai rajouté. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

*« A midi, je mange souvent du fromage en guise de repas. Finalement, je mange beaucoup de fromage ! Mais rassure-toi, je ne mange pas que ça ! Mais c'est quand même le produit laitier que je consomme en plus grande quantité. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Les plats élaborés rivalisent avec les sandwich :

*« A midi, les produits laitiers favoris, c'est le fromage, que je mange assez facilement, que ce soit en salade ou bien en sandwich. Je trouve que les produits laitiers ont l'avantage d'être faciles à consommer. C'est assez facile à manger quand je suis dehors, et j'achète souvent un sandwich au fromage. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

*« Au repas de midi, c'est-à-dire vers 3 heures, j'ai mangé un sandwich au fromage, du brie, du beurre et du jambon. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« A midi, mon produit laitier favori, c'est le gruyère, que je mange en sandwich dans mon pain de mie, et l'outil dont je me sers alors, c'est le couteau. »* (homme, 28 ans, célibataire)

*« A midi, le produit laitier favori, c'est le fromage, que je mange en sandwich. J'en mange aussi quand il y en a en début de repas, parce que ça cale un peu. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Une différence est tracée entre le petit déjeuner et le déjeuner. Ce dernier s'agrémente de fromages plus goûteux que le petit déjeuner, où le palais n'a pas besoin d'être stimulé :

*« A midi, je n'ai pas de produit laitier favori, parce que je mange toutes sortes de fromages : du Cantal, du fromage de chèvre... Mais c'est vrai qu'il y a certains fromages que je ne mangerais pas à midi : l'Edam parce que ce n'est pas assez raffiné et goutu pour le repas, le camembert parce que je trouve que c'est un peu grossier pour le repas... »* (Homme, 23 ans, célibataire)

S'il ne s'agit pas de sandwich ni d'un morceau de fromage qui fait suite au repas, c'est que le fromage est un aliment qui accompagne un plat complet :

*« A midi, j'ai mangé un croque-monsieur, avec une salade. Il y avait du gruyère râpé dans mon croque-monsieur. Je n'ai pas manger de dessert. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

*« Pour le repas de midi, qui a eu lieu dans l'après-midi, j'ai mangé une pizza, que j'ai faite moi-même, avec des tomates concassées des lardons, du fromage de chèvre et de l'emmental. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Les produits laitiers peu consommés au repas de midi sont le lait, le beurre, la crème fraîche. Beurre et crème n'interviennent que pour servir de corps gras, c'est-à-dire dans la préparation du repas, non pas à titre d'aliments à part entière :

*« Au déjeuner, c'est aussi le beurre pour préparer le repas. »* (Homme, 27 ans, colocation)

*« A midi, et le soir, c'est la crème fraîche parce que j'aime ça, et l'objet, c'est une poêle ou une casserole, parce que tu balances la crème fraîche dans ce que tu cuisines. »* (Femme, 23 ans, colocation)

### ***c. L'après-midi : les pratiques de goûter, le lait et le fromage***

Le lait et le fromage sont les deux privilégiés du goûter, les yaourts n'étant pas considérés comme permettant de réaliser un goûter, mais seulement de grignoter :

*« Dans l'après-midi, c'est plus rare que je boive du lait. Si, j'en mets toujours dans mon thé, quand je me fais du thé. »* (Femme, 23 ans, colocation)

*« L'après-midi, le produit laitier favori, c'est du fromage ou du lait si je suis chez moi. C'est souvent sur du pain avec ou sans beurre, coupé au couteau dans une assiette. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Les produits laitiers consommés au goûter ne sont pas pris dans leur intégrité, mais interviennent comme composants dans des aliments sucrés non laitiers :

*« Entre temps, j'ai un peu grignoté, au travail : j'ai mangé du chocolat au lait, qui s'assimile donc aux produits laitiers. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

Les produits laitiers peu consommés au goûter sont alors le yaourt, le beurre et la crème fraîche.

#### **d. Dîner**

Le soir, les produits laitiers consommés sont fonction de la quantité de nourriture que l'on a absorbée au cours du repas :

*« En général, le soir, les produits laitiers, ce sont soit un yaourt, soit un morceau de fromage, selon le repas que j'ai mangé. C'est le repas qui décide du produit laitier que je vais prendre, ce n'est pas le produit laitier qui va décider du repas à manger. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

*« Et le soir, ce que je mange dépend de l'heure à laquelle je rentre de la faculté. Si j'ai bien mangé à midi, c'est vite fait, c'est-à-dire que je mange une gamelle de pâtes, ou bien un yaourt, ou un sandwich au fromage ou au pâté. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

A l'instar du repas de midi, les yaourts et le fromage sont des produits laitiers consommés le soir, mais ce ne sont pas cette fois-ci les seuls qui sont mentionnés par les jeunes interrogés :

*« Et le soir, le produit laitier caractéristique est le fromage, ou bien le yaourt, que j'accompagne d'une glace ou de chocolat. C'est davantage le yaourt que le fromage, parce que j'en prends forcément un, s'il y en a. c'est souvent un yaourt aux fruits, ou un yaourt nature. Mes yaourts aux fruits préférés, ce sont les yaourts aux cerises griottes, aux abricots ou à l'ananas. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

*« C'est rare que je ne mange pas du fromage à la sortie du repas et un yaourt à la fin, j'essaie de me tenir à ce rythme. Je choisis des fromages que j'aime : le fromage frais aux fines herbes, le gouda... en ce moment je mange du fromage aux fines herbes à tous les repas et ça ne me fait pas de mal. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Dans les pratiques, les produits laitiers consommés le soir sont surtout les fromages et les yaourts (comme à midi), auxquels s'ajoute la crème, étant donné que l'on dispose de davantage de temps, ce qui permet d'élaborer un repas plus riche.

#### **◆ Le yaourt**

Le yaourt se consomme soit en addition d'autres desserts, soit seul :

« Le soir, c'est yaourt obligatoire ! C'est le dessert en plus même s'il y a un autre dessert comme les fraises. » (Homme, 28 ans, concubinage)

« A la maison, j'aime manger mon yaourt devant la télé. Le soir en ce moment, c'est un bol de soupe avec du fromage si j'ai du pain sinon non et puis j'allume la télé et je me tape un yaourt. Je pense que ma nourriture est lié au rythme de vie que j'ai. (...). Ca c'est la semaine, c'est beaucoup moins régulier le week-end. » (Femme, 26 ans, célibataire)

Il a l'avantage d'être léger :

« Et puis le soir, le produit laitier que je mange parfois, c'est le yaourt, que je mange en dessert. En général, il est déjà sucré, parce que j'achète des yaourts aromatisés aux fruits. Ce sont des Paniers de Yoplait à 0%, parce que je crois que je suis victime de la mode des 0%. Dans mon esprit, ajouter des matières grasses à du lait a quelque chose de mauvais. » (Homme, 28 ans, célibataire)

Il donne à ce titre l'impression que l'on fait du bien à son corps, et s'inscrit donc dans une pratique que l'on peut assimiler à de l'hygiène corporelle :

« Maintenant je mange des yaourts et du fromage tous les jours. J'aime bien manger le fromage et le yaourt parce que c'est nécessaire. Il y a des yaourts que je mange pour le plaisir... c'est toujours plus de la gourmandise et on se dit en plus qu'on en a besoin, mais les yaourts nature, c'est par nécessité ! Je ne ressens pas la même chose entre un yaourt nature et un café liégeois mais pour mon corps c'est la même chose. » (Femme, 25 ans, concubinage)

#### ◆ Le fromage

Dans les représentations, c'est le fromage qui est associé davantage au repas du soir que le yaourt, étant donné qu'il correspond à un moment où l'on prend le temps de manger ; et ce, même si les pratiques démentent cette préférence :

« Mais le soir, le produit laitier que j'associe le plus souvent au repas du soir, c'est le fromage, même si en fait, ça m'arrive tout aussi souvent de manger un yaourt aussi, en plus. Pourquoi je dis plutôt le fromage que le yaourt pour le soir ? C'est sans doute parce que dans mon imaginaire, j'associe davantage le fromage à un repas plus long, où on prend davantage le temps qu'à midi. Le fromage se mange quand on a le temps, au contraire du yaourt. » (homme, 25 ans, célibataire)

Le fromage intervient dans la préparation du repas :

*« Et puis le soir, mon produit laitier favori, c'est le gruyère râpé pour les pâtes ou le riz, ou les autres fromages, tels que le chèvre ou le Comté, si je dîne chez des amis. »*

(homme, 28 ans, célibataire)

*« Et le soir, j'ai mangé des tagliatelles au thon avec du Bombel, qui est un fromage, et en dessert, un gros Rocher Suchard. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

Mais il peut être consommé comme aliment à part entière constituant le repas :

*« Comme j'ai travaillé tard, je n'ai pu manger que vers minuit, en rentrant à la maison, et là, comme à mon habitude, ça a été du pain et du gruyère. (...) J'ai coupé des tranches au couteau, comme je le fais toujours, et puis j'ai mis ça sur du pain de mie, mais sans assiette : je n'en prends jamais pour manger mon pain au gruyère. Parfois même je mange debout ! »* (homme, 28 ans, célibataire)

*« Et le soir, j'ai mangé aussi chez moi. C'était du pain avec du fromage, toujours de l'Edam. En y réfléchissant, j'ai l'impression que je ne me nourris que de fromage ! C'est toujours du fromage avec du pain, parce que je ne pourrais pas manger du fromage sans pain : c'est trop fort. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

*« Les produits laitiers ont une part assez importante dans mon alimentation, parce que j'aime bien tout ce qui es fromages. Je peux faire des repas uniquement de fromages, et même, ça arrive souvent. Ca m'arrive en particulier le soir, quand je suis pressé parce que je veux sortir ou aller vite. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

Ou encore, il est consommé après le plat principal, selon un mode traditionnellement français :

*« Le soir, on a mangé une salade de tomates et de maïs, et on l'a accompagné de fromage et de Bleu. Et mon mari a mangé des rillettes, en plus. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

#### ◆ **La crème fraîche**

La crème fraîche intervient comme produit laitier permettant d'agrémenter un plat que l'on a préparé, le soir :

*« Et le soir, j'ai mangé des pâtes avec une escalope à la crème, que je me suis faite chez moi. »* (homme, 25 ans, célibataire)

*« Et le soir, les produits laitiers, ce sont le fromage et la crème fraîche que l'on met dans la sauce. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

*« J'ai eu un maître d'apprentissage qui était normand et du coup je mets de la crème un peu partout, ce soir on va manger des escalopes à la crème avec du blé Ebly. »*

(Homme, 28 ans, concubinage)

*« Le soir, c'est la crème pour la sauce, éventuellement un yaourt et encore plus rarement de la glace. »* (Homme, 27 ans, marié)

#### ◆ **Combinaison de produits laitiers**

Il arrive de manger successivement plusieurs produits laitiers, le soir, étant donné que chacun d'entre eux s'accorde bien avec un des moments du repas :

*« Et le produit laitier du soir, c'est du beurre pour la conception du repas, ou bien un yaourt, ou du fromage... Ca dépend. »* (Homme, 27 ans, colocation)

#### ◆ **Les produits laitiers peu consommés le soir**

Il s'agit principalement beurre, qui est relativement peu mentionné comme produits laitiers du soir (mais plutôt du matin) :

*« Il faut éviter le beurre et la crème le soir, c'est trop lourd. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

#### **e. Après le dîner : un yaourt ou du lait**

Après le dîner, un yaourt est le bienvenu, car il permet à la fois d'associer plaisir, l'impression de satiété ayant disparu :

*« Une demie heure après le repas, j'ai mangé un yaourt pour mieux digérer, c'était un crème liégeois. Le dessert, ça finit le repas. Arrivée au fromage, je n'ai plus faim mais après on se redépense un peu : on débarrasse, on peut étendre le linge, on regarde la télé et après j'ai un petit creux et je mange un yaourt. Mais manger un yaourt, ce n'est pas seulement manger un yaourt, c'est un plaisir. Mon copain après qu'on a débarrassé il se rassoit et mange son yaourt à ce moment là. Il termine le repas tout seul. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Le verre de lait est apprécié, en ce qu'il correspond à une base neutre, ni sucrée, ni salée :

*« Et puis le soir, mon produit laitier favori, c'est soit du fromage, soit un verre de lait à la fin du repas. Je les consomme par goût, parce que j'aime ça. Le lait, il n'est pas pris à la fin du repas mais plutôt avant de me coucher. Ce verre de lait, je l'apprécie parce que c'est neutre, ce n'est ni sucré, ni salé. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

## 2. Les repas du week-end. Une étude de cas, les pratiques de la veille

Les jeunes prennent davantage de temps pour manger le week-end qu'en semaine, ce qui modifie quelque peu leur consommation de produits laitiers.

### a. *Le petit-déjeuner : des produits laitiers plus riches qu'en semaine.*

Au petit déjeuner, les produits laitiers sont donc un peu plus riches qu'en règle générale, puisqu'on peut prendre le temps de les savourer. Les produits laitiers favoris des petits déjeuners du week-end sont donc le beurre et le fromage. Les produits laitiers consommés plus rarement le week-end sont alors ceux qui sont le plus reliés à la santé, autrement dit, le lait, le yaourt et la crème fraîche.

Si les produits laitiers du petit déjeuner sont les mêmes, en termes de types de produits laitiers, que la semaine, ils s'en différencient par l'insistance sur la notion de temps disponible, et de plaisir pris à manger. C'est la référence au goût et au plaisir qui prime dans les discours concernant l'alimentation du week-end, plutôt que les questions de santé. De ce fait, le beurre a une place privilégiée dans le petit déjeuner du week-end :

*« Hier au petit déjeuner, j'ai bu du café avec des tartines de pain recouvertes de beurre et de miel, et j'ai bu du jus d'oranges. J'adore le beurre sur les tartines, et ça m'arrive souvent d'avoir envie de tartines de beurre, sans même y mettre de la confiture, parce que je trouve ça même meilleur. Je trouve que c'est un des meilleurs trucs du petit déjeuner, les tartines au beurre. Mais j'en mange rarement, et je ne me le permets qu'en vacances ou le week-end, parce que pour moi, les tartines de pain beurré, c'est les vacances. Et puis peut-être aussi parce que c'est très calorique... »*

(Femme, 24 ans, célibataire)

*« Dimanche, j'ai pris un petit-déjeuner normal à 12h30 avec des tranches de pain, du beurre, de la confiture, du miel, je suis une fan de miel ! du café et une orange. »*

(Femme, 24 ans, célibataire)

### b. *Le déjeuner : le fromage*

Pour les déjeuners du week-end, c'est incontestablement le fromage qui est le plus fréquemment consommé par les personnes que nous avons rencontrées. Le fromage est alors intégré à un repas élaboré :

*« A 17h30, c'est-à-dire pour mon repas de midi (on était dimanche), j'avais très, très faim et j'ai mangé un reste de boîte de petits-pois et une salade au roquefort. »*

(Femme, 24 ans, célibataire)

*« A midi, je me suis mangé une casserole de spaghetti avec un petit pot de sauce tomates au basilic, et du gruyère râpé. J'en avais fait trop, il y en avait pour trois mais finalement je l'ai fini. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Il peut aussi être consommé en fin de repas, notamment en cas de repas avec la famille :

*« Après, comme c'était dimanche, je suis allée manger chez mes parents, et on a mangé du roast-beef avec des pommes de terre, et puis du fromage avec du pain, et une tarte aux fraises. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Les fromages s'adaptent bien au mode de vie improvisé du week-end :

*« Pour le repas de midi, on est allé pique-niquer et j'ai mangé des sandwich au camembert et au coulommiers, que j'ai choisis parmi tous les fromages qu'il y avait. En dessert, j'ai pris une glace à l'abricot, ce qui est un produit laitier. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

Les produits laitiers non mentionnés comme caractéristiques du week-end sont alors le lait, le yaourt, le beurre et la crème fraîche.

### **c. Le goûter**

Le week-end, il arrive que les jeunes mangent un goûter, et dans ce cas, il peut s'agir de toutes sortes de produits laitiers :

*« A 19h30, j'ai bu un thé au lait. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

*« A 4h, j'ai pris un yaourt, mais des fois j'aime bien me faire des tartines avec du beurre et du café quand je suis chez moi, le week-end comme un petit déjeuner. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Pour le goûter, les jeunes mangent un aliment sucré dont une des composants est un laitage :

*« Dans l'après-midi, j'ai mangé une demi tablette de chocolat au lait, ce qui est aussi une forme de produit laitier. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

### **d. L'apéritif : le fromage comme aliment de mise en bouche**

Le week-end, les jeunes qui prennent un apéritif apprécient de manger du fromage, qui a le statut d'aliment de mise en bouche :

*« Sinon, je ne mange pas tant de fromages que ça, sauf pour l'apéro, quand j'ai faim et que j'ai la flemme de faire la bouffe. Du coup, je commence par du fromage. »*

(Femme, 23 ans, colocation)

*« Mais c'est vrai que je mange rarement du fromage en fin de repas, parce que j'ai rarement faim après avoir mangé ! Le fromage, en fait, je préfère le manger bien avant le repas, avant même l'apéro, à grignoter, en fait. Avec du vin rouge, c'est terrible. Il n'y a rien de tel, même ! »* (Homme, 23 ans, célibataire)

*« Le fromage, j'en mange souvent avant le repas. Le fait de cuisiner me donne faim et j'aime bien grignoter du fromage avec une Wasa (biscotte) pendant que je prépare à manger. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

#### ***e. Le dîner : les mêmes produits laitiers qu'en semaine, avec une prédominance du fromage***

Les produits laitiers consommés le week-end au repas du soir ne se différencient pas de ceux qui sont mangés la semaine. Notons simplement que le fromage tient une place privilégiée, que ce soit comme aliment intervenant dans une recette élaborée, ou comme plat à part entière lorsque le repas est pris sur le pouce :

*« A 23h30, c'était le dîner ; de nouveau salade au roquefort avec des raisins secs et de la purée mousseline avec du roquefort dedans. J'ai toujours du frometon. Vu que chez moi, je ne mange jamais de viande ou de poisson j'ai toujours du fromage. Si j'ai l'impression d'avoir mangé beaucoup de fromage, je ne mange pas de yaourt et inversement. Je mange du fromage à pratiquement tous les repas, sauf si j'ai mangé beaucoup de poisson à midi. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

*« Et le soir, j'ai mangé un repas vite fait avec mes amis. C'était du fromage de chèvre et du camembert. On l'a mis sur du pain et on l'a pris avec du vin. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

#### ***f. La soirée : un produit laitier sucré***

En fin de soirée, il arrive que les jeunes mangent un produit laitier sucré, tel qu'un yaourt :

*« Le produit laitier du soir, c'est soit du fromage, soit un yaourt. Le yaourt, on ne se le fait pas pendant le repas mais plutôt devant le film, un peu après le repas. Même, il arrive à mon mari de prendre 3 ou 4 yaourts d'affilé. Moi, je le ferais bien avec les Viennois et les Liégeois, mais j'essaie de faire attention ! »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Il leur arrive aussi de manger un petit dessert sucré dont une des composants est un laitage :

*« Avant de me coucher, j'ai mangé la demi tablette de chocolat que j'avais laissée. »*

(Homme, 30 ans, célibataire)

### **3. Les moments de grignotage : des produits laitiers commodes à consommer, et donc « jeunes »**

Les jeunes mentionnent souvent leurs moments de grignotage comme des moments propices à la consommation de produits laitiers. Nous pouvons alors déterminer deux formes différentes de grignotage : les grignotages légers, auxquels sont associés des produits laitiers rapides à consommer et légers à digérer, et les grignotages plus copieux, qui nécessitent des produits laitiers plus goûteux et riches.

#### ***a. Les grignotages à base de produits laitiers légers***

Devant la télévision ou avant d'aller se coucher, le soir, il arrive que les jeunes consomment un yaourt et du lait, c'est-à-dire des produits laitiers considérés comme légers. Le yaourt est le produit laitier privilégié des moments de grignotage léger :

*« Et les yaourts, j'aime au fruit et même nature et je les mange n'importe quand, en grignotage, au goûter ou après le repas. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Parfois c'est le lait qui est consommé en rentrant tard chez soi, car il désaltère en même temps qu'il rassérène :

*« Parfois maintenant quand je rentre le soir et que j'ai très très soif, j'aime bien boire un grand verre de lait, c'est plus consistant que l'eau et ça a plus de goût. »*

(Femme, 25 ans, célibataire)

Le fromage peut aussi jouer ce rôle, s'il est consommé avec modération et fait suite à une dépense d'énergie :

*« Hier soir tard, comme j'étais sorti, j'ai eu un petit creux, et du coup, j'ai mangé un morceau de fromage avec du pain et du beurre, comme à mon habitude, parce que je trouve que le beurre va très bien avec le fromage. Mais en général, quand je ne me suis pas promené, je mange un yaourt avant de me coucher, pas un morceau de fromage comme je l'ai fait hier. »* (homme, 25 ans, célibataire)

Dans le cas du yaourt, ce produit laitier est apprécié pour être à la fois sucré et léger : c'est « *une petite douceur* » :

*« Souvent j'ai envie d'une douceur, hier soir, on regardait la télé et j'ai mangé un yaourt. Je mange des crèmes au caramel et au chocolat seulement si j'ai mangé léger. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Le yaourt se prête au grignotage pour ses qualités médianes : ni trop lourd ni inconsistant, il comble un « petit creux » :

*« Ca m'arrive assez souvent de manger mes yaourts en dehors des repas, c'est-à-dire à tout moment : que ce soit le matin ou l'après-midi, ou le 5<sup>ème</sup> repas, comme on dit, c'est-à-dire le soir tard, quand j'ai envie d'un yaourt, je le prends. Quand je suis comme ça pendant un moment où j'ai envie de grignoter, j'aurais plutôt tendance à prendre un yaourt plutôt qu'autre chose, parce que j'aime bien le fait que le yaourt soit à la fois un peu solide et un peu liquide, ce qui fait que ça comble à la fois un peu ma faim et un peu ma soif ; du coup, j'ai l'impression que le yaourt que je mange va remplir les deux fonctions à la fois et que ça me fait doublement du bien. »*

(homme, 25 ans, célibataire)

*« C'est vrai que je ressens parfois le besoin de manger des produits laitiers. C'est quand il faut que je mange, mais que je n'ai pas hyper faim. A ce moment-là, je mange des yaourts sucrés ou avec des fruits rouges dedans. Et aussi, quand je fume des pétards, j'aime bien manger des produits laitiers ensuite. Ca creuse, les joints, et j'aime bien les yaourts sucrés, alors. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Ce produit laitier absorbé est le prétexte pour finir la soirée sur une touche sucrée, parce qu'il peut accompagner l'absorption d'un dessert :

*« Mon fiancé a bu un lait au chocolat hier soir avant de se coucher, parce qu'il avait un petit creux. Il aime bien boire son petit verre de lait le soir, parce que ça permet de grignoter un petit bout de gâteau et de faire tremper dedans. Avec le Nutella, le lait c'est très bon, et mon mari est très enfant de ce côté-là ! Le lait, c'est pratique pour grignoter, ça fait un bon complément. Meilleur que de l'eau ou du jus de fruits par exemple, parce que je n'irais pas tremper ma tartine de Nutella dans un verre d'eau ! »* (Femme, 26 ans, fiancée)

*« Le produit laitier caractéristique du goûter, c'est le yaourt ou le fromage blanc, qui est plus épais et plus crémeux que le yaourt. Ca apporte une petite touche sucrée à la journée. Je n'aime pas trop les goûters salés, en général. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Cette consommation est personnelle, dans le sens où il s'agit de satisfaire un besoin ou un plaisir individuel, sans que ce moment ne soit un moment de partage avec autrui :

*« Le yaourt, ça se mange seul, pas accompagné, ce qui fait que c'est associé à rien. Ca se consomme en dessert ou pendant des petits moments de détente devant la télé. » (Homme, 27 ans, colocation)*

Le yaourt qui est avalé le soir avant de se coucher donne l'impression de faire du bien à son corps, parce qu'il est vu comme sain :

*« Tous les soirs mon copain mange un yaourt et moi je n'en veux pas, parfois, j'en mange un avant d'aller me coucher. J'ai l'impression que ça va me faire du bien, que je vais mieux dormir. Mais ce n'est pas tous les soirs, c'est deux fois par semaine. En le voyant, ça me rappelle qu'il y a des yaourts et j'en mange à la place d'une crème au chocolat... » (Femme, 26 ans, concubinage)*

*« Le yaourt en fin de soirée, un petit moment après le dîner car j'ai l'impression que ça va m'aider à digérer et c'est léger . j'ai l'impression que je vais mieux dormir. » (Femme, 26 ans, concubinage)*

#### ***b. Des grignotages à base de produits laitiers plus lourds***

Les produits laitiers plus lourds, tels que le fromage, le lait concentré sucré ou le beurre, sont associés à un moment de grignotage et se consomment lorsque l'on a faim, sans que l'heure du repas ne soit arrivée :

*« Un peu avant midi, j'ai mangé un bout de pain sans rien, avec du beurre, histoire de grignoter un bout. » (homme, 25 ans, célibataire)*

*« Je ressens l'envie de manger des produits laitiers, et plus spécifiquement des fromages de temps en temps. C'est surtout quand j'ai très faim, parce que je sais que ça cale, et qu'en plus, j'adore le goût des fromages. » (Femme, 24 ans, célibataire)*

*« La consommation particulière des produits laitiers, c'est pendant les moments de grignotage, parce que ça m'arrive de prendre des produits laitiers qui calent bien l'estomac, que ce soit de l'Edam, du camembert, du chèvre ou une tartine de beurre sans rien d'autre dessus. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

Pour certains, la partition entre le degré de faim et le type de produit laitier absorbé est très claire :

*« Quand je sens que je n'ai pas mangé à ma faim et qu'il me faut un petit complément, je mange un yaourt. Quand je rentre et que j'ai super la dalle, je me coupe un morceau de fromage. » (Femme, 24 ans, célibataire)*

Cette consommation fait souvent suite à une pratique festive, comme si le produit laitier avait à la fois pour rôle de combler une petite faim et de réparer l'organisme suite à un excès :

*« J'ai fini ce matin à 5 heures et je me suis couché à 6 heures. J'ai grignoté un bout de fromage avec du pain et un verre de rouge vers 2 heures du matin, tout seul en cuisine. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« Entre les repas ça m'arrive de me faire une petite giclée de lait concentré sucré, souvent pour ma petite fringale à 5h. Plus rarement à midi ou en rentrant les soirs de fête et parfois avec les pétards : petite fringale donc lait concentré. »* (Homme, 27 ans, marié)

### **c. Le cas privilégié du fromage comme produit laitier de grignotage**

Le fromage a un statut privilégié comme aliment de grignotage : il se consomme aisément entre les repas, ou joue parfois le rôle de substitut de repas, sans être considéré comme un repas à part entière, sans doute parce qu'il se consomme froid et rapidement :

*« En fait, le fromage tient une grande part dans mon alimentation ; j'en ai toujours mangé et j'en mange tout le temps. J'en mange avant, pendant et après les repas. Parfois même, on fait des repas seulement de fromage, soit avec une salade, soit quand on fait de la raclette. Parce qu'on a un ami qui travaille dans une cantine, alors parfois il nous ramène des fromages qui restent, et on les fait chauffer pour faire une sorte de raclette. On mange beaucoup de fromage. On aime beaucoup ça, c'est mon produit laitier préféré. J'en mange à toutes les sauces, sauf au petit déjeuner. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

#### **◆ Fromage rime avec grignotage**

Le fromage serait le produit laitier de grignotage par excellence :

*« Grignotage ça va avec fromages, je garde cette habitude de quand je bouffais tout le temps. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

*« Pour les moments de grignotage, le produit laitier, c'est le fromage. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Le fromage est consommé en particulier à quatre moments : avant le repas de midi, pour le goûter, en apéritif et dans la nuit :

*« A 11h, il m'arrive de prendre du fromage, parfois. Mais je le mange vite fait : je pioche dans le frigo, et là, je le mange avec ou sans pain. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

*« Pour moi les fromages, c'est un repas et un goûter. Je préfère de loin un bout de camembert avec du pain ou du crème cheese que du sucré. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

*« Je ne prends pas de goûter en général, mais vers 5-6 heures, il m'arrive de manger un bout de fromage de chèvre, en apéritif. Je le prends avec du vin, à ce moment-là. Et parfois, avant de me coucher, je vais me boire un petit verre de lait. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

*« Des fois la nuit, je me lève et j'ai envie de fromage et donc je mange du fromage. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Des différenciations doivent être effectuées parmi l'ensemble des fromages : certains sont pris comme aliment de grignotage, d'autres sont consommés à la fin des repas comme aliment permettant de terminer ces derniers :

*« Je mange aussi des fromages : principalement du fromage de chèvre, du camembert, de l'Edam, qui est un fromage sous plastique. Je les aime tous autant, ces fromages, mais le camembert et l'Edam, c'est davantage pour me caler le ventre, comme casse-croûte, alors que le chèvre, je le mange plutôt à la fin du repas. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

#### ◆ **Le fromage comme substitut de repas**

Bien que le fromage constitue dans ce cas un repas à part entière, nous l'inscrivons parmi les pratiques de grignotage, étant donné qu'il s'agit d'une consommation improvisée. Pris par le plaisir d'en manger, la personne transforme son encas en repas :

*« Les produits laitiers que je consomme le plus, c'est principalement le fromage, j'adore ça. J'en mange à n'importe quel moment de la journée, et ça m'arrive de faire des repas où je ne mange que du fromage. (...) Ca se passe comme ça : je prends ce qu'il y a dans le frigo, parce que mon père achète beaucoup de fromages. Les fromages que j'aime le plus, ce sont... Tous, en fait, puisque j'aime aussi bien le chèvre que les fromages de vache ! J'aime aussi le parmesan, et ça m'arrive souvent d'en couper un bout : ce n'est pas seulement un fromage d'accompagnement des plats, pour moi. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

En effet, le fromage constitue parfois un repas à part entière :

*« Les fromages, c'était plutôt des 'repas fromage'. On ne mangeait jamais de fromage à la fin du repas, on se faisait des 'repas -fromage' le midi avec des tomates du jardin. C'était à midi pendant l'été sauf le dimanche où c'était le repas*

*fromage le dimanche soir. Fromage et charcuterie parce qu'on fait des gros repas, un barbecue, les dimanches midi. » (Homme, 27 ans, marié)*

*« Le fromage, j'en mange comme si c'était un plat à part entière, comme de la viande, plutôt qu'en fin de repas : c'est le cœur du repas, bien souvent. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

Le fromage a alors davantage le statut de coupe-faim que de repas :

*« Quand je vois que j'ai très faim, je mange du gruyère. C'est un encas qui peut même faire office de repas parce que ça comble bien la faim quand je saute un repas. J'aime le goût du gruyère, et l'autre avantage, c'est que ça se mange facilement : je n'ai pas à le préparer. Il n'y a pas d'autre moment particulier où je mange du gruyère ou des produits laitiers. J'en mange souvent parce que c'est un coupe-faim, c'est-à-dire en fait à chaque repas, mais ce sont des produits laitiers assez peu variés. » (homme, 28 ans, célibataire)*

Dans le cas où le fromage se substitue au repas, ce sont des fromages de qualité et diversifiés qui sont mangés :

*« Ca m'arrive de prendre un morceau de fromage aussi bien avant le repas qu'à la fin du repas, ou bien parfois aussi à la place du repas. Ca m'arrive de remplacer un repas par le fromage, parce que j'en mange avec vraiment du plaisir ; du coup, je vais parfois m'en acheter pleins, des fromages tous différents, et je ne me fais un repas que de fromages, avec du pain et du vin. Et il y a aussi le cas où je n'ai pas le temps, qui est l'autre moment où je mange un sandwich au fromage, parce que c'est pratique et bon. » (Femme, 22 ans, célibataire)*

Mais il ne faut pas oublier que le fromage n'est pas le seul produit laitier qui peut jouer le rôle de substitut de repas. certaines femmes interrogées mangent en effet d'autres produits laitiers, moins lourds que le fromage, comme substitut à leur faim :

*« Le casse-croûte aussi, c'est-à-dire le grignotage qui se substitue au repas ; il y en a qui prennent du Yop ou du Lactimel, par exemple. » (Animation de groupe féminine)*

#### **4. Les produits laitiers et la convivialité**

Bien qu'ils soient des aliments du quotidien, les produits laitiers sont aussi les compagnons des repas plus festifs, que l'on prend dans une ambiance conviviale.

**a. Les occasions exceptionnelles : consommation de produits laitiers lors de repas festifs**

Spontanément, les produits laitiers sont davantage associés à des éléments du quotidien qu'à des aliments festifs :

*« Tu manges rarement des produits laitiers dans des cérémonies. Tu manges de la crème dans les gâteaux et les plats. Mais pas de lait, pas de yaourt ni de fromage blanc sauf dans les gâteaux. Le lait et les yaourts, c'est plutôt des trucs de tous les jours, c'est la vie au quotidien. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Nous avons repéré une distinction privé/public : les produits laitiers associés aux repas dans des restaurants sont des composants de plats plus élaborés, alors que les produits laitiers consommés purs étaient associés au quotidien :

*« Au restaurant, mais ce ne sont pas les mêmes produits laitiers qu'à la maison : ce sont des entremets, des crèmes brûlées, des flans, du riz au lait... »* (Animation de groupe mixte)

*« La crème, ça fait plus dessert que le yaourt. D'ailleurs, dans un restau, on n'hésite pas à proposer des crèmes, parce que ça fait sophistiqué, alors que des yaourts... Et quand tu as des invités, tu peux faire une crème dessert, parce que c'est plus raffiné et plus noble que le yaourt. Tu peux proposer un café Liégeois à tes invités, mais pas un yaourt ! »* (Animation de groupe mixte)

Seul le fromage fait exception à cette règle, puisqu'il est même consommé sans être retravaillé en cuisine. Il peut donc être associé à des cérémonies festives. Le fromage peut en effet être un produit de luxe, associé à un repas que l'on veut rendre particulier :

*« Ca m'arrive d'aller au fromager d'en face, mais deux ou trois fois par an, pas plus ; c'est quand on décide de faire un repas de fromages seulement, avec mon colocataire. On se dit qu'on a envie de manger un bon fromage, et c'est parti. »* (Femme, 23 ans, colocation)

*« Les produits laitiers, j'associe ça à une consommation festive, pas pour tous les produits laitiers, mais pour les repas pantagruéliques où il y a de bons fromages à la fin, c'est-à-dire un plateau de fromages et du vin. »* (Animation de groupe mixte)

Finalement, les fromages sont un des rares produits laitiers qui sont associés à la fois au quotidien et aux repas festifs : dans un cas, ils sont consommés comme repas à part entière, et dans l'autre, ils complètent un repas copieux en famille :

*« C'est vrai que le fromage en fin de repas, c'est surtout quand tu décides de faire un repas très élaboré, c'est-à-dire un repas de fête par exemple. Sinon, l'autre moment où on prend du fromage, c'est quand je fais un repas composé uniquement de fromages, ce qui m'arrive quand je n'ai pas envie de composer tout un repas. Et puis le dernier moment, c'est en apéro. En fait, le fromage, c'est tellement nourrissant que ça se mange à des moments où on a faim où alors à des moments de fête quand on mange de bons fromages. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

*« A la fin des repas de fêtes, il y a du fromage ! Un plateau énorme, génial d'ailleurs mais je ne peux pas en prendre à chaque fois, parce que je n'ai plus faim parce qu'en plus, il y a le dessert, le tout avec du bon vin... Il faut du bon vin, sinon, ce n'est pas la fête. » (Femme, 24 ans, célibataire)*

### ***b. Les moments en famille et entre amis : les produits laitiers, des produits chaleureux***

Le fromage est un des éléments constitutifs des gros repas en famille, et est apprécié comme tel, c'est-à-dire comme un luxe que la vie des jeunes rend seulement occasionnel :

*« Quand je suis chez mes parents et qu'on a fait un repas énorme, je suis super contente de manger du fromage, d'avoir du temps et de la place pour du fromage. L'idée du temps, c'est à la fin du repas, c'est le temps du café où tu prends du temps. J'ai le droit, donc je prends le temps. » (Femme, 24 ans, célibataire)*

De ce fait, ils ne seront pas systématiquement associés à la fête, mais plus justement au partage, qui peut être festif ou très simple. Les produits laitiers sont alors associés à un univers affectif chaleureux, et de manière privilégiée à la famille :

*« Les produits laitiers, ça se consomme en famille, en tous cas entouré, à plusieurs. » (Femme, 23 ans, célibataire)*

*« L'ambiance des produits laitiers, elle est... familiale. Parce qu'on imagine tout à fait le moment du petit déjeuner. Dans l'imaginaire, c'est un moment des produits laitiers, où on est tous autour d'une table, en famille, tout le monde est heureux, il fait beau... » (Animation de groupe mixte)*

*« L'ambiance des produits laitiers es chaleureuse. Les produits laitiers, ça fait penser au partage, comme c'est le cas quand on mange une raclette, par exemple. » (Animation de groupe mixte)*

Des jeux de complicité se recréent alors au sein de la famille, autour de la consommation de fromage :

*« Avec mon père, comme on adore le fromage, on se le coupe mutuellement. On se pique les bouts de fromage dans l'assiette l'un de l'autre. Le gruyère se passe facilement à la main, comme un échange, et le fromage passe facilement d'assiette en assiette, chez mes parents, en tous cas plus facilement qu'un truc liquide. »*

(Femme, 23 ans, célibataire)

### ***c. Quotidien et fêtes : une consommation différente de produits laitiers***

En somme, les produits laitiers sont vus alternativement comme des produits associés à une vie rapide, et associés à des repas festifs. Cette différenciation temporelle correspond d'une part à une différenciation en termes de population avec qui on mange (les produits laitiers festifs sont consommés à plusieurs) ; mais en outre à une différenciation en termes de nature des produits laitiers : les produits laitiers festifs sont de meilleure qualité, notamment pour les fromages ; enfin, cette différenciation se fait en termes de type de produits laitiers : les yaourts ne sont pas consommés à l'occasion des repas festifs.

Les moments de consommation de produits laitiers vont en effet de pair avec les commensaux et les occasions. La bipartition est la suivante :

- Il y a les produits laitiers consommés rapidement, de façon solitaire, et au quotidien d'un côté. En terme d'ambiance, l'imaginaire des produits laitiers est alors solitaire :

*« Les produits laitiers, je le relie aussi à 'individuel', parce que quand tu as faim, tu manges un yaourt et tu pars. C'est rapide. »* (Animation de groupe féminine)

*« Les produits laitiers, c'est vite fait : je pense aux yaourts, ou au fromage que tu manges quand tu n'as pas envie de cuisiner, parce qu'il n'y a rien à préparer. »*  
(Animation de groupe féminine)

- Il y a les produits laitiers consommés lentement, en groupe et dans des occasions festives de l'autre. En terme d'ambiance, l'imaginaire des produits laitiers est alors *« conviviale, familiale ou amicale, parce que tu peux partager le fromage »* (Animation de groupe féminine)

Les deux exemples types de cette consommation différenciée sont le yaourt et le fromage, qui correspondent dans les pratiques à deux occasions opposées d'absorption. Une discussion engagée lors d'une animation de groupe relate bien cette distinction :

*« - La différence des yaourts avec le fromage, c'est que le fromage, ça se mange davantage à plusieurs, autour d'une table, parce que tu coupes un bout de pain pour le partager. Le yaourt est beaucoup moins convivial, parce que tu ne le partages pas. Et même souvent, tu en manges deux d'affilée.*

- *Le yaourt, tu le manges vite, soit entre deux repas, soit pour finaliser le repas. Je n'ai jamais mis autant de temps pour manger un yaourt que pour manger du fromage. Le yaourt, ça va vite, et c'est pour finir avec un goût sucré, alors que le fromage, tu prends le temps, d'autant que tu le manges souvent avec du vin. »*

(Animation de groupe mixte)

Il y aurait à ce titre incompatibilité entre fête et yaourt, ou même fromage bon marché :

*« Yaourts, ça me fait penser au repas quotidien mais pas du tout aux repas de fête. Par contre, les gâteaux, les crêpes, à base de beurre et le plateau de fromages, ça fait repas de fête. C'est le choix qui fait repas de fête, je ne vois pas un repas de fête avec un bout d'emmental ! Même si on en bouffe un seul, c'est un repas de fête parce qu'il y en a plusieurs et que c'est bien présenté. On ne les laisse pas dans leurs emballages. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Un yaourt à la cérémonie d'un mariage c'est bizarre mais du fromage c'est possible. Le fromage on peut en manger tout le temps mais le yaourt, c'est plus personnel. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

## **5. Les situations propices à des variations dans la consommation de produits laitiers**

La consommation de produits laitiers varie selon les moments de l'année et selon les états corporels des personnes : l'on ne consomme ni la même quantité, ni le même type de produits laitiers selon les saisons et selon la disposition dans laquelle le corps se trouve.

### **a. Les produits laitiers au rythme des saisons**

Les jeunes consomment des produits laitiers différenciés que l'on est en été ou en hiver, pour adapter leur consommation alimentaire aux besoins caloriques :

*« La crème j'aime bien en manger l'hiver mais pas l'été, c'est lourd. L'hiver j'ai plus faim que l'été. Cet été il n'y avait jamais de crème dans le frigo et depuis trois mois, il y en a tout le temps. Je ne mange pas la même chose l'hiver et l'été. L'hiver j'ai plus faim que l'été. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

L'été est associé à des produits laitiers légers :

*« Parfois, je sens le besoin de manger un yaourt l'été, car c'est frais et j'ai moins besoin de crème ou de beurre. Comme c'est énergétique j'en ai besoin l'hiver, j'ai l'impression que ça va m'aider à lutter contre le rhume et le froid. L'été je mange de la mozzarella, j'ai moins faim et je mange une salade et de la mozzarella, j'ai*

*l'impression que ça me nourrit autant que de la viande dont je n'ai pas envie parce qu'il fait chaud. » (Femme, 26 ans, concubinage)*

Au contraire, en hiver, les produits laitiers ont pour fonction de reconstituer un organisme fatigué par l'agression du froid :

*« Et puis en hiver, quand il fait bien froid, je mange un bol de corn flakes avec du lait chaud, et il faut vite manger les corn flakes pour qu'ils ne ramollissent pas trop. J'ai l'impression que ça va me réchauffer et me donner de l'énergie de manger ce bol chaud de céréales. A la fois, ça me fait envie et j'ai l'impression que ça va me reconstituer : il me faut un truc chaud, mais je n'ai pas faim au point de faire un vrai repas. C'est surtout parce que c'est chaud que c'est bon. » (Femme, 23 ans, colocation)*

### **b. Les régimes**

Les moments de régimes alimentaires sont aussi des moments où les jeunes affirment faire varier leur consommation de produits laitiers. Notamment, les yaourts sont des produits laitiers adaptés aux régimes, étant donné qu'ils sont à la fois peu caloriques, et riches en diversité nutritive :

*« Les yaourts, j'en prends à la fin des repas comme dessert. Au goûter aussi en période de régime quand j'avais une petite faim c'était un yaourt, un fromage blanc ou un Babybel. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

*« En cas de régime, il y a plein de fromages allégés et de yaourts. Ça apporte un plus au corps sans jouer sur le poids de la personne. On peut manger ce qu'on aime sans grossir. » (Femme, 25 ans, concubinage)*

En période de régime, on cherche en effet des aliments complets et peu caloriques :

*« Les yaourts, c'est bon si on fait un régime parce que ce n'est pas trop calorique et que c'est complet. » (Homme, 28 ans, concubinage)*

*« Pour maigrir, il ne faut pas manger des trucs trop gras, il faut manger des légumes, du poisson, des fruits, des yaourts, du lait mais pas trop de fromages, du pain complet et des céréales. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

De ce fait, les produits laitiers sont susceptibles de s'adapter à une alimentation qui compense des excès :

*« Si je mange beaucoup une journée, que je me suis lâchée, le lendemain je rattrape le coup : c'est un œuf dur avec des légumes et du fromage blanc. » (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)*

Les produits laitiers offrent en outre la possibilité d'un faible apport en matières grasses, puisqu'une gamme de produits laitiers allégés se trouve sur le commerce :

*« J'ai toujours eu des trucs allégés : sucrées, coca light, lait écrémé. Et chez mes parents ils achètent la même chose pour moi. Je trouve ça bête de prendre des calories pour rien : il y a les mêmes produits sans les calories, alors pourquoi manger du plein pot ! Au début, quand je me suis mise au lait écrémé, j'avais l'impression que c'était de l'eau mais maintenant je m'y suis fait, je trouve que ça a le même goût. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

Certains considèrent cependant les produits laitiers comme trop riches pour pouvoir être adaptés aux situations de perte de poids :

*« Pour un régime, je pense qu'il ne faudrait pas manger de produits laitiers, et surtout pas de fromages. Parce que les produits laitiers, c'est gras, alors ça ne va pas avec la diète. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Les produits laitiers sont en effet ambivalents. Selon que l'on mange des fromages ou des yaourts, on aura ou non une alimentation propice à l'amaigrissement :

*« Alors que j'associe idéalement les produits laitiers à une alimentation équilibrée, au contraire dans la pratique, ce n'est pas trop pareil : quand je veux perdre du poids, j'ai tendance à ne plus manger de produits laitiers. J'essaie de faire attention à ne pas manger trop gras, principalement. En cas de régime, les produits laitiers les plus adaptés sont les yaourts, mais surtout pas le fromage, qui est trop chargé en lipides. Et puis il y a le lait, que je prends demi-écrémé pour faire attention et parce que c'est moins lourd sur l'estomac. c'est tout. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

*« Je ne pense pas que les produits laitiers soient conseillés pour un régime, parce qu'ils sont quand même gras, mis à part le lait. Je pense que le lait est à la fois fortifiant et peu gras. Il n'est pas tant nourrissant que fortifiant, ce qui n'est pas pareil pour moi. Il apporte plein de calcium et de protéines, mais il n'est pas gras, contrairement au fromage. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Les produits laitiers sont donc des aliments à la fois propices aux régimes grossissants et aminçissants :

*« C'est une période où à chaque fois que je pouvais lire des conseils, je les suivais et je mangeais deux calories en moins. Je regardais dans des magazines de bonnes-femmes. Quand j'étais chez moi, je n'en avais pas, mais dans la salle d'attente chez le psy. Sinon, je regardais sur les emballages. Puis je me rappelle du bonheur total de remanger des trucs, je sentais que ce n'était plus interdit. C'était une période un peu jubilatoire, je pouvais manger tout ce que je voulais et tant que je le voulais. Je*

*mangeais des gâteaux, du chocolat, des pâtisseries, du gratin dauphinois avec du fromage grillé, des feuilletés au roquefort, la recette paternelle, ça me faisait triper !* » (Femme, 24 ans, célibataire)

### **c. Les moments d'effort physique**

Selon certains, étant peu gras, les yaourts sont adaptés à une alimentation précédant des efforts physiques :

*« La veille d'un effort physique, il faut manger des pâtes, du riz et de la viande avant de faire du sport. Et juste avant, il faut un truc léger, comme des pâtes nature et un yaourt. En plus avant une compétition tu es stressé et donc tu n'as pas très faim du coup il faut manger quelque chose que tu manges facilement comme un yaourt et des pâtes sans sauce. Il faut quelque chose de basique de simple et surtout de pas trop gras, sinon ça t'alourdit pour faire du sport. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Cependant, d'autres jeunes considèrent que les produits laitiers ne sont pas appropriés à une situation d'effort :

*« Les produits laitiers empêchent l'effort : quand tu manges un repas avec trop de fromages, tu ne vas pas courir et faire de l'effort. Je ne me vois pas courir après avoir bu un grand verre de lait, parce que les produits laitiers, ça ne va pas avec l'effort, ni physique, ni intellectuel. Les produits laitiers, ça endort. Par exemple, je pense au lait chaud après le ski. »* (Animation de groupe féminine)

*« Je fais un peu de sport, mais ça ne fait pas varier mon alimentation. Simplement, j'essaie de manger léger avant le sport, pour pouvoir bouger. Et après, je fais un bon repas pour récupérer. Mais les produits laitiers, je ne les associe pas spécialement au sport. J'associe davantage les fruits et les œufs au sport que les produits laitiers, parce que les fruits contiennent des vitamines et les œufs sont énergétiques sans être lourds. Et après le sport, c'est une des occasions lors desquelles je me gave de yaourts, parce que je sais que je peux me faire plaisir à ce moment-là. »* (homme, 25 ans, célibataire)

D'autres jeunes considèrent au contraire qu'il faut consommer des produits laitiers nourrissants avant de faire un effort :

*« Pendant un effort physique, il faut consommer du lait bien sucré et des fromages, parce que c'est très bon et c'est énergétique. Le lait bien sucré va vite dans le sang et il est vite assimilé. C'est une énergie rapide, surtout s'il est chaud ; le fromage aussi est énergétique, parce qu'il contient des graisses. Ces aliments agissent sur les*

*muscles, donc. Mais il faut consommer le fromage un peu avant l'effort pour avoir le temps de l'assimiler, et le lait un peu après.* » (Homme, 27 ans, colocation)

*« Il faut manger des sucres lents quand on fait des efforts physique, des produits laitiers et des pâtes avec des lipides, de la crème. Les caractéristiques des aliments importants quand on fait du sport c'est qu'ils agissent très vite et qu'ils sont constructeurs en même temps. Ils comblent les carences. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Après un effort, les produits laitiers permettent de reconstituer l'organisme :

*« Après le sport, j'ai plutôt envie de produits laitiers : le fromage, ou un verre de lait frais, mais pas trop de sucré. Alors que quand je rentre du boulot c'est plutôt sucré. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Certains produits laitiers, et notamment le lait, sont associés à une image de sport, car ils sont réputés pour maintenir en bonne santé et fortifier le corps :

*« Moi j'associe les produits laitiers au sport : quand je pense aux produits laitiers, je vois des muscles. Les sportifs sont bien, s'ils boivent du lait. »*

*« Ca fait du bien de boire du lait quand on fait du sport ! »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Cette imagerie n'est cependant pas partagée par toutes les personnes interrogées, car certaines considèrent que les produits laitiers n'ont pas partie liée avec l'effort, et que leur particularité ne se situe pas à ce niveau-là :

*« Actuellement, je fais très peu d'activité physique. Mon alimentation ne change pas en fonction de ça, donc. Mais c'est vrai que quand je dois jouer sur scène avec mon groupe, j'essaie d'éviter de manger juste avant : je mange plutôt 2 ou 3 heures avant, pour ne pas être trop lourd. Mais peu importe que je mange des produits laitiers ou autre chose, à ce moment-là. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

*« Mais je ne mange pas spécialement de produits laitiers en cas d'efforts. Pour moi, quand on fait des efforts, il faut manger des sucres lents, plutôt que des produits laitiers. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

#### **d. Les moments où le corps est menacé**

Ayant la réputation d'être bons pour la santé, les produits laitiers sont assimilés aux moments de convalescence et d'écoute du corps :

*« Quand tu es malade, il faut manger de la viande, des légumes et des produits laitiers. Il faut des choses naturelles saines, pas des légumes de supermarché,*

*quelque chose qui a bon goût, qui te donne envie de manger.* » (Femme, 26 ans, concubinage)

Quand on est malade, les produits laitiers sont recommandés pour reconstituer l'organisme, et notamment l'appareil digestif :

*« Ca m'est arrivé quand je prends des antibiotiques ça permet d'entretenir la flore intestinale, ça tapisse les intestins, ça fait que l'antibiotique ne détruit pas la flore intestinale. Je mange régulièrement des yaourts ou du lait car c'est bon pour l'organisme. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Les autres moments spéciaux, c'est quand je suis sous antibiotiques et que je mange donc davantage de yaourts. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

Ainsi que comme nourriture légère et mangée avec agrément :

*« Quand tu as faim et que tu es malade, en fait tu n'as pas très faim et les yaourts c'est ce qui paraît le plus facilement avalable. C'est un peu comme la soupe. Quand je m'étais faite opérer des végétations j'ai mangé des œufs à la neige, de la soupe et de la glace. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Seuls le lait et le yaourt sont cependant clairement associés à ces moments de régénérescence du corps :

*« Ca dépend de la maladie, si c'est un problème digestif, il ne faut pas manger une tartiflette. Je pense plutôt à une soupe et un yaourt. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Sinon, quand je suis malade, je ne mange pas plus de produits laitiers, et surtout, quand je suis malade du ventre, j'évite les produits laitiers, parce que je pense que les produits laitiers ne sont pas bons quand on a une gastro-entérite. Quoique le yaourt est assez bien assimilé à la convalescence, parce qu'on n'a pas trop faim quand on est malade, mais qu'on a tendance à se dire 'tu mangeras bien un petit yaourt, quand même !' »* (Femme, 23 ans, colocation)

Dans l'imaginaire des jeunes, le lait aide à remettre le corps en bonne santé :

*« Quand je me sens un peu malade, j'aurais plus tendance à boire du lait qu'à consommer un autre produit laitier, parce que j'ai dans l'esprit que le lait, ça soigne. Il y a une image de pureté qui y est liée : le lait, ça a une bonne image, on a l'impression que ça n'apporte que du bien. Et concrètement, c'est vrai que le lait, ça rentre dans le corps, et on a l'impression que ça va aller partout dans le corps, et directement, beaucoup plus vite qu'un autre produit laitier par exemple. C'est sans doute lié au fait que c'est liquide. Au contraire, avant d'arriver aux organes, le yaourt et le fromage doivent se décomposer. »* (homme, 25 ans, célibataire)

Les produits laitiers ont alors un peu le statut de médicament :

« *Les aliments bons en cas de fatigue ou de maladie, ça dépend de la maladie et de la fatigue. Le lait, ça apporte des vitamines et ça va avec tout les médicaments donc c'est bien. Quand on a une grippe, il faut manger de la soupe et boire un lait chaud.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

« *C'est vrai que je mange des produits laitiers quand je vois les tâches blanches sur mes ongles.* » (Femme, 25 ans, concubinage)

« *Mais non, ce n'est quand même pas totalement néfaste ! C'est bon quand tu te casses quelque chose, par exemple, parce qu'il y a du calcium dans les laitages.* »  
(Animation de groupe mixte)

Après une consommation déviante, les produits laitiers donnent l'impression de revenir à des valeurs saines :

« *Il m'arrive de manger 3 ou 4 yaourts d'affilée, et notamment les yaourts aux fruits que je trouve très bons. Ca correspond aux fringales qui viennent après avoir fumé des pétards, je pense.* » (homme, 25 ans, célibataire)

#### ***e. Les moments et lieux propices à la consommation : convivialité et repos***

Les lieux reliés aux produits laitiers correspondent à des ambiances diversifiées.

Les lieux propices à la consommation de produits laitiers peuvent être les lieux de production de ces produits, qui sont vus non pas dans leur versant industriel, mais naturel, voire rustique :

« *Le lait, j'en bois quand je suis à la campagne, le lait chaud de la vache mais pas du lait comme ça, je n'aime pas.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

« *Quand tu es à la ferme, que tu manges du fromage ou du beurre de la ferme. Ce serait la campagne en Normandie. On a le cliché de la miche de pain, du boulanger, quelque part en France dans un pays de la tradition.* » (Animation de groupe féminine)

Comme nous l'avons vu précédemment, c'est une image de convivialité, reliée à la famille, qui est perçue à travers des produits laitiers assimilés au terroir, tels que les fromages :

« *Les repas de famille, pour les fromages.* » (Animation de groupe féminine)

Cette convivialité peut passer par la famille ou les amis :

« *Quand on mange une raclette, l'hiver, au ski.* » (Animation de groupe féminine)

D'autres, qui pensent aux yaourts en particulier, y voient plutôt une image colorée, liée à la société de consommation de masse :

*« L'été, pour les glaces. C'est le côté italien, plutôt : c'est l'ambiance colorée, artificielle. C'est plein de colorants, et c'est une ambiance fruitée, comme un yaourt ! Les produits laitiers ne sont pas seulement authentiques et vrais, mais aussi il y a plein de yaourts et de glaces dans les supermarchés, avec plein de couleurs différentes. »* (Animation de groupe féminine)

Ces lieux des produits laitiers correspondent aussi à des moments, tels que le moment du goûter. Pour les enfants comme pour les adultes, ce moment est un moment de pause, de repas léger. Mais pour les uns, il s'agit d'un goûter consistant, et pour les autres, il s'agit de lait :

*« A l'heure du thé : en encas, comme casse-croûte. Tu prends ton goûter avec ta petite coupe de lait pour accompagner le thé. Et pour les enfants, le goûter, c'est l'heure des tartines, alors pour eux aussi, c'est associé aux produits laitiers. »*  
(Animation de groupe féminine)

Ces moments sont en effet des moments de détente, si bien qu'on assimile parfois les produits laitiers à des vacances :

*« Du fromage quand on a du temps et quand je suis en vacances, ça me donne envie de manger des bons fromages, pour les vacances en France ; Vacances + France = Fromage. Aussi en Angleterre j'aime particulièrement le lait car le lait est bon... »*  
(Homme, 27 ans, marié)

Cette partie s'est donnée pour objectif d'analyser les pratiques actuelles des jeunes concernant les produits laitiers. Ces pratiques ont été abordées par une description ethnographique, et au travers des discours que les jeunes tiennent sur leurs pratiques.

Ainsi, nous avons pu noter que la consommation de produits laitiers des jeunes s'inscrit dans un rapport au corps particulier, ainsi que dans une conception des rapports humains : à la fois, absorber des produits laitiers répond à des fonctions individuelles (s'occuper de son corps) et à des fonctions sociales, axées autour de la convivialité. Les produits laitiers ont en effet ceci de particulier qu'ils sont des aliments fondamentaux du quotidien des jeunes, ce que la description fine de leurs pratiques montre autant que les discours sur l'attachement symbolique qu'ils portent aux produits laitiers : les occasions d'absorption de produits laitiers que nous avons énumérées nous font conclure à l'omniprésence de ces derniers dans l'alimentation des jeunes.

Nous en venons à présent à une analyse non plus des pratiques effectives de consommation de produits laitiers, mais à une étude de l'imaginaire qui gravite autour des produits laitiers.

Nous allons à présent nous éloigner des pratiques et des discours sur les usages, pour analyser un autre aspect des produits laitiers : l'imaginaire qu'ils mobilisent chez les jeunes. L'un des objectifs de cette étude est en effet de connaître **les représentations liées à l'incorporation des produits laitiers**. Celles-ci mobilisent plusieurs aspects aussi distincts que complémentaires : d'une part, **la symbolique des produits laitiers**, c'est pourquoi nous entamerons ce chapitre par l'analyse de l'imaginaire des produits laitiers, d'autre part, des **connaissances** en nutrition et enfin des **perceptions fondées sur des expériences**, des pratiques vécues. C'est cet ensemble de données qui permettent aux jeunes de définir les différents effets des produits laitiers sur le corps. Nous les analyserons de façon à obtenir les différents rôles, tant positifs que négatifs, joués par les produits laitiers. Nous verrons que ces rôles sont aussi concrets que symboliques.

Nous finirons ce chapitre par l'analyse de l'imaginaire de l'incorporation. Celui-ci présenté sous formes de modèles nous apprendra beaucoup sur l'image que les jeunes ont de leur corps et sur le rapport fantasmé qu'ils entretiennent avec celui-ci.

### III. L'IMAGINAIRE DES JEUNES SUR LES PRODUITS LAITIERS

En amont de l'imaginaire de l'incorporation des produits laitiers et de leurs effets sur le corps, se trouvent des constructions symboliques concernant strictement les produits laitiers. C'est pourquoi nous allons analyser l'imaginaire global des produits laitiers. Dans un premier temps, nous nous efforcerons de déterminer les différents axes qui structurent cet imaginaire et dans un deuxième temps nous nous focaliserons sur l'imaginaire propre aux différents types de produits laitiers.

#### A. LES UNIVERS STRUCTURANT L'IMAGINAIRE DES PRODUITS LAITIERS

L'imaginaire des produits laitiers est globalement très positif. Toutefois, certaines tensions entre deux perceptions opposées nous amènent à penser que cet imaginaire se situe sur un continuum dont les deux pôles sont, d'une part le doux, le sain, le pur et d'autre part, la force, la maladie et l'impur.

##### 1. L'enfance et la maternité

Les produits laitiers renvoient à l'enfance et à la maternité. Les mots tels que « *enfant* », « *bébé* », « *maternelle* » sont évoqués de manière spontanée. Le fait que les bébés soient nourris au lait et plus précisément dans les représentations au lait maternel, explique cette association :

*« Produits laitiers, ça m'évoque l'enfance (...) Moi, les produits laitiers, ça me fait penser au liquide nourricier. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

*« Le produit laitier que j'associe à la maternité, c'est le lait, parce qu'on y prend du lait maternel, je pense à la mère qui allaite. »* (Animation de groupe mixte)

C'est par ailleurs l'aspect « *doux* » et « *onctueux* » de ces produits qui rappelle l'enfance :

*« Il y a le fromage, le beurre de cacahuètes, les Viennois, la tarte au chocolat, la crème fraîche et la chantilly parce que c'est onctueux, alors quand j'en mange, j'ai l'impression de retomber en enfance. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Lors d'une animation de groupe, les personnes décrivant ce que serait la planète laitière ont encore fait ce rapprochement entre produits laitiers et la personnalité de la « *maman* » :

*« Il y aurait des couleurs très pâles, et des formes rondes, comme des nuages. Ça ferait un peu maman, quoi... »* (Animation de groupe mixte)

Une certaine sensualité est aussi à noter dans ce trio « mère-bébé-lait » étant donné le nécessaire contact physique, la bouche de l'enfant sur le sein de la maman, lors de l'allaitement :

*« Sinon, ce que ça m'évoque, c'est le lait de la mère et le sein suçoté amoureuxment. Tous les hommes voient ça, je pense. Moi, j'y pense chaque fois que je bois du lait : je ferme les yeux et j'y pense. Ça me plaît. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Si la sensualité est présente dans l'imaginaire des jeunes, la sexualité présente dans les dernières publicités du CIDIL, est en revanche inexistante chez les jeunes interrogés. Elle est même déplorée. En effet, de manière spontanée – nous n'avons posé aucune question relative à la publicité lors des entretiens ou des animations de groupe – les jeunes nous ont fait part de leur désaccord voire leur désarroi face à ces publicités :

*« La dernière pub des produits laitiers, c'est aussi sans message, mais seulement pour montrer que les produits laitiers sont des aliments modernes. C'est la pub où des jeunes surfent. Et s'il y a un message, je le trouve plutôt nul : c'est un message érotisant. Du genre, la nana qui boit du lait, il lui reste du lait sur le menton quand elle boit, et ça fait vraiment penser au sperme, c'est terrible. C'est une métaphore pompière. Je trouve ça racoleur, et je trouve que c'est détourné de son sujet. Ça donne une image érotique au fait de boire du lait, alors que ça n'en a pas du tout, pour moi. Le lait n'a pas un pouvoir érotique en soi. Ils ont voulu nous faire associer les produits laitiers à l'acte sexuel, comme si c'était naturel d'y penser, alors que je trouve que ça ne l'est pas du tout. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Les jeunes personnes rencontrées projettent en effet sur ces produits une sensualité similaire à celle issue de l'analyse projective et non une sexualité, **la sensualité de la maternité** :

*« Pour revenir à l'érotisme dans la pub pour les produits laitiers, je trouve que la vraie sensualité qui peut être reliée aux produits laitiers, c'est celle qui émane d'une femme enceinte. Cela tourne plutôt autour de la tendresse, de la beauté, de la pureté, des courbes, de la douceur. C'est tout l'imaginaire de l'authentique, de la tendresse, et c'est très féminin, tout ça. »* (Animation de groupe mixte)

D'après eux, la sensualité évoquée dans la publicité est vulgaire et par conséquent inappropriée à l'image des produits laitiers :

*« Je trouve que la vulgarité n'est pas directe, mais elle est sous-entendue. Et surtout, que ce n'est pas adapté aux produits laitiers, cette forme de sensualité. Parce que la sensualité des produits laitiers n'est pas dans l'érotisme, mais plutôt dans la femme enceinte, par exemple. »* (Animation de groupe mixte)

En revanche, la publicité qu'ils ont connue durant leur enfance semble plus en accord avec leur imaginaire puisqu'elle évoquait le côté sain et enfantin de ces produits :

*« Quand on était petit, je me souviens qu'il y avait une publicité à la télé qui était très connue, et dont le slogan était 'les produits laitiers sont nos amis pour la vie' (tout le monde se met à entonner la ritournelle). Et c'était super ! Je me souviens qu'on voyait un camembert et d'autres produits laitiers sur pattes, c'est-à-dire comme des hommes, et ça me plaisait vraiment ; c'était vraiment adapté pour un enfant. Par exemple, je me souviens d'un petit personnage en forme de gruyère. Moi, ça me faisait vraiment envie. Alors que maintenant, c'est vraiment très vulgaire, je trouve. Pour moi, les produits laitiers, c'était mieux de les relier à l'enfance. Là, ça les désacralise. »* (Animation de groupe mixte)

## **2. Les produits laitiers et l'imaginaire de la « nature »**

C'est sans doute la pureté de la relation mère enfant dans l'esprit des personnes interrogées qui amenait à associer cette image à des mots comme « pur », « naturel » :

*« Les produits laitiers sont précieux parce qu'ils touchent les enfants, et donc ils ne contiennent pas de pollution ; et puis parce qu'on les associe au lait maternel, qui est sans doute le côté le plus profond de la pureté. C'est de là que vient le côté écolo et respect des produits laitiers. »* (Animation de groupe féminine)

Mais les produits laitiers sont par ailleurs liés à l'univers même de la « nature ». Des mots tels que « vaches », « campagne », « montagne », « herbe », « prairie », « pâturages » et « prés » ainsi que des régions rurales française la « Normandie », la « Savoie » ont été évoquées. Ils expriment l'univers naturel et sain dont l'imaginaire des produits laitiers fait partie. De plus, les produits laitiers sont reliés aux régions dont ils sont issus, l'insistance se portant sur des lieux de production fantasmés : les fermes authentiques :

*« Sinon, il y a les lieux déjà cités : pâturages et grands espaces pour les consommer, mais aussi parce qu'ils viennent de là, de la vache laitière normande de laquelle on tire le lait. Je me vois bien manger des produits laitiers dans les grands espaces : à des pique-niques, dans des grands champs... C'est une question d'aspects pratiques : tu emmènes plus facilement du pain, du fromage et de la charcuterie qu'une gamelle de riz. Mais c'est sûr que je n'attends pas d'aller dans un champ pour manger du fromage ! »* (Animation de groupe féminine)

### 3. Les produits laitiers et les lieux liés à la santé

L'imaginaire des produits laitiers est également lié à la « *santé* ». Grâce à leurs apports en « *calcium* » et en « *vitamines* » en particulier, ces produits sont considérés comme source de bonne santé. Ils sont considérés comme « *essentiels* » pour les enfants en particulier pour des raisons de « *croissance* » mais ils sont aussi importants pour l'ensemble des personnes :

*« Nécessaire. C'est vital : on ne peut pas se passer de produits laitiers, notamment pour la croissance. »* (Animation de groupe mixte)

*« Essentiel, parce que ça me fait penser aux camemberts qu'on nous montrait en cours de biologie quand on était enfant, avec le pourcentage de laitages et de fruits à respecter pour avoir une alimentation saine. Les laitages, ce sont des produits de base. »* (Animation de groupe mixte)

Les « *os* » et les « *dents* » sont souvent associés aux produits laitiers puisque ces derniers agissent sur leur constitution et entretiennent leur santé.

En terme de lieux, les produits laitiers évoquent aussi l'hôpital. Ce lieu exprime deux aspects, d'une part le côté santé, mais aussi l'aspect fade et basique de la nourriture proposée en ce lieu. Il s'agit là des yaourts naturels :

*« Dans les hôpitaux, dans les cliniques et les maternités. On ne mange que des yaourts nature à l'hôpital, parce que c'est quelque chose de basique. »* (Animation de groupe mixte)

L'aspect sain et pur des produits laitiers se retrouve par ailleurs dans les associations faites entre ces produits et les moyens de transports. A la sollicitation suivante : « *si les produits laitiers étaient un moyen de transport, ce serait...* », toutes les personnes présentes ont évoqué des moyens de transport non polluants, et utilisant des énergies propres et renouvelables :

*« Oui, quelque chose d'électrique, au contraire des ressources énergétiques qui polluent comme le gaz et le pétrole : une énergie propre, renouvelable. »* (Animation de groupe féminine)

D'où l'association au vélo, moyen de transport qui ne nécessite que l'énergie humaine pour fonctionner :

*« Un vélo ! Un vélo parce que c'est 100% naturel. C'est en référence à la nature que j'associe les produits laitiers au vélo. »* (Animation de groupe féminine)

De surcroît, le vélo est un sport, il permet donc l'entretien du corps et aide au maintien en bonne santé, comme les produits laitiers :

*« Un moyen de transport qui fonctionnerait sans hydrocarbures, avec les muscles ou l'air, comme le vélo. C'est l'idée de nature en référence au terroir, à l'écologie... Un produit laitier, c'est forcément bon pour la santé. »* (Animation de groupe féminine)

#### **4. Des relations « vraies »**

Les rapports qu'entretiendraient les habitants de cette planète seraient « rares » mais « vrais », sans « aucune superficialité ». Ils se comprendraient « vite » même sans parler :

*« On réagirait plutôt en voyant le visage des gens : on interpréterait plus facilement le visage des gens. »* (Animation de groupe féminine)

On voit bien ici, l'aspect naturel des produits laitiers, leur côté « vrai ». Naturel dans le sens où il s'oppose à superficiel. :

*« Les gens seraient plus vrais et plus extériorisés. Mais les contacts seraient rares. On serait resserré autour de la famille et de la petite cellule de la ferme. »* (Animation de groupe féminine)

#### **5. L'ennui et la fadeur**

La santé, le propre, le sain sont ambivalents car ils ont comme pendant l'ennui et le fade. Les produits laitiers ont eux aussi cette double image. Elle a été exprimée clairement lors des animations de groupe, lorsque les jeunes présents tâchaient de décrire comment serait « la planète laitière ». D'un côté celle-ci serait « agréable à vivre » car « propre », peuplée de personnes « tranquilles » et « en bonne santé » car bien nourries et respirant de « l'air frais ». Ils auraient tous « un teint sain grâce aux effets du lait ». Ce serait une planète constituée seulement de « formes douces et arrondies » comme des « collines vertes » :

*« Oui, moi aussi je les vois souriants et heureux de vivre. Parce qu'ils sont dans un lieu où c'est propre, où il y a de l'air frais et qui est rempli de prairies. Ils sont heureux, parce que c'est la paix ! »*

Mais de l'autre côté, ce lieu serait « ennuyeux » ainsi que ces « habitants blancs » tous « uniformes » : « habillés de blanc » et d'un « physique rond », « plutôt gros, enfin, enrobés, grassouillets, parce qu'ils ne boivent et ils ne mangent que des produits laitiers ». La pureté du blanc se voit dès lors rabaisée au blanc malade exprimant un monde fade et sans diversité :

*« Les habitants seraient tranquilles, et ils seraient tout blanc, c'est-à-dire habillés en blanc. Il n'y aurait pas d'ethnies, sur cette planète ! Du coup, ce blanc serait presque un blanc malade. »* (Animation de groupe mixte)

## **6. Le vivant et l'impur : l'aspect organique**

Pendant l'animation de groupe, en réponse à la question sur les transports, des jeunes ont choisi de comparer les produits laitiers à des animaux : « *la chèvre* », « *la vache* », puisque ce sont des animaux qui produisent du lait. Mais cette association nous apprend par ailleurs un autre aspect de l'imaginaire dont font partie ces produits, l'image organique des produits laitiers :

*« Moi, je vois plutôt quelque chose d'organique, c'est-à-dire un truc vivant, que ce soit un cheval ou autre chose. Parce que c'est un moyen de transport naturel et moins polluant. »*

Les produits laitiers ne sont pas des aliments comme les autres car ils sont produits par des mammifères et par conséquent ils sont eux aussi considérés comme des aliments vivants. L'odeur qu'ils dégagent quand ils pourrissent rappelle cette origine :

*« Non, parce qu'ils sont fermentés et qu'ils ont un côté un peu plus organique. Ça vient de la vache quand même ! C'est vachement plus près de l'homme que les légumes ou mêmes que les pâtes. Ça pue dès que c'est périmé, ça devient tellement plus mauvais qu'autre chose qu'on se rend bien compte que c'est différent. Le lait fermenté comme les yaourts, ça ne pue pas. C'est organique car ça vient de la vache, la vache, c'est un animal et le lait c'est quelque chose qu'on produit nous aussi. Organique, ça veut dire que ça vit un peu plus qu'un légume. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Dès lors, nous pouvons découvrir une nouvelle face de l'imaginaire des produits laitiers, celle de **l'impur** et de la **maladie**. L'impur est d'une part évoqué par le biais de l'odeur désagréable d'un produit laitier dépassé :

*« Le lait quand il est passé, caillé. Je n'aime vraiment pas ça. Et même l'odeur du lait caillé, c'est affreux : ça pue, c'est vraiment désagréable. »* (Animation de groupe mixte)

et d'autre part, par le fait qu'ils contiennent des bactéries :

*« Si les produits laitiers étaient un moyen de transport, ce serait une bactérie, parce que ça bouge et qu'il y a en a plein dans le fromage. »* (Animation de groupe mixte)

Enfin, les produits laitiers évoquent la maladie<sup>9</sup>. Leur contenance en matières grasses animales implique des risques de cholestérol, de maladie cardio-vasculaires, et de cancer :

*« Le beurre cuit c'est super mauvais, car ça doit produire des molécules et des trucs pas très bons... ça fait des problèmes vasculaires. Mais c'est comme toutes les graisses, ça touche les artères. C'est un truc organique ce n'est pas comme la margarine, ça produit des molécules. Le beurre agit donc sur les artères, le cœur, la circulation sanguine et ça enrichit les cellules adipeuses. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

La maladie est par ailleurs liée aux produits laitiers à cause de la **listériose** dont les jeunes ont largement entendu parler :

*« La maladie qui a fait ravage l'année dernière : la listériose. »* (Animation de groupe mixte)

## 7. La douceur et la violence

Le dernier aspect de l'imaginaire structurant des produits laitiers consiste en la tension entre la douceur et la violence qu'ils évoquent. Lors de l'animation de groupe féminine, les jeunes personnes présentes ont d'abord évoqué l'aspect **doux** et **glissant** de ces produits en faisant mentalement référence à la matérialité de certains produits :

*« [Si les produits laitiers étaient un sport] ce serait un sport de glisse, comme le ski, parce que le beurre, ça glisse. Et puis ces sports se font sur la neige. Or les produits laitiers sont blancs. »* (Animation de groupe mixte)

En effet, la matérialité du lait, de la crème et du yaourt est en osmose avec la bouche car ne provoque aucun choc ni effort musculaire violent. C'est pourquoi certains associent la natation au produits laitiers :

*« Ce serait la natation parce que ça coule. Il y a à la fois le côté liquide et le côté nature, parce que je ne pense pas à la natation en piscine. La natation, c'est un sport où n'y a pas de contact et pas de brutalité : il n'y a pas d'à-coups. On est dans un milieu naturel où le corps est libre. Ce n'est pas comme la course à pied où il y a le choc avec le sol. »* (Animation de groupe mixte)

Une certaine gamme de produits laitiers appellent donc à la tranquillité :

*« C'est vrai, on pense à un sport doux, sans compétition : les produits laitiers nous donnent l'image d'un sport tranquille. »* (Animation de groupe mixte)

---

<sup>9</sup> Cet aspect est peu développé à cette étape du rapport car il fera l'objet d'une analyse approfondie dans le chapitre : « les effets des produits laitiers sur le corps ».

Le fromage semble être le seul produit laitier n'évoquant pas cet imaginaire, il se trouve être à l'opposé de part sa matérialité compacte et son goût. Les produits laitiers évoquent aussi la force et la violence par la présence du fromage :

*« Pour moi au contraire, ce serait le rugby ou le foot, parce que le fromage sent très fort, et que je pense, du coup, au côté rude des produits laitiers. On pense à la main rugueuse du fermier. »* (Animation de groupe mixte)

*« Je vois plutôt la boxe, parce que je vois bien un camembert bien mou qui s'éclate. J'imagine bien une vieille blague avec un camembert croulant, une chiffie molle. »* (Animation de groupe mixte)

## **8. Le léger et le lourd**

Enfin, les produits laitiers évoquent d'une part la légèreté et d'autre part la lourdeur :

*« Pour moi ce serait la danse, parce qu'il y a le côté léger, gracieux, et la finesse. Ça convient seulement pour certaines catégories de produits laitiers, à cause de la finesse du goût. Le lait est relié à quelque chose de léger et de doux. »* (Animation de groupe mixte)

*« Au contraire, je trouve que le lait est lourd, surtout quand il est chaud ; je le relie à la crème, le lait. Du coup, comme sport, je penserais plutôt aux sumos, d'autant qu'ils sont lisses et mous comme du beurre. »* (Animation de groupe mixte)

Cet ensemble de contradictions dans l'imaginaire s'explique par le fait que les produits laitiers auxquels les jeunes pensent ne sont pas toujours les mêmes. Ainsi nous pouvons appréhender qu'il existe des imaginaires très différents pour chacun des produits laitiers.

## **B. PROJECTIF DES DIFFERENTS PRODUITS LAITIERS**

Nous allons à présent procéder à une analyse de l'imaginaire des produits laitiers non plus en fonction de catégories générales, mais à partir des produits laitiers concernés, car il nous faut prendre acte de la diversité des produits laitiers : à quelles thématiques et registres imaginaires chaque produit laitier est-il relié ?

### **1. Le lait : la pureté et le quotidien**

L'imaginaire du lait semble proche de l'imaginaire des produits laitiers en général. Ceci s'explique peut-être par le fait que les personnes interrogées pensent spontanément au lait lorsqu'on leur parle de produits laitiers :

*« Les produits laitiers, j'aime bien ça, parce que je trouve ça sain : je pense au bon lait chaud, à la fermière, à la laitière, à Danone ! »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Ainsi, l'enfance, la maternité, l'aspect naturel et pur sont réapparus :

*« Le lait, ça m'évoque l'enfance, la santé, la croissance. C'est une image de pureté, parce que c'est blanc, notamment. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

*« J'associe le lait aux seins à cause du lait maternel. Et aussi à la peau laiteuse, c'est-à-dire une peau toute blanche, que je prends comme un signe de pureté, ce qui est connoté positivement pour moi. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« J'associe le lait aux seins, à la poitrine de la femme, parce que ça vient de là. »*  
(Femme, 23 ans, célibataire)

Par ailleurs, l'aspect **santé**, avec d'une part la force et l'énergie apportées par le lait, et d'autre part, la croissance et les os renforcés par le calcium qu'il contient a été aussi évoqué :

*« Et puis j'associe le lait à une image de force, en même temps, parce que je pense au calcium que ça contient. Et je le relie aussi à une idée de jeunesse, pour le calcium : ça fortifie les os. »* (homme, 25 ans, célibataire)

Notons tout de même que le lait a un statut particulier parmi les autres aliments en général et les produits laitiers en particulier car c'est le premier aliment absorbé par l'enfant :

*« Le lait, je trouve que c'est maternel, parce que c'est le premier truc que le bébé boit, et parce que le lait, dans mon esprit, c'est lié aux seins, à la vache ; c'est nourricier. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Par extension, le lait serait le premier aliment dont l'Homme se serait nourrit :

*« Ce sont des produits de base et c'est créé par la vache. C'est un produit naturel. Il y a aussi le lait de la femme, c'est naturel, c'est indéniable et c'est aussi le premier aliment qui a existé dans le monde et pour les enfants c'est le premier aliment qu'ils mangent. C'est le premier aliment que l'homme a adopté. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Le lait est la première nourriture que le corps humain ingère, dans la petite enfance. De ce fait, on peut parler non seulement d'aliment premier au niveau chronologique, mais en outre au niveau symbolique : absorbé dès la petite enfance, il engage une symbolique riche, liée aux représentations des rapports mère/enfant. Il s'agit donc d'un aliment spécifique.

De manière plus précise, le lait est lié au quotidien et au moment particulier du matin. Il évoque la fraîcheur de ce moment, et le geste sain que l'individu offre à son corps lorsqu'il consomme un verre de lait pur au lever :

*« Le lait, ça m'évoque le matin, même si j'en bois rarement ; ça m'évoque aussi la fraîcheur et les vitamines, parce que quand j'en bois, je sens que c'est un truc bon pour moi qui rentre. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Le lait évoque le petit-déjeuner :

*« Le lait, ça m'évoque le petit déjeuner, avec des céréales. »* (homme, 28 ans, célibataire)

*« Et je l'associe aux tartines, et puis à un repas quotidien, particulièrement au matin. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Il peut par ailleurs évoqué les différents moments de grignotage où il est consommé par envie :

*« Et le moment auquel le lait est attaché, c'est le petit déjeuner, dans la matinée en encas quand je passe près du frigo, ou alors le soir. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Dans l'imaginaire, le lait est froid et pur :

*« Le lait, pour moi, c'est neutre ou sucré. Mais c'est souvent neutre, et c'est plutôt froid. Ca se boit plutôt seul, c'est-à-dire sans aliment d'accompagnement. »* (Homme, 27 ans, colocation)

*« Pour moi, ce n'est pas mélangé avec tant d'autres aliments que ça, parce que ça reste souvent pur, dans mon esprit. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

*« C'est agréable de boire du lait, alors que boire de l'eau, ce n'est pas agréable. Et puis c'est à la fois bon au goût et bon pour le corps. Le lait, dans mon esprit, ce n'est ni salé, ni sucré. C'est plutôt froid. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Pour certains, il est plutôt sucré que salé :

*« Le lait, ça m'évoque sucré, et puis froid. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Quant aux aliments auxquels le lait est associé<sup>10</sup>, nous pouvons citer d'une part, « le café », « le chocolat » et « les céréales », « le pain » c'est-à-dire les produits consommés au petit-déjeuner ; d'autre part, les ingrédients auxquels il s'ajoute lors de la confection d'un met comme « les œufs » et « la farine » pour les « gâteaux », et « les pommes de terre pour la purée » :

---

<sup>10</sup> Ces données ont été recueillies à la suite d'une question explicite sur les « aliments associés au lait » et non en spontané, où le lait reste nature et pur.

*« Comme autres aliments, le lait est associé aux céréales, mais pas aux autres féculents tels que le riz ou les pâtes, encore qu'on mange bien du riz au lait... »*

(Homme, 27 ans, colocation)

## **2. La crème : un produit gourmand**

La crème connaît un imaginaire très différent du lait. Contrairement à ce dernier qui est imaginé pur de manière spontanée, la crème est toujours associée à d'autres aliments. Elle est envisagée comme accompagnement :

*« Crème fraîche, ça me fait penser aux pâtes. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

Elle fait penser aux mets que l'on confectionne en utilisant de la crème fraîche et évoque *« l'onctuosité »* et *« la douceur »* :

*« Mousse au chocolat, quiche Lorraine, recettes »* (Femme, 24 ans, célibataire)

*« La crème fraîche, c'est associé aux gâteaux quand tu en mets un peu à côté, et aux plats principaux, par exemple les pâtes, les viandes et les légumes. »* (Femme, 23 ans, colocation)

C'est pourquoi la crème fraîche évoque, la gourmandise, les préparations en sauce et les desserts :

*« La crème, ça me fait penser à sauce et à gourmandise. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« Tout ce qui est crème dessert, crème Mont Blanc... »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Pour certains la crème est chaude et plutôt salée. Ces personnes pensent aux plats cuisinés que l'on confectionne avec de la crème :

*« La crème fraîche, ça m'évoque la douceur. Pour moi, c'est plutôt salé et cuit, parce que ça se cuisine. Et puis elle accompagne souvent les pâtes et le riz, ainsi que les pommes de terre et le poulet. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Pour d'autres, elle est plutôt froide et sucrée :

*« C'est un peu écœurant quand c'est trop mais assez agréable. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Je pense plus au côté sucré, que salé. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Par ailleurs, contrairement au lait qui évoque la santé, la crème fraîche évoque le gras et les conséquences de celui-ci sur le corps :

« *Quand on parle de 'produits laitiers', on pense aussi à la santé, alors que quand on dit 'crème', on pense tout de suite au cholestérol.* » (Animation de groupe féminine)

« *Crème : gras, onctueux, pas en abuser car c'est mauvais pour le corps.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

C'est pourquoi un jeune homme associe la crème fraîche à la cellulite pouvant se localiser sur les fesses des femmes :

« *J'associe la crème fraîche aux fesses des femmes, parce que je pense que le fait de manger de la crème fraîche facilite la prise de cellulite. Et mes copines ont souvent refusé de manger de la crème fraîche à cause de ça. La crème fraîche contient beaucoup de graisses.* » (Homme, 28 ans, célibataire)

### 3. Le beurre : le produit des bons-vivants

Le beurre évoque avant tout un **imaginaire positif**, celui du **plaisir** car « *le beurre, ça apporte du plaisir* » et du **goût** : « *Pour moi, le beurre, c'est positif : c'est bon, le beurre !* ». En effet, les jeunes apprécient le goût du beurre :

« *Le beurre, c'est un peu ambivalent. D'un côté, j'aime bien le beurre, donc c'est un plaisir de manger du beurre. J'aime le goût du beurre en soi ; s'il y a des morceaux de beurre qui n'ont pas fondu dans les pâtes, par exemple, j'aime bien.* » (Femme, 23 ans, colocation)

Il évoque aussi les **moments agréables de consommation** par le biais des **tartines** de pain beurrées consommées au **petit-déjeuner** :

« *Le beurre, ça m'évoque les tartines où l'on met du beurre et de la confiture le matin.* » (homme, 28 ans, célibataire)

« *Le beurre, ça m'évoque soit la tartine, soit la cuisine, parce qu'on s'en sert pour faire sauter des légumes dans une grande poêle. C'est super agréable, comme évocation, mais je me fais rarement des tartines.* » (Homme, 27 ans, colocation)

Ainsi comme la crème, le beurre ne se mange pas pur. Il accompagne et accommode d'autres aliments :

« *Le beurre, c'est complémentaire, parce qu'on ne mange jamais le beurre seul à la petite cuillère, mais toujours avec quelque chose, en accompagnement de quelque chose.* » (Animation de groupe mixte)

Hormis le pain pour les tartines, le beurre évoque les plats de pâtes, le riz, les légumes et les œufs. Il est alors cuit ou fondu et évoque les **préparations culinaires quotidiennes**, « *le beurre, c'est la cuisine* » :

« *On met aussi du beurre dans le riz. Du coup, je l'associe aussi bien au sucré qu'au salé. En tous cas, à des repas quotidiens.* » (homme, 28 ans, célibataire)

« *Haricots dans la poêle avec du beurre, œufs à la coque avec des mouillettes au beurre, miam-miam !* » (Femme, 24 ans, célibataire)

Le beurre est aussi perçu en tant que matière grasse utile pour la cuisson de certains aliments car en plus d'apporter du goût, il permet aux aliments de ne pas attacher à la poêle :

« *Beurre : matière grasse, cuisine, ne colle pas, steak ; salé, froid, quotidien.* » (Femme, 25 ans, concubinage)

« *Le beurre, c'est plutôt salé, même si j'achète du beurre normal. Mais comme pour moi le beurre, c'est surtout pour faire la cuisine, je le mange plus avec du salé qu'avec de la confiture.* » (Femme, 26 ans, fiancée)

D'où l'existence de deux sortes de beurre : celui pour la cuisson, le **beurre pratique**, et celui pour les tartines, le **beurre goûteux** :

« *Beurre : Ca me fait penser aux tartines et à la cuisson. Je vois deux classes de beurre. La margarine allégée pour la cuisson et le beurre pour les tartines, les fruits de mers avec du beurre salé. Mange des fruits de mers sans beurre salé, ce n'est pas possible, c'est indispensable.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

Cependant, le beurre évoque aussi l'**univers négatif de la maladie**. A cause de sa teneur en matières grasses, le beurre est considéré comme néfaste pour la santé :

« *Mais d'un autre côté, c'est lourd, et donc c'est mauvais pour la santé. Le beurre, c'est comme la crème fraîche, ça passe partout.* » (Femme, 23 ans, colocation)

Les jeunes pensent en effet aux problèmes de « *cholestérol* », et aux risques de « *crise cardiaque* ».

C'est parce qu'il est ambivalent car considéré comme néfaste pour la santé et pourtant bon au goût que les jeunes associent le beurre au fait d'être bon vivant :

« *Il n'empêche que c'est vraiment trop bon, le beurre. C'est lié à 'bon-vivant' !* » (Femme, 26 ans, concubinage)

C'est pourquoi certains jeunes associent le beurre « *aux bonnes joues rouges* ». Car cette partie du corps est révélatrice de la bonne santé mentale, de la bonne humeur et rend les visages sympathiques :

*« J'associe le beurre aux bonnes joues rouges, non pas parce que ceux qui ont des bonnes joues rouges en auraient trop manger, mais parce que les deux sont tendres et lisses et avenants. Les joues, c'est comme du beurre. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Il y aurait ainsi d'un côté les personnes qui privilégient le plaisir des sens, « *les bons-vivants* » qui consomment du beurre pour son goût, et de l'autre, ceux qui ont peur de prendre des risques pour leur santé, « *les stressés* » :

*« Le beurre, c'est le stress pour certains, parce qu'il y a plein de gens que ça stresse de mettre du beurre, à cause des matières grasses. »* (Animation de groupe mixte)

Ainsi, il est plus valorisé dans l'esprit des jeunes d'aimer le beurre que d'éviter d'en consommer pour ces effets sur la santé.

#### **4. Le fromage : un produit authentique et sensuel**

Le fromage fait partie de l'**imaginaire rustique et authentique**. Il évoque en effet la « *montagne* », la « *campagne* ». Cette représentation structure l'imaginaire du fromage car les jeunes pensent spontanément aux **fromages artisanaux** que l'on achète au marché et non aux fromages industriels :

*« Les fromages, ça m'évoque la campagne parce que quand je pense 'fromages', je pense 'bons fromages', pas le sale camembert de série. C'est le fromage dont on sait d'où il sort, de la campagne (elle prononce volontairement avec l'accent du sud) ou qu'il a été fait par un ami, ou qu'on l'a acheté sur le marché. »* (Femme, 23 ans, colocation)

L'objet associé au fromage est « *l'Opinel* », ce qui valide encore l'appartenance du fromage à l'imaginaire rustique :

*« L'objet qui leur est lié, c'est le couteau, mais un couteau du genre Opinel, c'est-à-dire un couteau de montagne, rustique, qu'on a sur soi pour aller se balader et dont tu te sers quand tu sors le fromage du sac. Le fromage, ça ne peut pas s'associer au sucré, à part aux châtaignes. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Le fromage est aussi associé au **terroir** :

*« Fromage : c'est bon, c'est un bon produit du terroir. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Il est également lié aux produits traditionnels français. Cette référence à la **France** à souvent été évoquée :

*« Le fromage m'évoque la France, le pain et la bonne bouffe. C'est vrai que je mange du fromage qui n'est pas forcément du bon fromage, mais quand je pense à ce que le fromage m'évoque, je pense à un plateau de fromages avec plein de variétés de fromages, et sur chacun des fromages, il y a une petite étiquette avec un petit drapeau dessus. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

*« Je consomme beaucoup de produits laitiers : des yaourts, du fromage... Le fromage, par exemple, je kiffe trop ; c'est le truc bien français, pour moi, les fromages ! »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Le fromage évoque par ailleurs, la **convivialité** des « **bons repas** » d'« **adultes** » où l'on boit du **vin** :

*« Le fromage, ça m'évoque la bonne table, la convivialité. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

*« Dans un bon repas, il ne peut pas ne pas y avoir de fromage. Le fromage, c'est nettement salé. Et c'est froid. Ça se marie très bien avec du pain et de la salade, et un petit verre de vin rouge. Je le situe à la fin du repas, un peu comme un dessert. Et je l'associe aux adultes. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Il évoque donc le **partage** ainsi que les **réunions familiales** où les commensaux discutent de ce qu'ils ont dans leur assiette et débattent sur la qualité des fromages :

*« Le fromage, c'est bien pour le partage, aussi : on se fait plaisir avec une bouteille de vin et du fromage, quand on est à plusieurs. »* (Animation de groupe mixte)

*« C'est aussi la tradition française : chaque région de France a son fromage. Et quand on est autour d'une table, il y a beaucoup de conversation autour du fromage. Ça ouvre toujours un grand débat. Je crois que le fromage, c'est mon mets préféré. »*  
(Femme, 26 ans, fiancée)

Ainsi dans l'imaginaire le fromage n'est que convivialité et partage lors de repas, alors que nous avons pu constater qu'en pratique, il est aussi consommé seul lors de grignotage. Cet aspect est absent de l'imaginaire.

Le fromage, c'est aussi le **goût**, un monde des saveurs et des odeurs :

*« Le fromage, ça m'évoque les parfums, et plein de goûts et de saveurs différentes. C'est presque un aliment interactif, pour moi, parce que quand j'en achète, j'ai pleins d'options : tu le conditionnes dans certaines conditions (comment, combien de temps, dans le frigo ou non...) qui vont complètement modifier son goût. Parce que*

*son goût peut vraiment beaucoup varier, et c'est toi qui en fais ce que tu veux. »*

(Homme, 27 ans, colocation)

Les parties du corps qui lui sont associées sont la bouche pour le goût et les pieds pour l'odeur :

*« J'associe le fromage à la langue et à la bouche, pour le goût. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« J'associe le fromage aux pieds, pour l'odeur ! »* (Femme, 22 ans, célibataire)

C'est de plus un **produit sensuel** car il éveille les sens et évoque la chair et la sexualité :

*« Moi je trouve que les fromages qui alourdissent le plus sont les fromages qui ont le plus de goût (c'est un homme qui parle) ; et moi, j'ai une relation forte au goût, parce que ça compte vraiment pour moi. Je trouve qu'il y a carrément un sens que tu développes avec le fromage. »* (Animation de groupe mixte)

*« J'associe le fromage au sexe, parce que ça sent bon. Et aussi à l'haleine, à la sueur. C'est positif : j'aime ces odeurs fortes je vois le gruyère bien jaune et tendre qui sue, comme les corps en été. Et puis, je peux aussi l'associer aux pieds, pour l'odeur aussi. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Enfin, le fromage est aussi considéré comme un produit **néfaste pour la santé** pour la raison déjà évoquée concernant d'autres produits laitiers : les matières grasses et donc le cholestérol et le risque de maladie cardiovasculaire :

*« Ca a un effet néfaste sur la santé (c'est une femme qui parle), parce qu'il y a des matières grasses, ce qui développe le cholestérol et les maladies cardiovasculaires. »* (Animation de groupe mixte)

*« Le fromage, je comprends qu'il y ait des gens qui n'aiment pas, parce qu'il y a le côté pourriture, moisissure qui peut leur déplaire. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

Le fromage est aussi associé au ventre comme partie du corps à cause de la prise de poids que sa consommation peut engendrer :

*« J'associe le fromage au ventre, parce que ça fait grossir. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

## 5. Le yaourt : la santé et la banalité

Contrairement aux trois derniers produits laitiers étudiés, le yaourt est un produit laitier évoquant avant tout la **santé**. L'imaginaire dont il fait partie semble proche de celui du lait. En effet, le yaourt évoque le calcium qu'il contient et ses bienfaits :

« *Yaourt: calcium, bon pour les os et les dents.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

« *J'associe le yaourt aux os, parce que c'est sur les os que ça agit.* » (Homme, 30 ans, célibataire)

Il évoque par ailleurs la digestion, puisque comme nous le verrons plus tard, le yaourt est censé aider la digestion grâce aux ferments lactiques qu'il contient :

« *Santé, digestion, fermentation* » (Femme, 25 ans, célibataire)

Tout comme le lait, le yaourt évoque **l'enfance** :

« *Les yaourts, ça m'évoque l'enfance, parce que quand je vais chez mes petits-cousins, il y a toujours 15 000 types de yaourts différents. C'est coloré, et c'est aux fruits.* » (Homme, 27 ans, colocation)

En terme de consommation, le yaourt évoque les **desserts** et le **petit-déjeuner** :

« *Les yaourts ça me fait penser au dessert et au petit déjeuner.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

C'est un produit sucré :

« *Les yaourts, dans mon esprit, c'est sucré, et je les sucre ou parfois je les achète aromatisés, mais c'est plutôt pour mon fils dans ce cas-là.* » (Femme, 26 ans, fiancée)

« *Le yaourt, je l'associe au sucré, ça c'est sûr. Et c'est froid. Et puis on peut l'associer à la confiture, et il correspond à la fin du repas, c'est-à-dire au dessert.* » (Femme, 23 ans, colocation)

Ce sont donc les « **repas quotidiens** » qui viennent à l'esprit des jeunes lorsqu'on prononce le mot « yaourt » :

« *Le yaourt, c'est le quotidien.* » (HVCO5L)

Contrairement au fromage qui reste un produit d'exception, le yaourt est devenu un produit de consommation de masse, il est consommé quotidiennement et pas tout le monde. Certains jeunes, pensent alors à la société de consommation :

« *Le yaourt, ça m'évoque la société de consommation, parce que j'ai le souvenir de mon père qui me disait quand j'étais chez mes parents : 'Quand j'étais môme, on ne*

*mangeait pas de yaourts, parce que ça coûtait très cher. C'était un produit de luxe jusque dans les années 1950, et maintenant c'est un produit de consommation, et tout le monde en a dans son frigo. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

Ces aspects amènent à considérer le yaourt comme un produit **banal** :

*« Les yaourts, par contre, c'est un peu un truc banal. J'aime bien ça, mais je n'y prends pas tant de plaisir que pour le lait. C'est un truc de la vie de tous les jours, pour finir le repas sur une note douce et sucrée. » (Femme, 23 ans, colocation)*

Son image saine rappelle par ailleurs à certains jeunes les moments de contraintes alimentaires comme les régimes où la consommation de yaourt est conseillée. Dès lors, les yaourts sont perçus comme des aliments **tristes** :

*« Yaourt ; ça m'évoque les yaourts naturels, c'est triste. C'est le produit qu'on mange juste parce que ça ne fait pas grossir. C'est plutôt triste. » (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)*

Le yaourt évoque aussi « la douceur » et « l'onctuosité ». Le plaisir ressenti lors de l'incorporation d'une telle consistance engendre le choix de l'œsophage comme partie du corps associé au yaourt :

*« J'associe le yaourt à l'œsophage, parce que j'aime bien quand le yaourt coule dans l'œsophage. Ça fait une impression que j'aime bien. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

D'autres pensent à la peau, pour exprimer la douceur, et au sperme pour son aspect nourricier :

*« J'associe le yaourt à la peau, comme le lait, parce que ça a la même douceur. Et aussi au sperme, parce que c'est un aliment nourricier, de même que le vin et le sperme. C'est un aliment de procréation. » (Femme, 23 ans, célibataire)*

## **6. Le fromage blanc et les desserts lactés<sup>11</sup>**

Le fromage blanc évoque la « douceur » et « l'onctuosité » :

*« Le fromage blanc, ça m'évoque la douceur. La marque 'Calin', c'est bien trouvé ! D'ailleurs, c'est celui que j'achète, peut-être à cause du nom, justement. Le fromage blanc, c'est onctueux, doux, et surtout épais, il faut que ce soit épais. C'est pour cela*

---

<sup>11</sup> L'imaginaire du fromage blanc et des desserts lactés n'a pu être aussi approfondi que celui des autres produits laitiers par manque de données et à cause de la confusion qui est faite avec les yaourts, comme nous en parlerons dans le paragraphe suivant.

*que je prends toujours de la marque, en fromages blancs, sans quoi on dirait de la crème fraîche liquide et ce n'est pas bon.* » (Femme, 26 ans, fiancée)

C'est un produit qui évoque « fraîcheur » et « l'été » où les jeunes apprécient de le consommer :

*« Sinon, le fromage blanc fait partie des desserts lactés que j'apprécie, et je le mange surtout avec des fruits, ce qui fait qu'il m'évoque l'été. Donc c'est positif, comme aliment, parce que c'est associé à l'été.* » (Femme, 23 ans, colocation)

C'est un aliment plutôt associé au sucré : il est imaginé accompagné de fruits frais, de confiture ou de sucre :

*« Le fromage blanc, c'est plutôt sucré, et j'en mange avec du sucre que je mets moi-même ou de la confiture.* » (Femme, 26 ans, fiancée)

Certains cependant le renvoient au salé :

*« Le fromage blanc, ça me fait penser à dessert et à entrée, avec des échalotes et de la crème fraîche. Mais il faut que le fromage blanc l'emporte au goût. Ça peut donc être salé ou sucré moi, je préfère salé.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

Les desserts lactés quant à eux, évoque la « gourmandise » et « l'enfance » :

*« Desserts lactés, ça me fait penser au 4h des enfants. Ou ça peut être un deuxième dessert après le fromage. Pour moi, je compare un petit peu ça avec les yaourts.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

Ils évoquent par ailleurs les préparations à l'ancienne étant donné que c'est l'image marketing qui leur est associée :

*« Les crèmes dessert, ça m'évoque Mamie Nova, c'est-à-dire des recettes un peu à l'ancienne, c'est-à-dire les images que la pub véhicule pour les vendre, en fait ! »* (homme, 28 ans, célibataire)

## **7. La confusion entre yaourt, desserts lactés et fromage blanc**

Les jeunes rencontrés pensent souvent à l'ensemble des desserts lactés lorsqu'ils sont interrogés sur les yaourts. C'est pourquoi les données sur l'imaginaire des desserts lactés n'ont pas été très riches, les jeunes considèrent qu'ils avaient déjà répondu à la question. Pour eux, les crèmes desserts sont des yaourts :

*« Je ne vois pas la différence entre la crème et le yaourt, à moins qu'on parle de crème fraîche. Pour moi, les desserts lactés, qui sont sans doute ce que tu désignes*

*par le nom de 'crème', comme les crèmes au chocolat ou les Danette, c'est plus près d'un yaourt que d'une crème fraîche. C'est parce que ce sont tous les deux des desserts. Je ne vois pas la différence entre crème dessert et yaourt. » (Animation de groupe mixte)*

Pour d'autres, fromage blanc, crèmes desserts et yaourts sont similaires. En effet, certains en pensant aux yaourts ont parlé des *Viennois* :

*« Le yaourt, c'est un peu comme le fromage blanc, ça m'évoque la douceur, et puis le plaisir en plus, parce qu'il y a beaucoup de yaourts variés, il y en a pour tous les goûts. Ceux que je préfère, ce sont surtout les Viennois et les Liégeois, c'est-à-dire que je fais plus dans le chocolaté. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

Pour d'autres, tous les « yaourts non naturels » sont des crèmes desserts :

*« C'est vrai. Pour moi, une crème dessert, en fait, c'est l'équivalent d'un yaourt non naturel. » (Animation de groupe mixte)*

Le yaourt nature est « vrai », « authentique », « naturel », alors que la crème dessert est un produit marketing, un dessert mais pas un produit laitier :

*« Pour moi, une crème dessert est différente d'un yaourt, parce que dans une crème, il y a plus de matières grasses. Le yaourt est fait à base de lait, c'est-à-dire que c'est plus authentique : c'est du pur ; alors que la crème dessert s'éloigne du produit laitier. » (Animation de groupe mixte)*

*« Tous les desserts lactés actuels ont le mot 'crème' dans leur présentation, à cause du marketing. Dire 'yaourt', ça ferait trop 'populo', alors que le mot 'crème' fait plus bourgeois, plus chics. C'est d'ailleurs pour ça qu'on dit 'il y avait toute la crème de Paris, ce soir !'. Parce que la crème, c'est plus chic ! » (Animation de groupe mixte)*

Si l'imaginaire des produits laitiers est ambivalent voire contradictoire comme nous avons pu le constater, c'est parce que chacun des produits laitiers correspond à un imaginaire particulier et souvent opposé à celui des autres.

## **IV. ENTRE PRATIQUES ET REPRESENTATIONS : LES EFFETS DES PRODUITS LAITIERS SUR LE CORPS<sup>12</sup>**

Les représentations des jeunes concernant les effets des produits laitiers sur le corps sont issus d'un mélange de connaissances en nutrition et d'imaginaire. C'est pourquoi nous entamerons cette partie par un état des lieux des connaissances des jeunes en terme de nutrition.

Dans un premier temps, nous analyserons les connaissances sur l'alimentation en général en cherchant à définir ce qu'est l'équilibre alimentaire selon les jeunes et dans un deuxième temps, nous nous focaliserons sur les produits laitiers et leur constitution afin de connaître la base sur laquelle se construisent les perceptions amenant les jeunes à définir les différents effets de ces produits sur le corps.

### **A. LA CONSTRUCTION DES REPRESENTATIONS DES JEUNES EN FONCTION DES INFORMATIONS ET DES CONNAISSANCES MOBILISEES**

Quelles connaissances les jeunes ont-ils sur les produits laitiers ? Nous ne nous interrogerons pas tant sur la provenance de ces connaissances que sur leur contenu : comment les jeunes envisagent-ils ce que serait une alimentation équilibrée ? Quelle place les produits laitiers ont-ils dans cette représentation ?

#### **1. Les connaissances générales**

En quoi consiste une alimentation équilibrée, selon les jeunes ? Il ne s'agit pas de pratiques, dans cette partie, mais d'une norme déclarée, c'est-à-dire de principes que les jeunes tiennent pour vrais sans qu'ils les respectent systématiquement pour autant.

##### ***a. L'équilibre alimentaire d'après les jeunes***

D'après les jeunes rencontrés, pour être en bonne santé, il est nécessaire de manger équilibré. Cette notion revêt plusieurs aspects distincts.

Tout d'abord, manger équilibré signifie manger des aliments **variés** afin de créer un équilibre entre l'apport en protides, lipides, glucides :

*« J'ai envie d'avoir des protéines, des lipides, des glucides, des fruits, des légumes et des produits laitiers. J'ai envie d'avoir tous les éléments nécessaires à une*

---

<sup>12</sup> Nous avons choisi de commencer cette partie par l'analyse des effets des produits laitiers sur le corps, et de poursuivre par l'imaginaire de l'incorporation des produits laitiers, car cela correspond à la logique interne des discours collectés, qui vont bien souvent d'une caractérisation des effets les plus visibles à une tentative d'explication des mécanismes d'ingestion.

*alimentation saine et équilibrée. Ca c'est l'équilibre : manger de tout.* » (Femme, 24 ans, célibataire)

« Manger équilibré » signifie donc manger des légumes, des fruits et de la viande de temps en temps :

*« J'ai peu de connaissances en nutrition. Je sais qu'il faut manger équilibré, alors j'essaie de manger des fruits, des légumes et de la viande quand j'en ai l'occasion, et j'essaie de petit déjeuner le matin, quand j'ai le temps, pour être en forme. Je ne mange pas trop de bœuf à cause des maladies que ça apporte. Et je n'aime pas trop le poisson. »* (homme, 28 ans, célibataire)

Les proportions sont elles aussi importantes à gérer :

*« Il y a donc une harmonie et une cohérence entre les différents éléments (par exemple, on ne mange pas seulement des protéines ni trop de glucides). Ca peut être par exemple une viande ou un poisson ou un œuf, avec une céréale, un légume et un produit laitier. En fait, c'est un repas avec tous les types d'aliments dans de bonnes proportions. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Cependant, si les jeunes considèrent qu'il faut **manger de tout**, ils estiment par ailleurs que **certains aliments sont à éviter** pour aboutir à un équilibre alimentaire. Le deuxième aspect est donc de ne pas abuser de certains aliments. Par exemple, il est important de manger les produits laitiers les moins gras, le lait et les yaourts, et d'éviter de consommer en grande quantité des lipides et des glucides :

*« J'ai quelques connaissances en nutrition, et j'essaie de faire gaffe à l'équilibre entre protéines et glucides. Ce qui est bon pour la santé, ce sont les fruits, les légumes et les produits laitiers tels que le lait et le yaourt, c'est-à-dire les moins gras des produits laitiers. Ce qui n'est pas bon pour la santé, c'est tout ce qui est graisse et sucre quand ils sont pris en trop grande quantité, plus qu'en eux-mêmes. Mais il faut de la graisse quand même. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Les graisses animales sont à éviter notamment lorsqu'elles sont cuites. La viande, ainsi que le beurre et la crème cuites sont par conséquent à éviter. Les jeunes choisissent alors de cuisiner à l'huile d'olive :

*« J'ai des mauvaises connaissances. Mais je sais qu'il faut éviter de manger trop de viande. De façon générale, il faut éviter trop de graisses animales cuites, telles que celles qu'on trouve dans le beurre et dans la crème, parce que quand c'est cuit, c'est toxique. Il faut leur préférer l'huile d'olive. Sinon, je sais aussi qu'il faut manger beaucoup de légumes, si tant est qu'ils ne sont bourrés de conservateurs... Les*

*légumes, c'est bon pour la santé, de même que les fruits et les produits laitiers, sauf ceux qui sont cuits et qui sont faits à base de gras, comme le beurre et la crème fraîche. » (Homme, 27 ans, colocation)*

Pour certains, il s'agit aussi de minimiser l'absorption de nicotine et de caféine :

*« La nutrition c'est ce qui est bon pour la santé, c'est tout, tant que c'est consommé à petites doses. C'est comme pour toutes les bonnes choses, il ne faut pas en abuser. Et c'est pareil pour ce qui n'est pas bon pour la santé : rien n'est mauvais, il faut juste ne pas en abuser. Si, ce qui est mauvais, c'est tout ce qui finit en '-ine' : caféine, nicotine... Quand on mange des abats, aussi, j'ai l'impression qu'on abîme son corps. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

Au niveau des discours, les jeunes considèrent donc qu'il est nécessaire de **faire des efforts** pour manger des aliments variés et ne pas tomber dans la facilité en ne se préparant que des pâtes ou du riz :

*« Pour moi, une alimentation équilibrée, c'est assez simple : c'est manger un peu de tout, c'est-à-dire aussi bien de la viande que des légumes et des fruits. Il faut se forcer à manger des trucs qui sont moins faciles à préparer que les pâtes et le riz et auxquels on ne pense pas forcément. En fait, il faut sortir des trucs rapides. Je pense que les produits laitiers contribuent à une alimentation équilibrée, dans leur variété. C'est-à-dire qu'il ne faut pas manger que des yaourts, mais aussi du fromage, du lait, et même de la crème fraîche. Les produits laitiers n'apportent pas tous exactement les mêmes choses, au niveau nutritif, mais je ne sais pas ce qu'ils apportent spécifiquement, à part des trucs classiques comme le calcium qui est dans tous les produits laitiers, les vitamines qui sont dans le lait et les yaourts plus que dans le fromage. » (homme, 25 ans, célibataire)*

Se préparer un repas équilibré demande dès lors des efforts et une réflexion :

*« Pour moi, une alimentation équilibrée, c'est une alimentation qui t'apporte les protéines, les glucides, les vitamines et les lipides nécessaires, c'est-à-dire tous les éléments nutritifs essentiels. Et pour moi, un repas équilibré, c'est forcément conscient, parce que tu doses savamment la proportion de légumes, de viande, de produits laitiers et d'eau, pour ne citer qu'eux, que tu manges ou que tu bois. Tu fais en sorte de varier, aussi. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

Le troisième aspect évoqué par les jeunes concerne la fréquence et la régularité des repas. Ainsi manger équilibré signifie manger de tout **à des heures régulières** et ce toujours en respectant certaines proportions :

*« Pour moi, une alimentation équilibrée, c'est manger plus ou moins à des heures régulières, ne pas manger trop et surtout manger de tout. Et ne pas manger de manière inutile, comme les gens qui grignotent et ne mangent plus aux repas parce qu'ils ont grignoté. Et puis il ne faut pas manger avant de se coucher, parce que tu ne vas pas brûler les graisses. Une alimentation équilibrée, dans mon esprit, c'est associé à des produits qui se complètent, genre des légumes, du calcium qu'on trouve dans le poisson, des fruits, etc. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

Dans les représentations de l'équilibre alimentaire, il est par ailleurs important de manger quatre repas par jour :

*« Une alimentation équilibrée, c'est le fait de manger à des heures régulières. C'est vital de le faire, même si nous on ne le fait pas tout le temps. On fait un petit déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner, mais pas forcément aux heures qu'il faudrait. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

Certains ne peuvent décrire une alimentation équilibrée en soit, elle se définirait en **fonction des individus** et surtout de leur condition de vie et leurs activités physiques :

*« Pour la santé, il faut une alimentation saine, c'est une hygiène de vie. Une alimentation équilibrée est proportionnelle à son travail et à son lieu d'habitation : si on habite à la campagne ou à la ville, ce n'est pas pareil. Un ouvrier n'a pas besoin de la même chose qu'un patron de bureau. Je vois ça dans mon métier, les restos où mangent les patrons, je ne fais pas la même cuisine que dans les restos où viennent les ouvriers, eux ils ont besoin de grosses plats pleines de graisses, de lipides alors que les patrons mangent des petits plats. » (Homme, 28 ans, concubinage)*

*« Une alimentation équilibrée, c'est une alimentation où le nombre de calories est en rapport avec toutes les dépenses caloriques de la personne. » (Homme, 27 ans, colocation)*

En plus de l'activité physique, **l'âge** est une variable importante pour déterminer le type d'aliments qu'il est sain de consommer :

*« La nutrition, c'est les protéines, les lipides, les glucides. Il faut faire en fonction de ce qu'on fait dans la journée. Vous mangez un plat de pâtes avant d'aller vous coucher, c'est trop riche en sucre lent. Pour un enfant qui est en bas âge, il lui faut des produits laitiers pour le sel, pour le calcium, c'est important pour qu'il grandisse. C'est important pour la croissance, c'est pour ça que ma fille mange des céréales avec du lait le matin. Après, les conneries, les gâteaux, elle en mange tout le reste de la journée. » (Homme, 28 ans, concubinage)*

Si les jeunes ont certaines connaissances en nutrition, ils estiment par ailleurs qu'ils ne sont pas assez informés :

*« Plus je vais grandir en âge, plus je m'alimente correctement. Plus on grandit, plus on fait attention. Moi, je sais que plus je vais grandir (vieillir), plus je vais manger équilibré. Il faut s'informer soi-même, on peut en entendre parler mais c'est assez bref, il n'y a pas assez d'impact, sauf si on regarde les émissions spéciales. C'est nous qui devons aller chercher l'information, mais on n'est pas assez informé. »*

(Femme, 25 ans, concubinage)

### **b. Les informations mobilisées dans les pratiques**

Les jeunes ont une idée claire de ce qu'est une alimentation équilibrée. Cependant ils ne la mettent pas pour autant en pratique. Les contraintes analysées dans la première partie de ce rapport sont de nouveau évoquées : le manque d'envie, de temps et d'argent à consacrer à l'alimentation sont en effet les raisons avancées par les jeunes pour expliquer ce décalage :

*« Pour moi, une alimentation équilibrée, c'est une alimentation où il y a des protéines qu'on trouve dans la viande, dans le fromage et dans le poisson, et puis où il y a des légumes et des fruits. De ce point de vue, je ne mange pas trop équilibré, parce que je ne fais en général qu'un repas par jour qui soit équilibré, par manque de temps, et parce que je n'ai pas envie de dépenser de l'argent dans la nourriture. Ce qui est bon pour la santé, c'est de manger à heures fixes des repas équilibrés. »*

(homme, 28 ans, célibataire)

Pour les jeunes, un repas composé d'une entrée, d'un plat et d'un dessert est un repas équilibré et copieux qu'il faudrait manger au déjeuner. Au dîner, il est au contraire recommandé selon eux de faire un repas plus léger. Cependant, pour les jeunes qui travaillent, il est plus facile de manger un repas rapide à midi et d'en faire un plus complet le soir. C'est une question de gestion du temps :

*« L'importance du petit déjeuner, il faut qu'il soit copieux. Le déjeuner doit être équilibré, c'est-à-dire qu'il faut entrée, plat, dessert. Le soir, il faut soit un repas léger pour la digestion et le poids sauf si on mange longtemps avant de se coucher. Mais il y a des aliments qui sont difficiles à digérer, et on se dépense peu ou pas après manger généralement. Moi c'est plutôt le contraire. Le midi, je mange moins bien que le soir. C'est parce que je travaille, quand je vais au resto ou que je prends un plat à emporter c'est correct mais le plus souvent c'est sandwichs et là, ce n'est pas suffisant pour mon besoin physique, ce n'est pas suffisant pour les dépenses*

*physiques qu'on a actuellement. La vie devrait être moins stressante.* » (Femme, 25 ans, concubinage)

Certaines jeunes filles ne se préparent qu'un plat par repas mais font attention d'y introduire tous les éléments nécessaires à l'équilibre alimentaire :

*« Mes plats, c'est souvent un plat principal et c'est tout. Je m'arrange pour qu'il y ait un peu de tout dedans. Ou bien parfois, c'est un plat et une crudité, ou un plat et un fruit. Et parfois du fromage ou un yaourt pour finir. Dans mes plats principaux, il y a toujours un féculent et j'essaie de faire en sorte qu'il y ait des légumes, et souvent des protéines, qu'il s'agisse d'un œuf, de thon, de jambon ou d'une tartine de pâté. »* (Femme, 23 ans, colocation)

En pratique, nous avons pu nous apercevoir que certaines personnes ont arrêté l'utilisation du beurre pour la cuisson et l'on remplacé par de l'huile d'olive :

*« Ce serait faux de dire que ça ne joue pas, à force d'entendre que l'huile d'olive est meilleur pour la santé, que le pain complet est meilleur que le pain blanc... A force, ça joue : je ne cuisine plus au beurre, je mange souvent du pain complet. Mes habitudes ressortent pas mal de mon éducation, de mon enfance... »* (Femme, 25 ans, célibataire)

## **2. Les connaissances des jeunes sur les produits laitiers**

Nous avons cherché à connaître plus précisément quelle définition les jeunes donnaient aux produits laitiers afin d'appréhender leur connaissances générales sur ce sujet. Dans un deuxième temps, nous nous demanderons comment les jeunes perçoivent la constitution de ces produits.

### **a. Les définitions des produits laitiers**

Nous allons voir qu'il n'existe pas une définition des produits laitiers par les jeunes mais plusieurs définitions.

Les produits laitiers se définissent avant tout par leur point commun, constituant la base de leur constitution, le lait :

*« Les produits laitiers, c'est le lait et le fromage essentiellement. Je mets aussi le beurre dedans, parce que le beurre, c'est fait avec du lait. Il y a aussi le yaourt, même si je n'en mange jamais ; et puis les crèmes dessert, parce qu'il y a du lait dedans. Les produits laitiers, ce sont des produits qui sont faits à partir de lait. »*  
(homme, 28 ans, célibataire)

Pour une personne rencontrée, ce sont plus précisément les aliments qui contiennent plus de 40% de lait :

*« Les produits laitiers, c'est tout ce qui est lait et à base de lait. Donc ça recouvre, si on fait une liste, les fromages, les yaourts, les Petits Suisses, le lait, la crème fraîche, le beurre, le lait caillé mais ça rentre un peu dans les yaourts, la chantilly, enfin, tout ce qui a plus de 40 et 50% de lait dedans, donc les crèmes desserts rentrent dedans; même si elles ne comportent pas que du lait: c'est tous les aliments pour lesquels si tu n'as pas de lait, tu ne peux pas les faire. » (Homme, 27 ans, colocation)*

Par conséquent, certains considèrent que le chocolat au lait, les Kinder ou les desserts contenant du lait font aussi partie des produits laitiers :

*« Les produits laitiers, c'est les yaourts, le fromage et le lait. En fait, c'est l'ensemble des produits qui sont faits avec du lait de vache ou de chèvre. Le lait de soja n'en fait pas partie parce que ce n'est pas du lait animal : ça ne contient que du soja et de l'eau. Ensuite, on peut rajouter parmi les produits laitiers tous les dérivés, tels que le chocolat au lait, et notamment les barres Kinder ou encore les gâteaux et les crêpes. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

Si cette question paraît simple, certains jeunes ont du mal à y répondre :

*« Les produits laitiers, c'est le lait, les yaourts, le fromage, la crème fraîche, pas les œufs, mais le fromage blanc, et le beurre aussi, je crois. Mais les produits laitiers dans leur ensemble, ce sont... Ce n'est pas évident, comme question. Ce sont... » (homme, 25 ans, célibataire)*

Toutefois, notons que le lait, le yaourt, le fromage, le fromage blanc, la crème et le beurre constituent la liste de base citée par les jeunes personnes interrogées :

*« Les produits laitiers, ce sont le lait, la crème fraîche, le beurre, le fromage blanc et les yaourts, et tous les fromages. Les produits laitiers, en fait, ce sont tous les produits transformés qu'on fait à base de lait. » (Homme, 30 ans, célibataire)*

Cependant, le beurre et la crème fraîche sont souvent exclus de cette liste car ils sont considérés comme des produits ne pouvant pas être consommés seuls, contrairement aux autres. Ils sont des accompagnements :

*« Les produits laitiers, ce sont les yaourts, le fromage blanc, le fromage, le lait, la crème fraîche et un peu le beurre. Le beurre, c'est vrai que c'est un produit laitier, mais en même temps, ce n'est pas vraiment pareil. Les produits laitiers, ça se mange en soi, alors que le beurre est un accompagnement, une base pour faire autre chose, (du gâteau par exemple, ou alors des petites galettes bretonnes au beurre). Moi je ne*

*consomme jamais de beurre sans rien, mais toujours au minimum avec du pain, et en général avec un plat. Alors que même le fromage peut se manger sans rien. Dans le beurre, il n'y a que la crème du lait, c'est-à-dire qu'il ne reste que la graisse, et pas grand chose du lait. C'est autre chose que les produits laitiers, même si ça en est un.* » (Femme, 23 ans, célibataire)

C'est leur richesse en lipides qui légitime leur exclusion. Le beurre en particulier qui « n'est que de la graisse » est souvent exclu de la liste pour cette raison :

*« Les produits laitiers c'est le lait, le yaourt, le fromage. La crème fraîche aussi peut-être. Mais le beurre, je ne pense pas que c'est un produit laitier. C'est de la graisse. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

De plus, le fait qu'il ne soit pas blanc comme le lait « prouve » que ce n'est pas un produit laitier :

*« Les produits laitiers, ce sont les produits faits à base de lait. Mais pour moi, je ne mets pas le beurre dedans, parce que c'est trop gras, c'est du gras à l'état pur, et ce n'est pas blanc, en plus. Dans les produits laitiers, il y a le fromage, le lait, les yaourts, et c'est tout. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Enfin, pour certains, le beurre n'est pas un produit laitier car il est constitué de graisse végétale et non de graisse animale. Ces personnes confondent la margarine et le beurre car elles ne consomment peu ou pas de beurre :

*« Le beurre, je ne pense pas que ça fasse partie des produits laitiers, parce que c'est de la graisse végétale. En fait, je dis ça parce que je mange seulement de la margarine, mais je ne sais pas trop de quoi le beurre est fait. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

Enfin, les œufs sont quelquefois inclus dans la liste ou en du moins les jeunes hésitent à les y inclure :

*« En fait, les produits laitiers, ce sont tous les produits qui sont faits à base de lait. Dedans, il y a les yaourts, le fromage, le lait, la crème fraîche aussi, et puis le beurre. Et les œufs, est-ce que c'est un produit laitier ? Je ne sais pas trop. Non, je ne crois pas, en fait. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Certains pensent effectivement que les œufs sont des produits laitiers :

*« On dit comme ça, même si la mayonnaise n'est pas un produit laitier. Enfin, c'est peut-être un produits laitier, puisqu'il y a des œufs dedans... »* (Animation de groupe féminine)

C'est sans doute parce que les œufs sont aussi d'origine animale et de couleur blanche et jaune que cette confusion existe dans l'esprit des jeunes :

*« Mais les œufs ne sont pas un produit laitier ! Ce qui te fait croire que ç'en sont, ce sont les couleurs, parce que c'est blanc et jaune, comme les produits laitiers. »*

(Animation de groupe féminine)

### **b. Les connaissances sur la constitution des produits laitiers**

Pour certains jeunes interrogés, les connaissances concernant la constitution des produits laitiers sont très approximatives. Mis à part le fait qu'ils contiennent du calcium et des matières grasses en plus ou moins grande quantité selon les types de produits laitiers, les jeunes sont loin de connaître l'intégralité des éléments qu'ils contiennent.

Pour certaines personnes, les produits laitiers ne contiennent que du calcium et pas (ou peu) de protéines :

*« Les produits laitiers nous apportent du calcium alors que les autres aliments vont plus apporter de protéines. Chaque produit a ses bienfaits. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Certains, en revanche disent que les produits laitiers contiennent aussi des protéines :

*« Les produits laitiers sont protéiniques. »* (Animation de groupe mixte)

D'autres pensent qu'il y a du sucre dans la crème :

*« Les effets de la crème fraîche sur le corps, ce sont les mêmes que le beurre : c'est-à-dire prise de poids en fonction de la teneur en matières grasses ; voire les caries. Parce qu'il y a du sucre dans la crème fraîche, je crois. »* (Animation de groupe mixte)

Pour d'autres, la base naturelle de tout produit laitier est le lait, mais le reste de leur constitution serait entièrement artificiel. Le yaourt serait du lait auquel seraient ajoutés des additifs et des conservateurs afin de le rendre solide. Pour ces mêmes personnes, un yaourt une fois secoué « redevient » du lait :

*« Le yaourt, pour moi, c'est du lait aromatisé. D'ailleurs quand tu le secoues, ça devient comme du lait. Pour moi, le yaourt, c'est qu'on a fait chauffer du lait et qu'on y a ajouté des additifs et des conservateurs. »* (Animation de groupe mixte)

Enfin, d'autres encore, qui ont déjà confectionné des yaourts, notent que ce dernier est simplement constitué de lait et de ferment lactique :

*« Non, ce n'est pas ça : j'ai déjà fabriqué du yaourt, et il n'y a rien de plus dedans. Tu fais chauffer du lait à 56 degrés, puis tu rajoutes un peu de yaourt pour que le*

*ferment lactique se développe et c'est tout ; il n'y a rien de plus. »* (Animation de groupe mixte)

Mais pour d'autres, les produits laitiers sont constitués non seulement de calcium, mais aussi de vitamines, de phosphore, d'oligo-éléments et de protéines. De plus, certains considèrent qu'ils sont beaucoup moins gras que d'autres aliments apportant aussi des protéines animales comme la viande et les œufs. D'après eux, manger des produits laitiers constitue donc une saine habitude alimentaire :

*« Je pense que manger des produits laitiers, c'est une saine habitude alimentaire, parce que les produits laitiers sont bons pour la santé. Ils apportent plein de bonnes choses, comme les vitamines, le calcium, les protéines, et ils sont moins gras que d'autres aliments qui apportent aussi des protéines, tels que la viande et les œufs. »*  
(Femme, 22 ans, célibataire)

Ils considèrent ces produits comme étant les plus complets de tous les aliments existants :

*« Je pense que les produits laitiers sont des aliments indispensables parce que ce sont les aliments les plus complets de la création ! Il y a un peu de tout dedans : du calcium, des protéines, du phosphore et des oligo-éléments, peut-être des fibres dans les yaourts pour le transit, et des vitamines. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

### ***c. Les produits laitiers : des aliments indispensables mais remplaçables***

Les produits laitiers sont considérés comme étant indispensables car notre santé est dépendante du calcium qu'ils contiennent :

*« Je pense que les produits laitiers sont indispensables pour l'équilibre alimentaire, essentiellement parce qu'ils apportent du calcium. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

*« Les produits laitiers sont des aliments comme les autres, mais sont indispensables pour le calcium, pour l'énergie et pour les bonnes graisses qu'ils contiennent (par exemple, ils contiennent moins de mauvaises graisses que la viande). »* (Homme, 27 ans, colocation)

Si cet apport est vital pour les bébés et les enfants, il semble également important d'en consommer à tous les âges de la vie :

*« Ils sont surtout indispensables pendant la croissance, à cause du calcium, mais c'est bien d'en manger à tout âge. »* (Homme, 27 ans, colocation)

*« Médicalement, je ne sais pas si c'est indispensable. C'est indispensable quand tu es petit, parce que tous les bébés commencent par boire du lait. Tout le monde commence comme ça. C'est indispensable pour les bébés et les enfants, pour grandir, pour les os, pour la croissance et pour les dents grâce au calcium. Si tu arrêtes les produits laitiers d'un coup à 25 ans, est-ce que tu meurs, je ne sais pas ? En tout cas, c'est bon pour le corps. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Cependant leur importance diminue avec l'âge :

*« Oui, il y a un côté indispensable pour les jeunes enfants, c'est un a priori que j'aurais. Surtout le lait pour les enfants. On est des mammifères et le petit bébé boit du lait. Il y a un aspect important pour les femmes pour l'ostéoporose et ça a un côté vital... mais après ce n'est pas forcément vital, j'ai vu en Asie qu'on peut vivre adulte sans produit laitier. »* (Homme, 27 ans, marié)

Pour certains, les produits laitiers sont non seulement indispensables pour la santé mais ils sont aussi irremplaçables en terme de goût :

*« Les produits laitiers, ce sont des aliments dont j'aurais vraiment du mal à me passer. Je me passe facilement des produits sucrés et de la viande. Mais les produits laitiers me semblent indispensables, et surtout par goût : j'en mange quotidiennement. Et pour la santé aussi, c'est indispensable pour tout le monde. »*  
(Femme, 23 ans, colocation)

Toutefois, leur non consommation peut être compensée par d'autres produits, étant donné que certaines personnes sont allergiques aux produits laitiers et sont pourtant en bonne santé :

*« Je n'en suis pas sûr ! Je pense qu'on peut toujours compenser. D'ailleurs, pour moi, quelqu'un qui n'aime pas les produits laitiers, c'est tout à fait concret, parce que mon petit frère n'aime pas ça, aucun, que ce soit le fromage ou le beurre. Et ça ne l'empêche pas de mesurer un mètre 95 et de très bien se porter. C'est donc bien qu'on peut compenser. »* (Animation de groupe mixte)

Les œufs par exemple remplaceraient le fromage car ils contiennent aussi des protéines :

*« Les produits laitiers, c'est obligatoire, mais les œufs peuvent par exemple remplacer du fromage. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Les fruits peuvent quant à eux remplacer l'apport vitaminique des produits laitiers :

*« On peut les remplacer par les fruits, ça c'est sûr et certain. Il y a les mêmes vitamines dans les fruits que dans les produits laitiers. Et les fruits sont solides ou*

*liquides, comme les produits laitiers, et faciles à manger, comme les produits laitiers.* » (Femme, 26 ans, fiancée)

*« Ca a le même effet que les fruits ; qui sont pleins de vitamines. »* (Femme, 23 ans, colocation)

Il est par ailleurs possible de les remplacer par des légumes pour les glucides et les vitamines, et par le soja pour les protéines :

*« J'ai compensé les produits laitiers que j'absorbe en très petites quantités par des légumes, parce que je me suis dit qu'ils devaient être beaucoup plus sains et équilibrés pour le régime alimentaire. Ils sont davantage nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent davantage de vitamines, de glucides. Quant aux protéines qui se trouvent dans le lait, je peux les trouver ailleurs, dans le soja par exemple. Et le calcium aussi, on en trouve dans le soja et dans les produits bio. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

Mais en revanche, leur apport en calcium ne semble pas remplaçable, ainsi que leur goût :

*« Oui, mais c'est irremplaçable. Par exemple, le lait de soja, ça n'a pas la même composition, et ça ne contient pas de calcium, par exemple, mais ça contient plus de protéines. C'est enrichi, par rapport au lait normal. »* (Animation de groupe mixte)

*« Dans les produits laitiers, il y a des aliments que tu ne peux pas trouver ailleurs, mais au fond, avec deux ampoules pharmaceutiques, tu peux avoir les mêmes aliments. Mais c'est surtout au niveau du goût que ce n'est pas remplaçable. »* (Homme, 27 ans, colocation)

La viande remplace le yaourt pour les protéines, et le pain remplace la levure, mais le calcium ne se trouve que dans les produits laitiers :

*« Dans le sens où ça apporte un équilibre général, on a besoin de tous les aliments pour avoir des protéines, des lipides, des glucides. La viande, c'est des protéines, c'est comme le yaourt. Côté calcium, c'est eux qui rechargent la centrale. Pour la levure, tu peux prendre du pain, ça marche aussi. Mais le calcium, je crois que c'est vraiment particulier aux produits laitiers. Les effets négatifs des produits laitiers, c'est la viande, ça peut boucher les artères. Et les fruits c'est acide comme les yaourts et ça peut te filer mal au ventre. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

En terme de compensation les produits laitiers peuvent aussi remplacer certains aliments. Certains ne mangeant pas de viande ni de poisson chez eux par exemple, et compensent par une consommation intense de fromage :

*« J'ai toujours du frometon. Vu que chez moi, je ne mange jamais de viande ou de poisson j'ai toujours du fromage. Si j'ai l'impression d'avoir mangé beaucoup de fromage, je ne mange pas de yaourt et inversement. Je mange du fromage à pratiquement tous les repas, sauf si j'ai mangé beaucoup de poisson à midi. »*

(Femme, 24 ans, célibataire)

Nous allons approfondir ce point dans le chapitre suivant consacré intégralement à l'étude des effets des produits laitiers sur le corps. C'est en mobilisant des connaissances en biologie, des informations et en laissant libre cours à leur imagination que les jeunes interrogés ont construit les perceptions que nous allons à présent décrire et analyser.

## **B. LES EFFETS POSITIFS ET LES PARTIES DU CORPS QUI EN BENEFICIENT**

Nous avons choisi d'entamer l'étude des effets des produits laitiers sur le corps par les effets positifs car ils sont premiers dans les représentations des jeunes.

### **1. Le pouvoir bâtisseur de produits laitiers : la construction et la consolidation du corps grâce au calcium**

Comme nous venons de le voir, les produits laitiers sont avant tout connus pour leur apport en calcium. Les effets positifs des produits laitiers sont donc avant tous les autres fonction de cet apport. Mais quels sont précisément les effets du calcium dans le corps d'après les jeunes ? Quelles sont les parties du corps sensibles à cet élément ? Par ailleurs, est-ce que l'ensemble des produits laitiers jouent le même rôle dans ce type d'effet ou est-ce que chaque produit laitier a un statut différent selon les jeunes ?

#### **a. Les parties du corps sensibles à l'apport en calcium**

##### **◆ Les os**

L'ossature humaine est la partie du corps la plus connue pour sa dépendance en calcium, c'est pourquoi le premier effet positif des produits laitiers évoqué par les jeunes, et celui le plus largement cité est celui du calcium sur les os.

Le lait grâce au calcium rend les os solides. Les personnes qui en ont consommé en grande quantité et qui continuent d'en boire, lient le fait qu'elles aient une constitution solide à cette habitude de consommation :

*« J'ai toujours bu énormément de lait, j'adore ça ! C'est pour ça que j'ai les os solides. Enfin, j'imagine, je n'ai pas une structure fluette, j'ai une bonne structure. »*

(Femme, 25 ans, célibataire)

D'après les jeunes, le lait a un effet structurant, il forge les os. C'est pourquoi certains continuent d'en consommer au réveil :

*« Le matin, quand j'ai envie d'un verre de lait, c'est souvent parce que ça a un effet structurant. C'est peut-être parce que j'ai l'image de quand on est petit, le lait, ça forge les os et tout ça. Il y a du calcium dans le lait quand même, c'est nécessaire. »*

(Femme, 25 ans, célibataire)

Par conséquent, les os seraient plus robustes chez une personne qui boit du lait que chez une personne qui n'en boit pas ou peu :

*« La croissance, ça aide à bien se développer ou à se développer rapidement. C'est bien pour les os, une personne qui boit un litre de lait par jour, si elle tombe, elle peut être plus robuste que celui qui ne boit pas un litre de lait par jour. »*

(Femme, 25 ans, concubinage)

Par ailleurs, certains différencient l'action du calcium sur les os moteurs et sur les os statiques. Le calcium serait plus utile aux os qui travaillent en mouvement, comme par exemple ceux se situant au niveau des articulations :

*« Le yaourt régénère les os moteurs plutôt que les os statiques. Il porte sur les membres, en fait. »*

(Animation de groupe féminine)

Bien que les connaissances soient plutôt imprécises, une personne parle de sclérose en plaques alors qu'elle évoque l'apport du calcium au niveau des os (elle pense sans doute à l'ostéoporose), les jeunes pensent que le calcium agit en particulier au niveau des articulations osseuses :

*« Ça sert au niveau des articulations, la sclérose en plaque, tu te casses facilement si tu es en manque. »*

(Femme, 26 ans, célibataire)

#### ◆ Les dents

Certains jeunes pensent que le calcium agit aussi sur les dents mais ne savent pas précisément de quelle manière. Certains pensent que le calcium renforce les gencives :

*« Le lait agit sur les os, ça les renforce, sur les organes, mais je ne sais pas ce que ça fait, sur les dents ça renforce les gencives, et les dents sont bien accrochées... j'imagine ! »*

(Femme, 25 ans, célibataire)

D'autres pensent que le principe de calcification renforce les os et les dents de la même manière :

*« Il y a le fait que les produits laitiers permettent la croissance ; ils agissent alors sur les os ou sur les dents, en renforçant la calcification. »*

(Animation de groupe mixte)

Quelle que soit la manière dont il agit, le calcium a deux effets sur les dents d'après les jeunes. Il les durcit d'une part :

*« En plus des os, il s'en va dans les dents, c'est dur, c'est une substance qui doit avoir du calcium ! Ca durcit les dents... »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Et les rend blanches d'autre part :

*« Ca renforce les dents et ça les rend blanches. »* (Animation de groupe féminine)

Le rapport entre la blancheur des dents et des os d'une part, et celle des produits laitiers d'autre part n'est pas neutre pour les jeunes. Certains ont en effet une vision analogique des effets des aliments sur le corps. Les effets des aliments seraient fonction de leurs couleurs : la viande rouge agit sur le sang, les produits laitiers blancs agissent sur les os et les dents :

*« Les produits laitiers, ce sont des aliments comme les autres, oui. Mais ils sont plus indispensables que les autres. Tous les aliments sont indispensables, mais les produits laitiers sont plus indispensables pour des zones particulières telles que les os, alors que la viande serait plus indispensable pour le sang par exemple. C'est à la fois associé à cette partie du corps par la couleur et par la réalité aussi : c'est prouvé par la santé que si on ne mange pas de viande, on sera anémié, et si on ne prend pas de lait, on aura des problèmes aux os. Comme quoi la couleur n'est pas tant un hasard que ça. Et pour les dents, les produits laitiers sont très bons. J'en ai bu pas mal pendant la grossesse, parce qu'on m'a expliqué que le petit mangeait beaucoup de mes vitamines et de mes calories quand il se trouvait dans mon ventre. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Selon certains, le manque de calcium durant la grossesse et l'enfance expliquerait le fait d'avoir des dents noires :

*« En fait, ma mère insistait beaucoup sur les yaourts, mais pas tellement sur le lait, avec moi. Je me souviens que ma mère disait que c'est important de prendre des yaourts pour les dents, parce que d'après les parents, pour ne pas manquer de calcium, il faut absorber des produits laitiers. Ma sœur a manqué de calcium, alors du coup, pendant l'enfance, elle avait les dents toutes noires. C'était choquant. Je ne sais pas pourquoi c'est lié aux produits laitiers, peut-être parce que c'est tout blanc. En fait, elle a eu les dents de lait toutes noires parce que ma mère n'a pas fait assez attention pendant la grossesse à manger suffisamment de produits laitiers, et ça a joué sur la croissance de ma sœur. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

### ◆ Les cheveux et les ongles

Certaines personnes rencontrées pensent que les produits laitiers agissent aussi sur les cheveux, les ongles. C'est encore l'effet fortifiant du calcium qui expliquerait cet effet :

*« Ca agit sur les os aussi, avec le calcium, tu as des bonnes dents, des beaux cheveux, des beaux ongles mais ça n'agit pas sur la peau. Même si sur mon dessin elle a une peau lisse et sans cellulite, ce n'est pas grâce au yaourt particulièrement. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

*« Ca renforce aussi les cornes des ongles, et les cheveux. »* (Animation de groupe féminine)

Par ailleurs, l'effet du calcium sur les ongles est évoqué car lors de carences, c'est sur cette partie du corps que des tâches blanches, signifiant ce manque, apparaissent :

*« J'associe le lait au squelette, pour les os et le calcium. J'associe le yaourt au squelette aussi, et aux mains parce que pendant mon adolescence, on me disait de manger des yaourts à cause des traces sur les ongles que le manque de calcium produisait. »* (homme, 25 ans, célibataire)

### **b. Les moments de la vie où le corps nécessite cet apport**

#### ◆ L'enfance et l'adolescence

Etant donné que les produits laitiers sont indissociables de leurs effets sur les os, ils sont considérés comme étant les aliments importants à consommer au moment où le squelette grandit, c'est-à-dire durant la croissance :

*« Pour la croissance c'est important. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Pour de nombreuses personnes, il est donc indispensable de consommer des produits laitiers durant cette période de croissance qu'est l'adolescence :

*« Le lait en rapport avec le corps, ça m'évoque l'adolescence, parce qu'il faut grandir et fortifier ses os pendant cette période. En plus, tu as tout le temps faim alors tu bois du lait au chocolat, du Banania ! »* (Animation de groupe mixte)

Pour certains, les produits laitiers se définissent en partie par cet effet durant la croissance :

*« Les produits laitiers, c'est quoi ? Eh bien, ça fait partie de la croissance, pour développer le calcium et les os, ça a été prouvé. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Par conséquent, les jeunes ont évoqué le fait que si les enfants et les adolescents ne consomment pas de produits laitiers, ils auraient des carences et seraient sans doute malades :

*« Les produits laitiers sont indispensables pour la croissance, pour le squelette, pour le calcium. Si on n'en mange pas on est malade, on a des carences. C'est indispensable pour la croissance des enfants. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Ainsi, un enfant qui n'en consomme pas aurait les os mous et fragiles, et pourrait se casser les os à la moindre chute :

*« A travers la paroi, les nutriments essentiels rentrent dans le sang et de là, ils vont se fixer sur les os pour le calcium alors quand tu es petit, c'est bien sinon ça te fait des os tout mous. Par exemple, une copine connaissait une famille de végétariens et ils ne mangeaient pas de produits laitiers et leur gamin à fait une petite chute et il s'est pété le bras. Tu es tout rachitique, si tu ne manges pas de produits laitiers. »*  
(Femme, 25 ans, célibataire)

L'impact des produits laitiers durant la croissance a été évoqué par toutes les personnes interrogées mais ce n'est pas cependant le seul moment de la vie où l'apport en calcium est indispensable d'après les jeunes.

#### ◆ **La grossesse et ménopause**

Si les deux sexes doivent en consommer enfant, ce sont seulement les femmes qui se trouvent dans l'obligation d'en consommer en grande quantité une fois adulte. Hormis la croissance, les deux autres moments où la consommation de produits laitiers est indispensable de part son apport en calcium est le moment de la grossesse, puis celui de la ménopause :

*« Les produits laitiers sont une source de calcium pour les os. C'est surtout important pour les femmes, elles ont tendance à avoir des faiblesses au niveau des os. Et pour les femmes qui vont allaiter, elles doivent boire du lait. Ça fait partie de ton équilibre alimentaire et si tu n'en manges pas, ça ne va pas. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

*« Les produits laitiers c'est bienfaiteur. Je pense à la calcification, c'est-à-dire au corps en interne. Par exemple, après la ménopause, les femmes ont de gros problèmes de décalcification, et il faut donc boire beaucoup de lait à ce moment-là. Ça a même un nom : on parle d'ostéoporose. »* (Animation de groupe mixte)

### ***c. Les produits laitiers les plus riches en calcium***

Mais d'après certaines personnes interrogées, tous les produits laitiers ne peuvent être mis au même niveau quant à leurs effets sur l'ossature car ils ne procurent pas tous le même apport en calcium. D'après de nombreux jeunes, le lait et le yaourt sont les produits laitiers contenant le plus de calcium :

*« Le yaourt et le lait contiennent du calcium qui est bon pour la croissance, c'est-à-dire qu'ils agissent sur les dents, les os, les muscles et les ongles. »* (Animation de groupe féminine)

*« Le calcium sert à constituer les os et les articulations. Le lait et les yaourts sont les produits laitiers qui contiennent le plus de calcium, pour moi. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Pour certains, le fromage est lui aussi essentiellement constitué de calcium :

*« Le fromage, c'est du calcium surtout, c'est beaucoup de calcium, un peu de vitamines mais beaucoup moins que le lait. C'est bâtisseur pour la croissance, ça agit sur le squelette. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

D'autres effectuent une hiérarchie, qui ne contredit pas les dires précédents : le lait serait celui qui en contiendrait le plus, suivi du yaourt, du fromage et enfin, situé au même niveau, le beurre et la crème :

*« Le lait est un facteur de croissance pour le corps. Mais le beurre n'est pas à privilégier parce que le beurre n'a pas la même fonction que le lait : c'est un lait qui a tourné et qui est davantage porté sur les lipides que le lait ne l'est. En plus, le beurre comporte moins de calcium que le lait. Or c'est le calcium qui permet la croissance des os, parce qu'il permet au squelette de se former. Les produits laitiers qui contiennent du calcium, si on les classe par ordre décroissant, ce sont le lait avant toute chose, puis les yaourts nature, puis le fromage, puis le beurre et la crème fraîche que je mets ensemble. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Le lien entre le calcium et les produits laitiers est si fort que certains pensent que c'est le seul apport des produits laitiers :

*« En fait, les produits laitiers sont indispensables pour grandir, parce qu'ils sont bons pour les os. Mais c'est tout : ils ne servent pas à quelque chose d'autre. A part la question de la formation du squelette, je pense que les produits laitiers n'ont pas d'autre avantage pour la santé. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

*« On a besoin de lait pour les os, on a besoin de calcium pour les os. Je ne vois que ça comme effets positifs. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

Les produits laitiers évoqués pour leurs effets positifs grâce à leur apport en calcium sont donc, le lait, le yaourt et de manière plus marginale, le fromage. Cependant nous allons voir que les effets des produits laitiers sur le corps ne se résument pas à leur apport en calcium.

## 2. L'apport énergétique et vitaminique des produits laitiers

Les produits laitiers ayant deux fonctions clairement identifiées, ils ont deux effets sur le corps tout aussi clairs pour les personnes rencontrées : fortifier et compenser.

### a. *Se fortifier*

Tout d'abord, les produits laitiers sont considérés comme des aliments fortifiants car ils sont riches en énergie. En buvant du lait au petit-déjeuner, certaines personnes ressentent cet effet sur leur corps et ont l'impression de protéger leur corps de la faim ou de carences :

*« Les moments où je ressens le besoin de manger des produits laitiers, c'est plutôt le matin, parce que j'aime bien boire du lait à ce moment-là. Boire du lait, ça me semble fortifiant, parce que j'ai l'impression que tu ne risques pas d'avoir de carence si tu bois du lait le matin. Je pense que le lait apporte beaucoup de calories. Le fromage aussi, mais surtout le lait en soi ; je pense que du coup, le lait évite d'avoir une fringale. Quand je partais travailler, je me souviens, je prenais un bol de lait tous les matins avec des céréales, pour ne pas avoir faim. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Ils agissent sur les muscles pour lesquels l'énergie est nécessaire et sur le reste du corps. Ils permettent aux consommateurs de lait et de yaourt en particulier, d'être en bonne condition physique :

*« Les produits laitiers sont nourrissants et pleins de vitamines, ce qui fait qu'ils agissent sur les muscles de l'ensemble du corps. On pense aux yaourts et au lait, mais pas tellement au fromage. Il y a aussi le fait que les produits laitiers mettent dans une bonne condition physique : c'est bon pour les muscles et pour les articulations, notamment quand on fait du sport. »* (Animation de groupe mixte)

De plus, grâce aux vitamines qu'ils contiennent les produits laitiers donnent du **tonus** :

*« Le yaourt ne fait pas grossir. Il agit sur les muscles et sur le tonus. Je m'en tiens à l'idée que je m'en fais, même si j'ai sans doute tort au niveau scientifique... Le yaourt, c'est plein de vitamines, et du coup, elles te donnent du tonus. Je ne sais pas comment ça se passe. Les éléments sont séparés à l'intérieur du corps, et elles se propagent par le sang. Mais j'ignore comment se passe le processus exact, pourquoi*

*le calcium va dans les os plutôt qu'ailleurs, de même que je ne sais pas pourquoi le THC du cannabis agit sur le cerveau plutôt qu'ailleurs. »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Mais le lait n'est pas le seul produit laitier bénéficiant de cette réputation, pour certaines jeunes, tous les produits laitiers ont un effet fortifiant :

*« Quand on dit 'fortifier', je pense au fromage, aux yaourts... En somme, à tous les produits laitiers ! »* (Animation de groupe mixte)

Par ailleurs, les produits laitiers agissent sur **la vue** d'après les jeunes :

*« C'est bon pour les yeux, il paraît que c'est important pour avoir une bonne vue pour un enfant. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Certains imaginent que les effets des produits laitiers sur la vue sont dus au calcium :

*« Sinon, le lait, ça agit sur les os et sur la vue parce que ça contient du calcium. »* (Homme, 27 ans, colocation)

D'autres associent cet effet aux vitamines :

*« Le beurre contient de la vitamine A qui est bonne pour avoir une meilleure vue, parce que ça joue sur les yeux. »* (Animation de groupe féminine)

Enfin, les produits laitiers sont des **fortifiants intellectuels**. Ils permettent l'entretien et l'accroissement des capacités mentales et agissent en particulier sur la **mémoire** :

*« [ça agit sur le squelette et] même sur le cerveau car ça rend de la mémoire. J'avais lu ça dans un bouquin, je ne sais plus où, mais je m'en rappelle. Pour la mémoire, c'est très bien le fromage. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Le simple fait de bien se nourrir grâce aux produits laitiers permet de bien réfléchir et développer normalement ses capacités mentales :

*« Ca va partout dans le corps et même dans le cerveau. Ca veut dire que tu réfléchis bien et tes capacités mentales se développent. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Plus précisément, les jeunes lient cet effet à la présence de **phosphore** dans les produits laitiers :

*« Les produits laitiers, ça fortifie. C'est comme le poisson, où il y a du phosphore, parce qu'il y a tout ce qu'il faut dedans. »* (Femme, 23 ans, colocation)

*« Le cerveau a besoin de phosphore et c'est possible qu'il y en ait dans les produits laitiers mais je n'en mettrais pas ma main à couper. »* (Homme, 27 ans, marié)

D'autres attribuent cet effet à la **vitamine A** contenue dans le **beurre** et la **crème** :

*« Et puis il agit sur le cerveau, parce que la vitamine A est celle qui développe la mémoire, et en plus il y a du calcium dans les produits laitiers. »* (Homme, 27 ans, colocation)

*« Et puis la crème est surtout un corps gras, donc elle agit à cause de la vitamine A qu'elle contient, qui est bonne pour la mémoire quand on se met au soleil pour la faire se développer. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Les produits laitiers riches en calories sont par ailleurs valorisés par les futurs parents durant la période de grossesse toujours dans une optique de fortification. En effet, afin que le fœtus se développe normalement et pour assurer à l'enfant un bon avenir physique, les jeunes parents pensent qu'il est nécessaire que la mère mange de nombreux produits laitiers « plein pots »<sup>13</sup> c'est-à-dire non allégés afin d'être sûr qu'ils soient naturels et qu'ils contiennent les lipides nécessaires à l'enfant :

*« Pour un enfant, je ne pense qu'aux bienfaits je ne vois que les effets positifs. Enceinte, mon mari me disait de boire du lait, pas tant pour moi mais pour le bébé. Il voulait que je prenne du 'plein pot' ! Le lait, c'est bon pour tous les petits. Pour les enfants, c'est que du bienfait car ils en ont besoin pour devenir une femme bien, ou un homme bien. Ils ont besoin de choses, saines, de 'plein pot' pas des choses trafiquées, des choses naturelles, ils ont besoin de beurre. Et le gras ça permet que ça fonctionne bien. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

En effet, durant la grossesse, la consommation intensive de produits laitiers semble nécessaire car le fœtus a besoin de cet apport nutritionnel :

*« Pendant la grossesse, je consomme plus, parce que le fœtus pompe mes nutriments. On a donc besoin de davantage de calcium. Et puis il faudra consommer davantage de produits laitiers, parce que le nouveau-né a besoin de recevoir un apport en produits laitiers dans le ventre. »* (Animation de groupe féminine)

Cependant, l'apport n'est pas seulement vital pour l'enfant mais aussi pour la future mère. Le fœtus « s'accapare » de nombreux apports nutritionnels absorbés par la mère, celle-ci a besoin d'une surconsommation afin d'éviter les carences. Ce sont les dents de la mère qui peuvent être fragilisées en cas de carences en calcium :

*« Mais en revanche, c'est vrai que quand tu es enceinte, tu as plus de besoins parce que tu as besoin de stocker davantage d'éléments, pour éviter des problèmes de*

---

<sup>13</sup> Des produits laitiers « plein pot » s'opposent aux produits laitiers allégés que consomme habituellement cette personne.

*santé. Par exemple, à la grossesse, les femmes qui ne stockent pas assez peuvent avoir des problèmes de dents.* » (Animation de groupe féminine)

Les produits laitiers, et en particulier ceux qui sont riches en calories sont donc appréciés pour des raisons de santé, même si comme nous le verrons plus bas, ces produits sont plus souvent évoqués pour les nombreux effets déplorés qu'ils ont sur le corps.

Certains considèrent par ailleurs, que les femmes ont besoin de consommer des produits laitiers pour alimenter leur propre réserve en lait en vue de l'allaitement. Si cette réserve est bien alimentée, elle permettrait à la jeune maman d'avoir des montées de lait plus fortes et facilement :

*« Je me demande comment se passe la montée de lait. Je pense que la femme, si elle mange beaucoup de produits laitiers toute sa vie, fera une grosse montée de lait quand elle tombera enceinte. La montée de lait existe potentiellement en chaque femme. Il doit y avoir une réaction chimique.* » (Animation de groupe féminine)

Certains différencient complètement le lait maternel et le lait de vache et considèrent donc qu'il n'existe aucun lien de cause à effet entre consommer du lait de vache et produire du lait maternel :

*« Cela ne se passe pas du tout comme ça. Pour une femme, la quantité de produits laitiers absorbés ne joue pas du tout sur la montée de lait, qui est plutôt un phénomène génétique. C'est absurde de croire que le lait de la montée de lait dépend du lait que l'on a consommé, parce que le lait de vache qu'on absorbe n'a rien à voir avec le lait qu'on produit. Même si je ne consomme jamais de lait de vache, je ferai ma montée de lait et je pourrai allaiter mon enfant !* » (Animation de groupe féminine)

### ***b. Éviter et compenser les carences***

Les produits laitiers sont considérés comme indispensables au bon fonctionnement de l'organisme dans son ensemble. Sans eux, les jeunes supposent qu'ils auraient des carences :

*« Oui, les produits laitiers sont indispensables car c'est un apport de calcium et c'est les seuls aliments où on trouve du calcium. C'est indispensable pour les os, ça participe au bon fonctionnement de l'organisme. Je ne sais pas ce que ça apporte, mais c'est nutritif au bon sens du terme. J'imagine que si je n'en bois pas, je vais avoir plein de carences. Ça permet un meilleur fonctionnement de notre organisme. Nos organes doivent mieux marcher.* » (Femme, 25 ans, célibataire)

Dans l'imaginaire des jeunes, non seulement les produits laitiers permettent d'éviter certaines carences, mais encore ils permettent de les compenser. Même si les connaissances sur la constitution des produits laitiers sont vagues, ils sont connus pour être des aliments complets :

*« Ca nourrit. C'est assez riche et c'est consistant. Les produits laitiers sont un aliment complet. »* (Animation de groupe féminine)

Par conséquent, leur consommation pallierait aux manques engendrés par une alimentation déséquilibrée :

*« Adulte, ça permet le bien-être, pour l'apport en vitamine B et tout ça. C'est l'aliment le plus complet, même si on manque d'autre chose, le lait compense. Il compense tous les manques de l'organisme. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

Ou encore, elle compenserait les carences produites par d'autres types de consommation, comme celle du cannabis ou du haschich par exemple :

*« Et encore maintenant, je mange beaucoup de yaourts, et c'est pour compenser le fait que je fume beaucoup de joints. »* (homme, 25 ans, célibataire)

En plus d'éviter et de compenser les carences, les produits laitiers permettraient de réparer les dysfonctionnements du corps :

*« Les produits laitiers, c'est régénérant, pour la flore intestinale, parce que ça refait les os, et parce que ça répare les méfaits éventuels faits au corps. »* (Animation de groupe féminine)

Les produits laitiers peuvent être considérés pratiquement comme des médicaments. Nous allons voir qu'ils sont d'ailleurs utilisés et consommés quelques fois dans cette optique.

### **3. Le pouvoir de protéger, de soigner et de calmer le corps**

#### ***a. Se protéger des maladies et des agressions extérieures***

Grâce à ses éléments constitutifs, le lait renforce l'organisme. D'après certains jeunes interrogés, les personnes buvant du lait sont plus robustes que les autres et sont moins sensibles aux maladies. En plus de son effet fortifiant, le lait serait donc protecteur :

*« Le lait, c'est constructeur, ça apporte beaucoup de vitamines B. Pour les enfants c'est important. Ca apporte aussi aux adultes car ça permet de mieux se protéger des maladies. A la campagne, les gens boivent beaucoup de lait quand ils sont enfants et*

*ils sont beaucoup moins malades que ceux qui ont toujours habité en ville et qui boivent que du chocolat et du café.* » (Homme, 28 ans, concubinage)

C'est aussi parce que les personnes interrogées font un lien entre le lait de vache et le lait maternel contenant des anti-corps, que le lait est considéré comme protecteur. C'est donc au niveau psychologique que ce soutien est ressenti :

*« Et aussi que ça protège des agressions extérieures, de boire du lait, surtout quand c'est du lait maternel ; le lait maternel crée une relation très particulière à l'enfant. »* (Animation de groupe mixte)

*« C'est sain, c'est protecteur. La preuve, c'est que si c'était mauvais, on allaiterait à coup de pinard ! »* (Animation de groupe mixte)

Ainsi le rôle protecteur du lait se situe à trois niveaux : protecteur au niveau du physique interne, protecteur au niveau psychologique, puisqu'il rappelle le sentiment de sécurité que l'enfant a dans les bras de sa mère et enfin protecteur au niveau physique externe, les jeunes ayant pensé au lait en tant que soin pour la peau :

*« Les produits laitiers sont protecteurs, et on pense au lait. Il agit sur tout le corps, et ça procure un sentiment général d'être régénéré. Notamment, le lait a un rôle protecteur pour les enfants, et rappelle le rapport physique à la mère. Il agit sur tout le corps, pas sur une partie prédéterminée. Et c'est aussi le cas d'un lait pour le corps. »* (Animation de groupe mixte)

De plus, le **gras** contenu dans les produits laitiers est aussi évoqué comme étant une **matière protectrice**. Certains jeunes imaginent que le **beurre** a des effets positifs sur les cellules du **cerveau**. En les entourant d'un film de graisse, il les protégerait de l'usure du temps, ce qui ralentirait leur dégradation :

*« J'associe le beurre au cerveau, parce qu'il paraît que le beurre rend intelligent. En fait, c'est bon pour les neurones, pour éviter qu'elles ne se dégradent. C'est la couche de graisse qui les entourent qui leur permet de se dégrader moins vite. »*  
(Homme, 30 ans, célibataire)

Certains produits laitiers peuvent non seulement protéger le corps mais aussi l'apaiser, voire le soigner.

### ***b. Soigner et apaiser le corps***

Les produits laitiers ayant cet effet possible sur le corps sont le lait, le fromage et le beurre en particulier.

Par exemple, le « lait de poule », du lait mélangé à des œufs battus et du sucre, permet d'après un jeune, d'accélérer la réparation d'un os cassé et d'apaiser une gorge irritée :

*« Soigner, comme quand on dit du 'lait de poule'. Les produits laitiers, ça permet de soigner les os quand tu t'es cassé quelque chose, ou de soigner la gorge. »* (Animation de groupe mixte)

Le lait chaud agrémenté de miel permet lui aussi d'apaiser les maux de gorge :

*« Ça guérit, donc c'est positif. Par exemple, quand on a mal à la gorge, on se fait du lait chaud avec du miel. »* (Animation de groupe féminine)

*« Un bon lait chaud avec du miel le soir, ça calme quand on a un peu mal à la gorge. »* (Animation de groupe mixte)

Enfin, le beurre permet de calmer la peau d'une brûlure et la gorge d'une irritation :

*« Quand tu te brûles, tu mets du beurre, et ça calme. »* (Animation de groupe féminine)

*« Le beurre et le lait servent à faire des soins, qu'il s'agisse de brûlures sur la peau ou de mal de gorge, ou bien des cheveux et des ongles, dont les produits laitiers entretiennent la croissance. Enfin, les produits laitiers ne soignent pas vraiment, mais réparent un peu. »* (Animation de groupe féminine)

Par ailleurs, consommer un produit laitier avant de se coucher permettrait de se calmer, de s'apaiser et par conséquent de s'endormir plus rapidement et de mieux dormir par la suite. C'est pourquoi certaines personnes grignotent un petit bout de fromage avant de se coucher :

*« Et puis aussi plus tard dans la nuit ou le soir avant de te coucher, quand tu as un petit creux et que tu veux grignoter, tu manges des fromages ; ou quand tu n'arrives pas à t'endormir. »* (Animation de groupe mixte)

Ou encore, d'autres boivent un verre de lait pour s'endormir plus rapidement :

*« C'est vrai, ça calme, la nuit. Il faut boire un verre de lait pour dormir plus vite, à ce qu'il paraît, et si tu veux dormir encore plus vite, il faut le faire chauffer. C'est sans doute lié au rapport à la mère nourricière. »* (Animation de groupe mixte)

*« Non, on le voit bien que c'est bon : la nuit, ça aide à s'endormir de boire du lait. »* (Animation de groupe mixte)

Le fromage et le lait calmeraient même les états de stress les plus forts comme les crises de nerfs :

« *Ca calme la tête, le lait chaud. Et dans un film que j'ai vu, il y a une fille qui pique une crise de nerfs, et sa mère lui dit : 'tu veux manger du fromage ?'* » (Animation de groupe féminine)

Cet effet serait psychosomatique d'après certains jeunes. L'apaisement naîtrait du souvenir de la relation mère enfant provoqué par la consommation de lait chaud :

« *Oui, le lait chaud, ça apaise parce que ça fait penser à la maman.* » (Animation de groupe mixte)

### ***c. L'aide à la digestion : les effets apaisants et colmatants du lait et du yaourt***

L'aide à la digestion est l'un des effets des produits laitiers sur le corps les plus connus des jeunes. Cependant les manières dont ils l'expliquent sont diverses.

Premièrement, les produits laitiers et les yaourts en particulier sont des aliments légers et frais, et d'après certains jeunes, ce sont ces qualités qui engendrent une action favorable au moment de la digestion :

« *Le yaourt a un rôle de soin, parce qu'il soigne le ventre. Mais je n'en ai jamais consommé dans l'idée de me soigner vraiment, parce que c'est juste quelque chose qui aide, parce que c'est léger et c'est frais.* » (Femme, 23 ans, colocation)

Au niveau de l'imaginaire de l'incorporation, certains pensent que les produits laitiers aident les aliments précédemment absorbés à descendre :

« *Les produits laitiers, c'est plutôt pour rafraîchir ou pour faire descendre.* » (Animation de groupe féminine)

D'autres pensent que le yaourt est un laxatif, d'où son aide efficace au moment de la digestion :

« *Les produits laitiers sont des aliments complets. Notamment, le yaourt a un très bon effet sur la digestion. Je ne sais pas comment ça marche. Ca fait un aliment laxatif, surtout s'il s'agit de yaourts aux pruneaux. Je l'ingurgite, ça descend par l'œsophage dans l'estomac. Là, c'est décomposé par les enzymes ; ça passe dans les intestins et ça lubrifie la dernière partie de l'appareil digestif. C'est mieux que la vaseline ! Mais je ne sais pas quel est l'élément particulier du yaourt qui provoque tout ça.* » (Femme, 22 ans, célibataire)

Certains sont un peu plus précis dans leur description et évoquent l'existence de ferments lactiques. Ce seraient donc les éléments contenus dans le yaourt qui aideraient l'estomac à assimiler les aliments et non le simple fait qu'ils soient légers et frais :

*« C'est bon aussi pour la digestion, les yaourts, c'est bon à cause de la fermentation. C'est pour la digestion, pour assimiler les aliments. Quand tu es malade, tu prends de l'ultra levure mais si tu manges du yaourt, c'est pareil. C'est même meilleur que des médicaments. (...) Tout ce qui est yaourt, c'est bon ! Même si c'est un peu gras, ce n'est jamais très gras. Les petits-suisseurs, c'est bourré de sucre mais les yaourts nature, c'est bon. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

Les ferments lactiques associés aux enzymes et aux bactéries qui se trouvent dans notre estomac créeraient une dynamique reconstituant la flore intestinale au moment où elle est en pleine activité :

*« Je pense au yaourt. Il le mange et ensuite ça va descendre, il le digère, une partie part dans le sang et l'autre prend la porte de sortie. Les premiers effets positifs c'est dans notre estomac, parce qu'on a un tas de merde, de bactéries et le yaourt arrive avec ses ferments lactiques, ça te 'respeed' ta flore intestinale et ça t'aide à digérer. Tu développes plein de petits microbes comme des enzymes gloutons et tu vas digérer beaucoup mieux. Une partie va dans le sang et l'autre reste dans l'estomac et ça te réactive ta centrale de retraitement ! »* (Femme, 26 ans, célibataire)

En cas de maladie, la consommation de yaourt est conseillée pour deux raisons distinctes. D'une part, le yaourt permet de rétablir la flore intestinale lors de prise d'antibiotiques ou de gastro-entérite et d'autre part, c'est un aliment qui est facile et agréable à manger dans les cas où le malade a peu d'appétit :

*« Sur les os, les dents et les yaourts ça agit sur la flore intestinale, quand tu as une gastro, on te dit de manger des yaourts. Quand tu as une gastro, tu n'as pas très faim et on te dit de manger une soupe et des yaourts mais pas un kouign amann ! »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Pour ceux qui ont des problèmes intestinaux, le yaourt est bon. Par exemple, quand tu as la diarrhée parce que tu prends des antibiotiques, le yaourt remet ta flore intestinale d'aplomb, si tu en consommes deux ou trois par jour, après le repas. Ça te rétablit. Mais si tu en abuses, c'est acide et ça peut te détraquer ! Je n'ai jamais consommé de produits laitiers pour me soigner, sauf quand je diagnostique que je vais avoir la diarrhée. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Les effets apaisants du yaourt et du lait lors de la digestion seraient dus, selon les personnes rencontrées, à leur matérialité qui permet de tapisser les parois de l'estomac comme un plâtre. Ce colmatage permettrait de réduire l'attaque de la flore intestinale par les acides que ceux-ci soit absorbés par l'individu ou produits par son propre corps.

Certains préconisent donc la consommation de produits laitiers en cas d'ulcère :

*« Au niveau de la santé, les produits laitiers ont un effet plâtre : quand tu as un ulcère au niveau de l'estomac, on te dit de boire du lait parce que ça protège les parois, de même que quand tu prends des antibiotiques, il faut prendre des produits laitiers en parallèle. » (Animation de groupe mixte)*

D'autres envisagent de consommer des produits laitiers en cas de brûlures dues au stress :

*« Les produits laitiers peuvent soigner le transit intestinal, pour les brûlures d'estomac pour ceux qui ont du mal à digérer, ceux qui font trop de bile car ils stressent trop. Ca m'est arrivé d'avoir des brûlures et on m'a dit de boire du lait et ça marche. Le stress ça bloque la digestion et le lait ça aide. » (Homme, 28 ans, concubinage)*

Cependant, les attaques acides peuvent être provoquées par l'absorption de certaines substances. Par exemple, une personne travaillant dans un environnement hostile au corps se protégerait des agressions s'il consomme quotidiennement une grande quantité de lait :

*« D'ailleurs, mon mari travaille à l'usine, et là-bas, les patrons ont dit qu'il fallait boire un à deux litres de lait par jour, parce que c'est une usine de soudure, alors avec toutes les poussières d'aluminium, il paraît que ça fait de l'acidité pour l'estomac, et que les deux litres de lait permettent d'enlever cette acidité. Ca marche un peu comme l'espèce de plâtre qu'on prend quand on a une gastro-entérite : le lait refait la flore intestinale, parce que, je ne sais pas, mais je crois que c'est parce qu'il fermente, et c'est bon pour l'estomac ; ça permet d'éviter que l'aluminium ne bouffe l'estomac. Finalement, le lait, c'est utile ! » (Femme, 26 ans, fiancée)*

C'est encore l'effet gainant du yaourt qui est cité pour son effet protecteur en cas d'absorption d'antibiotiques. Le yaourt « s'accrocherait » aux parois irritées de l'estomac et constituerait un masque protecteur :

*« Les produits laitiers, et en particulier le yaourt, ont un effet plâtre pour le transit : ça gaine l'intérieur, ça se colmate en se mettant sur le bord. Et ça protège quand tu prends des choses trop acides ou des antibiotiques qui t'arrachent la flore intestinale. C'est la matière du yaourt qui forme un plâtre. L'effet plâtre se fait en glissant le long des parois. Quand tu vois tes parois lorsqu'on te fait une radio, tu vois l'effet plâtre : le produit lui-même vient s'accrocher aux parois qui sont enflammées. Mais ça ne rentre pas dans le sang : il n'y a pas de sang dans l'estomac ; il y a juste les enzymes qui fonctionnent. » (Animation de groupe mixte)*

#### 4. Un effet purifiant et rééquilibrant pour un bien-être de l'ensemble du corps

Les produits laitiers sont fortement reliés à un effet purifiant ; ainsi, ils rééquilibreraient l'ensemble du corps lorsque celui-ci est soumis à des agressions externes.

##### a. Purifier

###### ◆ L'effet symbolique

Le lait est symboliquement pur, et en le consommant l'individu a le sentiment et la sensation de purifier son corps. Tout se passe comme si ce n'était pas simplement la matérialité de l'aliment qui été incorporée mais aussi ses propriétés symboliques :

*« Ils sont purificateurs pour le corps, et je pense au lait et aux yaourts nature, qui sont des éléments naturels. Ça nettoie le corps. Le lait, par exemple, c'est un bon médicament, dans notre esprit. Ça purifie par le symbole en fait. »* (Animation de groupe mixte)

*« D'ailleurs ce côté pur se retrouve quand tu bois du lait : on a l'impression que ça purifie quand on le boit. »* (Animation de groupe mixte)

Nous retrouvons ici l'idée de Claude Fischler<sup>14</sup>, qui montre qu'il existe une représentation qui s'exprime par cette phrase : « nous devenons ce que nous mangeons ». L'incorporation d'un aliment implique une incorporation de ses propriétés. C'est donc cette représentation du lait dans l'imaginaire qui engendre cette sensation de purification lors de sa consommation :

*« Le lait, on a l'impression que ça purifie le corps, je trouve. Par exemple, hier j'ai bu un verre de lait, et j'avais l'impression que mon corps en était purifié. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

D'autres personnes considèrent que cette impression est le seul fruit de l'influence publicitaire :

*« Purifier, à cause de la pub : 'les produits laitiers, des sensations pures'. »*  
(Animation de groupe mixte)

###### ◆ L'effet physique

Certains expliquent cet effet purificateur de manière moins physique que symbolique.

Grâce à sa forme liquide et à la pureté de sa composition, le lait nettoie sur son passage comme de l'eau sur sa route. Cependant, non seulement son passage nettoie l'intérieur du corps mais en plus, il ne glisse pas jusqu'à la vessie comme de l'eau, car il contiendrait des

<sup>14</sup> Fischler C., 1990, *L'omnivore*, Paris, Odile Jacob.

éléments nutritifs qui agissent par ailleurs. D'où la représentation des jeunes qui consiste à percevoir le lait comme de l'eau de luxe :

*« Pour moi, le lait agit sur l'estomac et sur les os. Ça fait du bien dans l'estomac parce que c'est sain. L'effet sur l'estomac, c'est que ça purifie. Je ne sais pas bien comment ça marche. Ça nettoie, quoi, parce que c'est liquide. C'est comme l'eau : c'est pur. On sait que dans le lait, il ne risque pas d'y avoir d'autres éléments que le lait. Du coup, c'est comme si tu buvais deux litres d'eau : tu sais que ça ne fait que du bien à ton corps. Ça fait partir les autres aliments qu'on mange et qui sont mauvais. Concrètement, je pense que le lait arrive dans ton estomac et que tout le reste part de là ; il ne reste que du lait, si je m'imagine un peu... C'est comme l'eau qui te nettoie de l'intérieur. Mais alors que l'eau est essentielle, le lait, pour moi, c'est en plus, c'est du luxe : d'une part, ça purifie, mais en plus, c'est nourrissant. Alors que l'eau glisse, le lait reste dans le corps. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

Non seulement le lait favoriserait le transit intestinal mais étant donné son parcours dans le corps, il favoriserait aussi le transit rénal. Dans son élan vers la sortie, il se charge des toxines contenues dans le corps et favorise donc leur expulsion :

*« Le lait, ça favorise le transit intestinal, ça doit éliminer les particules qu'on a (les toxines), le lait doit participer à ce qu'on élimine bien quand on fait pipi. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

Grâce au même mécanisme, une pratique néfaste pour le corps comme celle de fumer du tabac peut être compensée par l'absorption de produits laitiers. En effet, d'après les jeunes, si le tabac encrasse le corps, le yaourt donne l'impression de le purifier lors de son passage :

*« Le yaourt, ça nettoie. Moi je fume beaucoup, et si je mange un yaourt le matin, ça me donne l'impression de me nettoyer. » (Animation de groupe mixte)*

### **b. Equilibrer et rééquilibrer**

Les produits laitiers ont également une fonction d'équilibre et de rééquilibrage, dans les représentations des jeunes. Certains d'entre eux pratiquent de ce fait un calcul d'inspiration arithmétique pour atteindre un certain équilibre alimentaire à chaque repas. Ainsi, pour atténuer le taux calorifique contenu dans une pizza, une jeune femme choisit de manger un yaourt zéro pour cent de matière grasse :

*« Des fois après avoir mangé une pizza je me dis 'je mange un yaourt 0%, ça va rééquilibrer le truc'. Mais je ne sais pas si ça marche. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

La légèreté des yaourts rend le consommateur léger. Le mécanisme identifié par Fischer se retrouve encore :

*« Equilibrer. Je pense aux yaourts brassés, parce que ça donne l'impression d'être léger. Cela concerne tous les produits laitiers. »* (Animation de groupe mixte)

D'autres estiment que leur légèreté permet de compenser l'absorption d'un aliment trop lourd et que leur rôle au niveau du transit intestinal est d'éviter les ballonnements :

*« Le yaourt, ça agit plutôt sur la digestion, le bifidus actif qui aide à la digestion en plus de la croissance. Ça aide au transit. Ça régule par rapport à ce qu'on mange ; si c'est trop lourd ce qu'on a mangé, le yaourt permet d'éviter les ballonnements. »*  
(Homme, 28 ans, concubinage)

Enfin, d'après d'autres jeunes, les produits laitiers équilibrent chimiquement le corps. Dans les représentations, le calcium est un élément complexe permettant aux cellules de s'équilibrer entre un pH basique et acide, c'est-à-dire d'aboutir à un pH neutre. Ce serait lui qui maintiendrait le corps au bon pH :

*« Les produits laitiers amènent du calcium, des lipides, ce qui est bien, et des glucides, c'est-à-dire tout ce qui est matières grasses. (Il les confond avec les lipides.) Les produits laitiers apportent beaucoup de calcium. Le calcium, les cellules en ont besoin pour se nourrir. Au niveau de la membrane extérieure des cellules, il y a des pores qui laissent passer le calcium donc le calcium y rentre et vient s'y réfugier. Les cellules prennent l'énergie et fabriquent je ne sais quoi. Le calcium, je pense que ça sert à maintenir le pH. Ça parvient à cet effet en donnant à chaque cellule un pôle basique et un pôle acide. Ce pH sert pour le transport des matières, ce qui fait qu'on peut dire que les produits laitiers servent à équilibrer la teneur du corps en pH. »* (Homme, 30 ans, célibataire)

## **5. Le plaisir**

Outre le fait qu'ils font du bien au corps, les produits laitiers procurent du plaisir physique et un réconfort moral : ils sont des aliments répondant à de la gourmandise.

### ***a. Le plaisir des sens : le fromage, le beurre, la crème***

Les produits laitiers les plus souvent cités jusqu'à présent étaient le lait et le yaourt, car nous avons étudié les effets positifs des produits laitiers sur le corps en terme de santé essentiellement. Mais dans l'imaginaire des jeunes, les effets positifs ne se limitent pas à cet aspect. En effet, les plaisirs sensuels sont aussi des effets provoqués par l'incorporation

de produits laitiers. Le plaisir est même, d'après certains, le premier effet des produits laitiers ressenti dans son corps :

*« D'ailleurs, le plaisir, tu le sens plus que l'effet du calcium sur le corps. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Si tous les produits laitiers procurent du plaisir, ils ne procurent pas pour autant tous le même type de plaisir :

*« Se faire plaisir, ce qui concerne aussi tous les produits laitiers : le fromage, le beurre, le Yop ; mais ils ne procurent pas tous le même plaisir : le plaisir de manger du fromage n'est pas le même que celui de boire un verre de lait. »* (Animation de groupe mixte)

Cependant, notons que le plaisir du goût a été évoqué pour la plupart des produits laitiers :

*« Et pour moi, le goût est une des raisons essentielles pour laquelle je mange et bois des produits laitiers. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Le beurre, le fromage et la crème fraîche, produits plus présents dans l'univers négatif des effets comme nous le verrons par la suite, sont en revanche les plus cités pour leur effet en terme de goût :

*« Le beurre, il a peu d'effets positifs. C'est bon au goût mais après... »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Le fromage a du goût. C'est le seul produit laitier qui réveille le goût, je trouve, sur la planète-lait où tout est fade. »* (Animation de groupe mixte)

*« La crème fraîche, c'est bon. »* (Animation de groupe mixte)

Le fromage, le beurre salé et le fromage blanc semblent particulièrement appréciés pour leur goût car ils provoquent un réel plaisir physique lié à l'excitation des papilles gustatives :

*« Le fromage blanc, c'est la même douceur que quand on mange du chocolat. C'est presque physique, ce plaisir-là, ça fait une drôle de sensation. Ça joue sur les glandes, sans doute, comme un effet d'adrénaline. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

*« C'est très bon au goût, aussi, c'est-à-dire que ça agit sur les papilles gustatives et le palais. Je pense aux fromages et au beurre salé. Du coup, ça ouvre l'appétit, par exemple le fromage blanc, la crème fraîche et le fromage, et donc ça agit sur les papilles. »* (Animation de groupe féminine)

En plus du goût, le fromage excite un autre sens, l'odorat. Le nez et le palais sont les deux parties du corps affectées par ce produit laitier :

*« J'associe le fromage au nez parce que ça pue et au palais pour le goût. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« Pour ce qui est des effets positifs, il y a d'abord le plaisir de l'odeur, qui passe par le nez. Ça sent bon, les produits laitiers, si bien qu'on se fait du bien à manger des trucs qu'on aime bien. »* (Animation de groupe mixte)

A « l'odeur plaisir » se lie « l'odeur utile ». En effet, le nez permet non seulement d'apprécier une odeur mais aussi de déterminer la comestibilité d'un produit laitier :

*« Le nez, pour les odeurs : le nez donne un aperçu du goût. Tu humes le fromage, ou bien tu humes le lait pour savoir s'il est encore bon, et le yaourt, parce que ça sent bon. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Par ailleurs, l'odeur du fromage légitime sa qualité. L'odeur est donc une valeur :

*« Moi, je ne confonds pas le beurre et le fromage : c'est tout à fait différent. Le fromage, au contraire du beurre, n'a que des côtés positifs, pour moi. Pour moi, quand l'odeur du fromage est très forte, c'est positif, parce que c'est un gage d'authenticité. Ça veut dire qu'il a été bien affiné. »* (Animation de groupe mixte)

Cette valorisation du fromage par l'odeur, comme le constate pertinemment une personne présente lors de la table ronde, est issue d'un apprentissage culturel. Ceci ne minimise pas pour autant la véracité du plaisir ressenti :

*« Mais c'est culturel : les étrangers détestent l'odeur du fromage. »* (Animation de groupe mixte)

Enfin, le toucher est le troisième sens éveillé par la consommation de produits laitiers. En effet, les jeunes apprécient le rapport tactile au fromage. Manger un fromage avec les mains en le tenant par la croûte constitue un véritable plaisir :

*« Les mains pour le contact, pour le toucher ; moi j'aime bien toucher les croûtes de fromage. »* (Animation de groupe féminine)

Ce plaisir est d'autant plus fort que les aliments sont rarement mangés avec les doigts en Occident. Le fromage est donc un aliment privilégié pour cette raison :

*« Oui, et c'est un des seuls aliments que tu manges avec la main, dans notre alimentation d'Occidentaux. Ça c'est un truc marquant pour moi... Un fromage, tu peux toucher sa croûte, par exemple. »* (Animation de groupe mixte)

Si manger avec les doigts est toléré chez un enfant, l'adulte mis à part quelques aliments comme le fromage, ne peut se permettre se plaisir :

*« Quand tu es gamine, tu ne te sers pas toujours de l'instrument pour manger ton yaourt. Et moi, même maintenant, le fromage, j'aime bien toucher la croûte, et je l'arrache souvent avec la main plutôt que de le couper au couteau. Et quand tu touches l'emmental, ce n'est pas pareil que quand tu touches une croûte de camembert. »* (Animation de groupe féminine)

Toutefois, certains ont pour habitude de manger non seulement le fromage avec les doigts mais aussi les Petits-suisse avec un doigt :

*« Sinon, il y a les plaisirs des sens, parce que les fromages développent les saveurs et les odeurs, mais parfois ça peut être négatif. Parmi ces plaisirs des sens, il y a le toucher, puisqu'on peut toucher les croûtes de fromage. Et puis pour ce qui est des plaisirs des sens, il y a aussi les Petits Suisses, que je mange toujours avec le doigt. »* (Animation de groupe mixte)

Le contact physique avec l'aliment a été par ailleurs évoqué au niveau de la bouche. C'est alors le plaisir de sentir une matière agréable dans sa bouche qui est évoqué. Ainsi, en mangeant un produit laitier les jeunes ressentent un plaisir tactile suivi d'un plaisir olfactif et gustatif :

*« La bouche pour le contact : c'est du moelleux les produits laitiers, et c'est la bouche qui permet de ressentir cela. Et dès que tu mets le produit laitier dans la bouche, il y a l'odeur et le goût qui viennent avec. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

Une personne compare le plaisir qu'elle prend lorsqu'elle mange des produits laitiers au plaisir ressenti lors d'un repas de fête afin d'explicitier l'existence d'un double plaisir. Les repas de fête sont appréciés pour les plaisirs qu'ils provoquent : celui du goût de la nourriture et celui de la convivialité. Et en consommant des produits laitiers, les jeunes ressentent d'une part le plaisir du goût mais aussi le plaisir de faire du bien à son corps :

*« Pour moi, les produits laitiers, c'est un plaisir, et un plaisir qui dépasse même le simple plaisir physique. C'est un plaisir autant physique que mental, parce que je trouve que les produits laitiers sont sains. Quand je mange des produits laitiers, ce n'est même pas seulement par gourmandise. Je sais aussi que c'est bon pour mon corps, tout simplement, de boire du lait. Mais les produits laitiers, ce n'est pas un plaisir mental en soi ; je veux dire que ce n'est pas un plaisir tel que le repas dans son ensemble peut l'être, parce que le plaisir des repas vient du fait qu'il y a tout un rituel autour du repas. Alors que les produits laitiers, le lait, c'est juste sain ; ce n'est pas un plaisir mental en soi, mais ce serait idiot de dire que ce n'est pas du tout*

*un plaisir mental : parce que c'en est un. C'est mental dans le sens où on a envie d'en manger ou d'en boire. Mais ce n'est pas un plaisir mental au même sens que les repas. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

Le fait que ce soit bon pour le corps et la bouche intensifie donc le plaisir ressenti :

*« Le besoin, c'est le lait concentré pour l'énergie ou un verre de lait. C'est un besoin de sucre qui a du goût. Je n'aime pas les bonbons, les bonbons c'est du sucre pour la bouche alors que le lait concentré c'est du sucre pour le corps et c'est bon en plus pour la bouche. Quand je suis en vacances, ce n'est pas un besoin mais je suis content quand j'ai un bon bout de fromage avec ma tomate ! c'est plus une grande envie qu'un besoin. » (Homme, 27 ans, marié)*

Ainsi, le plaisir provoqué par la consommation de produits laitiers ne se limite pas seulement au plaisir gustatif mais aussi au plaisir olfactif et tactile. Par ailleurs, les cinq sens ne sont pas les seuls moyens pour ressentir le plaisir provoqué par des aliments car il existe aussi un plaisir moral.

#### ***b. Le plaisir moral et le réconfort***

Les produits laitiers sont des aliments répondant à une certaine gourmandise, au plaisir des sens comme nous venons de le voir. Pour les personnes interrogées, se faire plaisir est équivalent à se faire du bien. C'est alors dans les moments moralement difficiles que les individus vont chercher du réconfort en mangeant des produits leur procurant du plaisir, produits dont font partie les produits laitiers.

Ainsi, au fil des entretiens, les personnes se rendent compte qu'elles consomment des produits laitiers, du fromage et des yaourts comme antidépresseurs doux comme d'autres consomment du chocolat, aliment déjà réputé pour cette fonction :

*« Quand je mange des produits laitiers, je pense que c'est inconscient, mais c'est souvent un moment où j'ai besoin de réconfort. Et quand j'ai besoin de réconfort, je pense que je mange des produits laitiers plutôt qu'un autre aliment. Je ne mange pas de chocolat, je n'aime pas tellement ça, mais je mange plutôt du fromage, pour le réconfort. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

Le réconfort naît par ailleurs du fait que les produits laitiers sont considérés comme des produits naturels bons pour la santé. La logique explicative des jeunes consistent à consommer ces produits pour se sentir bien dans leur corps et par conséquent bien dans leur tête :

*« Les produits laitiers aident à maintenir en forme, à avoir de l'énergie. Ils sont bons pour les os. En plus, comme ils sont bons au goût, c'est un réconfort. Ça, c'est très*

*important. Je pense que quand tu te fais plaisir, tu te sens mieux, et donc ça fait du bien à ton physique. Par exemple, quand tu manges du fromage par gourmandise, tu te fais du bien, donc tu te sens bien. Tes papilles gustatives reconnaissent quelque chose qui est enfoncé en toi depuis toujours, et du coup les transmissions dans ton cerveau disent à ton cerveau que tu es en train de te faire du bien. Ça stimule ta cellule du bien-être. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

*« Les produits laitiers dans leur ensemble sont authentiques parce qu'ils procurent une sensation de bien-être, de plaisir et qu'ils permettent d'être soi-même bien dans son corps. C'est dans la tête, mais ça compte : c'est à la fois une sensation, un sentiment et une représentation. Le cerveau fait partie du corps, tout autant que de se réparer un os ou d'être bien dans sa peau. Et c'est pour cela qu'on l'a mis dans les effets pour le corps, parce que c'est important. » (Animation de groupe mixte)*

Le plaisir est donc moral et physique :

*« Il y a des moments où tu as des envies comme ça, et je pense que ça peut regrouper les moments où tu ne te sens pas très bien. Manger un yaourt qui te plaît, ça va me faire un petit plaisir au moral et au physique. » (homme, 25 ans, célibataire)*

D'autres personnes choisissent de consommer des produits laitiers plutôt que d'autres aliments dans leur moments de petite dépression, car elles ont une tendance boulimique. Ainsi, pour éviter les effets désastreux d'une crise de boulimie sur le corps, elles choisissent de consommer des produits sains :

*« Il n'y a pas vraiment de moments où je ressens le besoin de manger des produits laitiers. Le seul moment où je ressentirais un besoin, ce serait le moment où je me fais une petite dépression, et du coup ça se termine en crise de boulimie. Je préférerais manger un yaourt plutôt qu'un paquet de gâteaux, histoire de sauver les meubles. J'essaie de sauver les meubles, quand j'arrive à rationaliser. » (Femme, 22 ans, célibataire)*

Les produits laitiers ont donc non seulement des effets positifs sur le corps en terme de santé, mais aussi en terme de plaisir. Ils ont par conséquent l'avantage d'être des produits gourmands tout en étant des produits sains. Les yaourts et le fromage sont les produits qui cumulent ce double effet de la manière la plus prononcée. La crème et le beurre bien qu'étant des produits reconnus pour leur apport en vitamines et en calcium, sont tout de même plus assimilés au plaisir des sens qu'aux effets strictement liés à la santé.

## 6. Les effets esthétiques

Les produits laitiers sont reliés à l'esthétique, non seulement parce qu'ils permettent d'agir sur son corps, via l'alimentation, mais en outre, parce que leurs composantes entrent dans la composition de certains produits cosmétiques.

### a. *L'intérieur du corps se reflète à l'extérieur*

Enfin, les produits laitiers ont des effets sur l'apparence du corps. C'est l'un des effets positifs reconnus par les jeunes. Celui-ci est toujours en revanche lié à la santé.

En effet, les jeunes considèrent que l'hygiène interne du corps rendue possible par la consommation de lait et de yaourt, se reflète à l'extérieur. Un corps sain engendre une peau saine et belle :

*« L'hygiène et le fait d'avoir une peau nette, et ça concerne aussi le lait et le yaourt. »* (Animation de groupe mixte)

Ainsi, l'état physique de la peau et des cheveux seraient sensibles aux produits laitiers :

*« Et ensuite ça agit, parce que la beauté interne du corps rejaillit sur la beauté physique externe du corps. Alors au niveau de l'action, il y a les cheveux, qui sont en pleine santé. La peau rayonne. »* (Animation de groupe mixte)

*« Le lait, ça fait aussi une belle peau, que l'on pense aux fesses, aux joues ou aux seins... »* (Animation de groupe féminine)

L'effet bénéfique des produits laitiers sur la peau serait entre autre dû aux vitamines A et E contenues dans le beurre d'après les personnes interrogées :

*« Le beurre ça apporte des lipides et des vitamines A et E et c'est bon pour la peau. »* (Homme, 27 ans, marié)

Cependant, l'action physique des produits laitiers sur la peau n'est pas vraiment connue. Les jeunes peuvent imaginer que les particules blanches du lait se déposent sur la peau, tout en n'étant aucunement convaincus de leurs dires :

*« J'associe le lait à la peau, parce que le lait donne un bon teint : 'bon teint, bon pied, bon œil'. Je ne sais pas comment ça marche. Peut-être que toutes les particules blanches du lait vont se poser sur ta peau ! Non, je ne sais pas comment ça marche, mais en tous cas, ça fait une peau plus souple, plus douce et plus musclée. Il faudrait prendre des bains de lait pour voir si ça purifie la peau... »* (Femme, 22 ans, célibataire)

### ***b. Les produits laitiers : des produits comestibles et cosmétiques***

Par ailleurs, le parallèle entre les effets des « produits laitiers » à l'intérieur et à l'extérieur du corps a été évoqué par les jeunes. Les effets **nettoyant, purifiant** et **protecteur** du lait à l'intérieur du corps que nous avons analysés plus haut trouvent leurs pendantes sur le corps. Il s'agit là de produits cosmétiques, de lait et de crème pour le corps :

*« Purificateur, ce qui concerne les cosmétiques et l'hygiène, parce que les laits servent à se protéger la peau. »* (Animation de groupe mixte)

Ainsi manger des produits laitiers ou les utiliser sous formes de soin esthétique aurait la même utilité :

*« Les produits laitiers, ça purifie et ça hydrate, au niveau des cosmétiques comme de la bouffe ; ça apporte la même chose. Le but est le même, c'est-à-dire d'hydrater, d'équilibrer, de tuer les mauvaises choses que tu ingères. »* (Animation de groupe mixte)

Un mélange complexe entre les effets symboliques et concrets amène un jeune à comparer le fait de manger un yaourt à celui de se brosser les dents. Manger un yaourt est pratiquement considéré comme une pratique d'hygiène corporelle étant donné ses effets et la nécessité de le consommer pour la santé ; il est donc considéré comme étant aussi efficace et nécessaire pour le corps que le brossage de dents ne l'est pour la dentition :

*« Oui, le yaourt, c'est torché, quoi ! C'est presque comme si tu te brossais les dents en mangeant ton yaourt, quoi ! »* (Animation de groupe mixte)

Ainsi, les jeunes considèrent que les produits laitiers agissent de la même manière à l'extérieur qu'à l'intérieur du corps.

L'ensemble des effets positifs révélés par cette étude montrent clairement le fait que les produits laitiers sont avant tout des produits considérés comme bons pour la santé. Si ce fait a déjà été constaté lors de l'analyse de l'imaginaire des produits laitiers, nous avons pu approfondir les différentes manières dont les jeunes se représentent ces effets. Ainsi, les produits laitiers sont considérés comme des bâtisseurs de la structure osseuse humaine grâce au calcium ; leur apport en énergie et en vitamines leur confèrent un rôle de protecteur du corps. Ils sont par ailleurs perçus comme des aliments pouvant soigner le corps endommagé. L'aide à la digestion en est l'un des exemples. De manière plus symbolique, les produits laitiers et en particulier le lait et le yaourt sont envisagés comme des aliments purificateurs. Les jeunes ont l'impression que l'absorption de ces deux produits nettoie leur corps et l'équilibre : non seulement elle les débarrasse des impuretés, des toxines créées par le corps mais en plus elle purifie les parties du corps souillées par

des pratiques nocives telle que la consommation de tabac ou celle d'aliments trop riches. Par ailleurs, nous avons pu constater qu'il existait certaines analogies entre la manière dont les produits laitiers agissent à l'intérieur du corps et à la surface du corps. Ils ont en effet des conséquences sur l'aspect esthétique du corps. Nous verrons maintenant que les produits laitiers sont considérés comme ayant également des effets néfastes sur le corps, encore une fois au sein même du corps ainsi qu'au niveau esthétique.

### **C. LES EFFETS NEGATIFS ET LES PARTIES DU CORPS QUI EN PATISSENT**

Les effets négatifs des produits laitiers ne sont pas moins nombreux, dans l'imaginaire des jeunes interrogés, et concernent principalement l'esthétique et la santé.

#### **1. Les effets inesthétiques**

Les premiers effets négatifs des produits laitiers sur le corps concernent l'esthétique. La prise de poids ainsi que les problèmes de peau sont les conséquences possibles d'une consommation, ou plus précisément d'une sur-consommation de certains produits laitiers.

##### ***a. La prise de poids***

Le beurre, la crème et le fromage étant des produits riches en matières grasses peuvent faire grossir :

*« Beurre : il ne faut pas trop en manger car ça fait grossir, c'est trop gras, il y a trop de lipides, c'est comme la crème. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« Le fromage, ça peut être négatif, parce que ça fait grossir. Ça va tout dans les fesses, le fromage, d'après ce que l'on m'a dit. »* (Animation de groupe féminine)

Les crèmes desserts font partie de ce même ensemble de produits laitiers :

*« Les crèmes desserts agissent comme le beurre, c'est-à-dire qu'elles font grossir. »*  
(homme, 28 ans, célibataire)

C'est l'excès de consommation de beurre, de crème ou de fromage qui engendre des effets négatifs et non une consommation raisonnable :

*« Des effets négatifs, j'en vois que pour le beurre et encore il faut vraiment en bouffer une tonne ! C'est dans l'excès que les produits laitiers deviennent négatifs et ce n'est que le fromage et le beurre. La preuve, c'est que je bouffais 6 yaourts par jour et je n'en suis pas morte. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

Par conséquent, une consommation modérée et contrôlée permet de gérer les effets négatifs des matières grasses issues de produits laitiers :

*« Si je m'interdis de manger des produits laitiers, et plus particulièrement des fromages, c'est parce que je veux faire attention à ma ligne. J'ai tendance à prendre du poids. Parfois, donc, je suis frustrée de fromage, parce que c'est vraiment un plaisir pour moi de manger du fromage. Quand je me prive donc volontairement de fromages pour maigrir, je ne m'abstiens quand même pas d'en manger à la fin des repas de famille, où il y en a toujours. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Mais s'astreindre à une telle rigueur n'est pas facilement réalisable pour tous. Certains ont en effet une idée claire de ce qu'est l'équilibre alimentaire mais ont des difficultés à l'atteindre :

*« Il faut manger équilibré, c'est comme la vie : si on veut gagner beaucoup d'argent, on magouille et c'est pas bien et la nourriture c'est pareil, si on veut être bien dans sa tête et dans son corps, il faut manger équilibré. Quand on mange trop, ou pas assez on n'est pas bien, et pas bien moralement et physiquement c'est pareil, il faut trouver un juste milieu. Mais l'équilibre c'est dur à atteindre car on a toujours envie de quelque chose. On a envie de fromage, on en mange et on prend trois kilos. »*  
(Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

Les zones du corps touchées en cas de prise de poids sont :

- les cuisses et le ventre :

*« C'est le gras dans les cellules, dans les muscles et quand il y en a trop on devient gras, il y a de la graisse trop importante qui va sur les cuisses, la cellulite, des bourrelets sur le ventre. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

*« Le beurre, sur le gras des cuisses. (...) La crème fraîche, c'est comme le beurre, ça agit sur le gras des cuisses. »* (Femme, 23 ans, colocation)

- les fesses :

*« Les produits laitiers posent le problème de la prise de poids, parce qu'ils se logent dans les cuisses, les fesses et le bas ventre. »* (Animation de groupe mixte)

*« L'autre inconvénient, c'est que les produits laitiers peuvent faire grossir, si on en abuse, surtout le fromage. Ça va de la bouche direct dans les fesses ! »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Les personnes rencontrées pensent que les effets des produits laitiers sur le corps sont différents en fonction des âges et des sexes pour des raisons physiologiques. Pour cette raison, les adultes seraient plus sensibles à la prise de poids que les enfants :

*« Il faut aussi faire attention à ne pas prendre trop de produits laitiers quand on prend du poids facilement, quand on est un adulte. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Si les enfants ont besoin d'une alimentation contenant des matières grasses pour forger leur corps, cet apport est considéré comme superflu pour les adultes :

*« L'enfant a besoin de gras qui lui tient au corps, c'est quelque chose d'essentiel pour lui le gras, alors que pour l'adulte c'est superflu. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

La différence anatomique sexuée engendre par ailleurs une manière différente de stocker les graisses chez les hommes et les femmes :

*« Le beurre agit sur... Comme le fromage, sur le ventre. Ça fait grossir, mais je ne sais pas pourquoi. C'est la même trajectoire pour les hommes et pour les femmes, mais ce qu'il y a de différent, c'est qu'on n'a pas la même morphologie, donc le gras ne va pas aux mêmes endroits. Ça agit de la même façon : ça garde à la fois le bon, c'est-à-dire les vitamines et le mauvais, c'est-à-dire les lipides. On n'a rien sans rien ! »* (Homme, 23 ans, célibataire)

Si les femmes stockent les graisses sur les fesses et les cuisses, les hommes les stockent sur le ventre :

*« Comme les produits laitiers sont assez gras, ils agissent sur les fesses des filles et sur le ventre des garçons. Ça fait de la graisse, mais je ne sais pas comment ça arrive jusque là. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« Et les inconvénients des produits laitiers, c'est qu'ils apportent un excès de lipides. A ce moment-là, ils agissent sur tout le corps, et selon le sexe, se concentrent à tel ou tel endroit du corps. Si on est une femme, les effets négatifs des produits laitiers se concentrent sur le fessier et les cuisses. Si on est un homme, les produits laitiers se concentrent davantage sur le ventre et l'abdomen, d'un point de vue anatomique. »*  
(Femme, 24 ans, célibataire)

L'explication de cette différence est la configuration génétique. Les cellules adipeuses sont placées différemment chez les hommes et les femmes :

*« Les cellules peuvent être toutes petites ou gonflées, et c'est génétique, que les femmes aient plus de cellules adipeuses aux cuisses et les hommes au ventre. Il y a donc des différences en fonction du sexe, parce que les cellules adipeuses ne sont pas placées au même endroit pour les uns et pour les autres. Ça s'explique notamment par les besoins du corps de la femme pendant la période de gestation. »* (Animation de groupe féminine)

Les jeunes considèrent que les femmes grossissent plus que les hommes. Pour une jeune femme, cette différence serait due au fait que les hommes et les femmes ont un

fonctionnement interne distinct : les corps humain masculin brûlerait les graisses alors que chez les femmes le gras resterait comme collé sous la peau et s'y accumulerait :

*« Chez les hommes ça n'accroche pas. Je ne sais pas pourquoi, peut-être parce qu'ils éliminent, ça ne réagit pas pareil chez les hommes, chez les hommes, ça ne va pas rester collé. Ça me choque moins un homme gros. Une femme forte, ça me choque plus qu'un homme gros, parce qu'une femme ça a tendance à être plus coquette, un homme... un costume, c'est un costume. »* (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

Une raison proche est donnée par un jeune homme qui considère que le corps masculin brûle plus d'énergie que le corps féminin. Le corps de l'homme serait une machine dynamique alors que la machine féminine est au contraire propice à la gestation et favorise le stockage de graisses :

*« Les femmes stockent plus facilement les graisses à des endroits précis, sur les hanches, le cul, les cuisses. Elles ont plus tendance à stocker mais après ça dépend du tempérament nerveux ou pas, elles peuvent brûler aussi. Chez les hommes, ça se dépense plus, mais ça dépend aussi des tempéraments. Et globalement, chez les hommes le corps est une machine plus tournée vers le mouvement, avec plus d'efforts et plus d'action et chez les femmes il y a plus un aspect de prendre des réserves pour un enfant. Faire des réserves dans un objectif de gestation. »* (Homme, 27 ans, marié)

En effet, d'après les jeunes, les femmes stockeraient naturellement plus les graisses car elles seraient biologiquement constituées pour permettre une grossesse et celle-ci nécessite ce type de réserves :

*« Et les effets négatifs qu'on vient de citer sont exacerbés chez la femme, parce que la femme stocke plus de graisse, en vue de faire des enfants. A partir de 20 ans, on stocke plus de graisses, parce qu'on devra faire des enfants. Et c'est pour cela aussi que les personnes âgées mangent beaucoup moins : elle sont une économie de la consommation. Mais pour les effets positifs, c'est la même chose que chez l'homme. »* (Animation de groupe mixte)

### **b. La peau grasse et les boutons sur le visage**

L'excès de graisse dans le corps peut engendrer non seulement une prise de poids mais aussi une réaction cutanée :

*« Il y a aussi des problèmes de réaction cutanée, c'est-à-dire au niveau de la peau. »*  
(Animation de groupe mixte)

D'où l'évocation de la peau grasse due à l'excès de sébum comme effet négatif possible des produits laitiers sur le corps :

*« J'associe la crème fraîche à la peau, parce que c'est un peu comme le fromage : si on en met trop dans ses plats, les graisses vont aller se placer dans la peau, qui devient grasse du coup. Cela se place à la surface de la peau. »* (homme, 25 ans, célibataire)

Hormis la peau grasse, les jeunes imaginent que l'excès de graisse s'accumule sous la peau et engendre des boutons sur le visage :

*« Comme c'est gras, ça peut apporter des boutons. »* (Animation de groupe mixte)

*« Ca me fait penser à 'boutons', parce que ça fait la peau grasse. On le voit bien sur ta peau : 'Tiens, tu as mangé du beurre, aujourd'hui !' »* (Animation de groupe mixte)

## **2. Les maladies cardio-vasculaires et le cancer**

Les produits laitiers sont par ailleurs considérés comme dangereux pour la santé car comme d'autres produits contenant des graisses animales, leur consommation peut provoquer des maladies cardiovasculaires à cause du cholestérol :

*« J'associe le fromage au ventre, parce que si on en mange trop, on peut grossir ! Et je l'associe aussi au cholestérol. »* (homme, 25 ans, célibataire)

*« C'est clair qu'il ne faut pas en abuser parce que le fromage et la crème, ce n'est pas super bon ! Ces produits laitiers là, ils font autant de mal que de bien. Ce n'est pas bon à cause du cholestérol. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

La partie du corps endommagée par une surabondance de **cholestérol** est le **cœur** :

*« Le beurre, ça fait des dommages pour le cholestérol, et au niveau du cœur. »*  
(Femme, 26 ans, fiancée)

*« Dans les produits laitiers, il y a des acides gras saturés, ce qui crée des problèmes pour le cœur et pour la peau. »* (Animation de groupe mixte)

Le risque est d'avoir ses **artères oblitérées** par une couche de graisse :

*« les artères qui sont oblitérées par une couche de graisse. »* (Homme, 28 ans, concubinage)

D'après certains jeunes, le mécanisme est le suivant : les matières grasses contenues dans l'aliment, ici le fromage, se dissocient du reste, puis se compactent et forment des blocs de graisse qui se figent dans les artères et bloquent la **circulation** sanguine :

*« Le deuxième effet, c'est qu'une partie va finir aux oubliettes et le reste va dans le sang et je ne vois pas comment l'expliquer, c'est difficile après, ça va dans le sang et ça se redisperse dans le corps. Si c'était du fromage, tu aurais du gras dans tes artères et ça fait des petits bouchons et ça se bloque et en plus si tu as des problèmes de circulation... »* (Femme, 26 ans, célibataire)

*« Il y a le fait que les produits laitiers développent le cholestérol, les graisses et les problèmes d'obésité. Ça agit sur les artères et ça crée des problèmes de circulation. »* (Animation de groupe mixte)

Le risque est alors d'avoir un accident **cardiovasculaire** :

*« L'exemple des effets négatifs, c'est le fromage, ça peut boucher les artères. Il va dans le sang et il fait des grosses boules de graisses et si tu en as trop, ça se fige et ça bloque ta veine, ça se bouche et tu finis sur une table d'opération ! »* (Femme, 26 ans, célibataire)

Le **cancer** est aussi une maladie évoquée comme étant une conséquence négative de la consommation de certains produits laitiers. Il s'agit du beurre cuit ou pire, le beurre brûlé, en particulier :

*« Pour le beurre brûlé, tu as des effets internes, ça c'est cancérigène. Tu as des métastases qui se développent, les cellules cancéreuses ou les problèmes cardiovasculaire. C'est le trop qui fait les effets négatifs. C'est toujours le même principe. Ça se passe comme avec n'importe quelle graisse. C'est l'excès de gras qui est mauvais pas l'excès de produits laitiers. »* (Femme, 25 ans, célibataire)

*« Si je ne fais pas cuire ma viande au beurre, c'est parce que c'est cancérigène. »*  
(Animation de groupe mixte)

### **3. Les problèmes digestifs : diarrhée, aérophagie et lourdeur**

Les produits laitiers riches en matières grasses mais aussi le lait peuvent perturber la digestion s'il sont consommés en trop grande quantité. En effet, c'est encore une fois l'excès qui entraîne des effets négatifs :

*« Le lait, si on en boit trop ça perturbe la digestion, il ne faut pas trop en boire. »*  
(Homme, 27 ans, marié)

Le beurre par exemple est difficile à digérer car *« il reste sur l'estomac »* :

*« Enfin, je sais qu'avec mon fils, je fais attention pour le beurre, à ne pas trop lui en mettre dans les pâtes, parce que sinon, ça reste sur l'estomac. Et d'ailleurs, il n'aime pas quand il y en a trop. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

C'est en effet la lourdeur de ces produits qui est dépréciée et ressentie au moment de la digestion. Elle est similaire aux autres aliments contenant des graisses animales comme la viande par exemple :

*« Les inconvénients des produits laitiers, c'est qu'ils sont lourds à digérer, par exemple je pense au lait et à certains fromages, parce qu'ils agissent sur l'estomac. Et souvent, ce sont les fromages qui sont bons au goût qui sont lourds pour l'estomac, parce qu'ils contiennent de la graisse animale. Mais on ne peut pas l'éviter, sinon en régulant ça par des petites quantités d'absorption. Les autres aliments qui ont les mêmes effets mais en plus fort, c'est par exemple la viande et les graisses animales en général. »* (Homme, 27 ans, colocation)

Par ailleurs, certains jeunes pensent que les produits laitiers sont des laxatifs, c'est pourquoi une trop grande consommation entraîne des diarrhées :

*« Mais si tu en absorbes trop, tu as la diarrhée ! D'ailleurs, quand on est bébé, il arrive que l'on ait un régime sans lait, pour éviter les diarrhées infantiles. Le lait, c'est laxatif. Quand tu fais une surconsommation de lait, tu as la diarrhée direct. On n'a qu'à voir les bébés et les chats pour comprendre. »* (Animation de groupe mixte)

D'après certains, la diarrhée est d'autant plus forte que les produits laitiers sont frais et non traités donc d'après eux, plus riches graisses et en bactéries :

*« Si c'est un truc de la campagne, de la ferme, il va être rempli de bactéries et ça va te coller une chiasse terrible, si tu n'as rien mangé d'autre avant. Si tu te prends une tartine de beurre ou du fromage blanc sortis de la vache, tu te prends une bonne colique ! Quand j'étais petite, on mangeait du fromage blanc de ferme avec des patates bouillies, de la ciboulette, du sel et du poivre et c'était trop bon. Mais une fois, j'en ai trop mangé et il devait être très frais et j'ai été malade toute la nuit... depuis, je n'y touche plus. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

*« Le lait cru donne la colique. »* (Homme, 27 ans, colocation)

De plus, les produits laitiers peuvent engendrer des problèmes d'aérophagie :

*« Le danger des produits laitiers, c'est que c'est mauvais pour le foie. Mon ami a des problèmes de foie, et il m'a dit que les produits laitiers étaient mauvais pour l'organisme en général. Comme j'ai le foie fragile, je préfère suivre ses conseils : j'ai le foie 'nostalgique' comme dirait le groupe de musique pop Katerine. En fait,*

*pour tout te dire, si je mange beaucoup de fromages et de yaourts, ça me fait péter. Je l'ai constaté, parce que je pète moins depuis que je ne mange quasiment plus de produits laitiers. En général, ça vient deux heures après l'ingestion, et c'est une odeur assez âcre. Péter sans odeur, ça ne me dérange pas, mais s'il y a une odeur de produits laitiers derrière, ça me gêne. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

*« Un autre effet négatif des produits laitiers, ce sont les troubles gastriques, c'est-à-dire tout ce qui est flatulences. Par exemple, trop de laitages donne la diarrhée. »*  
(Animation de groupe mixte)

Comme nous l'avons noté plus haut, consommer un yaourt stimule la flore intestinale au moment de la digestion mais d'après certains jeunes, si le yaourt est consommé à jeun, il active un processus alors qu'il n'y a rien à digérer et cela provoque des aigreurs. La consommation des yaourts n'est donc pas toujours perçue positivement :

*« Si tu manges un yaourt sans avoir rien mangé avant, ça va réactiver ta salle de retraitement et ça va marcher dans le vide et tu vas avoir des aigreurs d'estomac. »*  
(Femme, 26 ans, célibataire)

Les problèmes de digestion entraînent non seulement des maux d'estomac mais aussi des maux de tête chez certaines personnes :

*« C'est indigeste, et le lait en particulier. C'est sur l'estomac et la tête que cela agit dans ce cas-là. Quand je digère mal, j'ai mal à la tête en même temps que j'ai la colique. »* (Animation de groupe féminine)

Comme l'estomac, la tête est lourde lors d'une digestion difficile :

*« Les produits laitiers alourdissent la tête, parce que quand tu as trop pris de produits laitiers, surtout le lait chaud et le fromage, tu es fatigué, tu as l'estomac plein et tu as la tête lourde. »* (Animation de groupe féminine)

Enfin, toujours en relation à leur apport lipidique, les produits laitiers, en particulier la crème fraîche, peuvent être dépréciés pour leur côté écœurant :

*« La crème fraîche, au niveau des effets, c'est un peu pareil que le beurre. C'est bon mais ça peut mener à l'écœurement, même si ça ressemble un peu à du fromage blanc. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Une impression de nausée peut être engendrée par une surconsommation de produits laitiers gras :

*« Le beurre, lui, il agit en faisant du gras sur le corps, même si c'est bon. Par exemple, quand je mets trop de beurre dans les pâtes, après je ne me sens pas bien. »*

(Femme, 26 ans, fiancée)

Le beurre, écœurant lorsqu'il est cuit, est alors remplacé par de l'huile d'olive :

*« Le beurre, je n'en utilise jamais pour la cuisson, je ne fais jamais cuire du beurre parce que chez moi ma mère et ma grand-mère cuisinent au beurre et c'est écœurant au possible, moi si j'utilise de la matière grasse se sera de l'huile d'olive. Et le beurre, c'est pour mettre sur les tartines ou sur les pâtes. J'ai toujours de l'huile d'olive chez moi. »* (Femme, 26 ans, célibataire)

Si les effets négatifs des produits laitiers sur le corps sont divers, ils sont dus d'après les jeunes interrogés aux matières grasses qu'ils contiennent et surtout à la consommation excessive de ces produits. Ainsi, grâce à cette étude, nous avons pu constater d'une part que tous les produits laitiers ne sont pas considérés comme nocifs, la crème, le beurre et le fromage sont les produits les plus touchés par cette image et d'autre part, que les produits laitiers sont **bénéfiques au corps sans condition** alors qu'ils sont **néfastes sous condition**, celle de l'abus :

*« Pour moi, idéalement, une alimentation équilibrée, c'est une alimentation sans excès de graisses (c'est-à-dire de lipides) et de glucides. Les produits laitiers ont une position très ambivalente. A la fois, il contribuent à cette alimentation équilibrée, dans le sens où ils sont complètement nécessaires pour le corps. Mais en même temps, ils contribuent aussi, d'une certaine façon, à un déséquilibre, contrairement aux légumes qui n'apportent que des choses positives pour l'équilibre de l'alimentation. Les produits laitiers contribuent à un déséquilibre quand ils sont consommés trop excessivement ou associés à du sucre, c'est-à-dire quand ils ne sont pas mangés au naturel ; l'association des produits laitiers avec du sucre est mauvaise. Alors leur consommation devient mauvaise. Pour les excès, je pense notamment aux fromages, qui apportent un excès de lipides quand ils sont consommés à haute dose. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Par conséquent, consommés de manière raisonnable, les produits laitiers sont considérés comme ne pouvant agir que de façon bénéfique au corps.

## **V. L'IMAGINAIRE DE L'INCORPORATION**

Nous avons interrogé les jeunes de notre population d'enquête sur la façon dont ils se représentent l'itinéraire de l'ingestion de produits laitiers. Après avoir examiné les représentations que se font les jeunes des effets des produits laitiers sur le corps, nous nous proposons d'explorer plus avant le processus par lequel ces produits laitiers ingérés sont intégrés au corps. Précisons que cette incorporation est purement fantasmatique, étant donné que les jeunes ne préjugent pas positivement de leur niveau de connaissances en la matière. Cette partie comporte cependant l'intérêt de nous renseigner sur l'incorporation des produits laitiers telle que les jeunes la conçoivent d'un point de vue spontané et non réfléchi, c'est-à-dire de pointer à la fois les lacunes, les fantasmes, et bien plus, le rapport au corps compris dans son versant interne (l'organisme).

Pour connaître cet imaginaire, nous avons pris appui sur des dessins que les personnes interrogées faisaient au cours de l'entretien, sur la façon dont le processus se déroulait. Nous avons alors pris en note les discours qui accompagnaient cette représentation figurée.

Bien plus, peut-on repérer des différences dans la représentation que les jeunes se font de ce processus, en fonction des produits laitiers concernés ? Autrement dit, se représente-t-on l'assimilation du lait par l'organisme de la même manière que le mode d'incorporation du beurre ou des fromages ?

Nous allons tout d'abord analyser la façon dont les jeunes imaginent le trajet que les produits laitiers suivent à l'intérieur du corps humain, puis nous nous intéresserons aux modèles de fonctionnement du corps qui sont sous-jacents à ces représentations fictives.

### **A. L'ITINÉRAIRE DE L'INGESTION DE PRODUITS LAITIERS**

Quel trajet dans l'organisme les produits laitiers suivent-ils selon la représentation que les jeunes interrogés s'en font ? Est-il similaire pour tous les produits laitiers ? Que signifie la « digestion » ?

A partir des entretiens, nous pouvons construire un itinéraire des produits laitiers : la trajectoire d'un aliment dans le corps commence au niveau de la bouche, l'aliment descend ensuite dans l'estomac puis dans les intestins où il est digéré ; et enfin, les restes sont évacués. Le moment de diffusion des particules nutritives à travers le corps n'est pas clairement identifié (on ne sait pas comment certains nutriments sont retenus par le corps, ni dans quel organe cette rétention s'effectue), mais le mode de fonctionnement exprimé est le suivant : les vaisseaux sanguins permettent de diffuser les particules de l'aliment dans les cellules et les os. Notons que pour cette personne, le point nodal duquel la diffusion des nutriments s'effectue est le cœur, organe perçu comme central pour le corps humain :

*« On avale le lait, il descend et il part dans l'estomac et dans les intestins et après il commence à descendre et tu fais pipi. Tu as plein de vaisseaux sanguins reliés partout qui partent du cœur et qui vont partout dans le corps et après ça va dans les cellules et dans les os. Mais je ne suis pas médecin ! Chez tout le monde, ça se passe pareil, vieux, jeunes, hommes, femmes... »* (Femme, 25 ans, célibataire)

## **1. Les produits laitiers rapides/lents à digérer**

En fonction du type d'aliment, le temps et les lieux d'arrêt de l'aliment dans le corps sont différents ; les deux facteurs qui interviennent dans cette différenciation sont le degré de solidité du produit laitier, et le degré de délicatesse gustative de l'aliment, dans l'imaginaire des jeunes interrogés. Les aliments liquides comme le lait coulent rapidement de la bouche à l'estomac, où ils restent un instant, avant d'être digérés :

*« Le lait, l'effet qu'il a, on ne s'en rend pas compte quand on le boit. C'est frais, c'est tout, alors on le sent passer. Le plaisir du lait passe par la bouche. On le sent descendre dans la gorge et passer par le sternum. Ca coule tout droit, comme de l'eau. Ca arrive dans le ventre où ça reste (elle tourne au niveau du ventre du personnage qu'elle dessine avec son stylo) jusqu'à ce qu'on le digère. Après, on va aux toilettes. La partie où il agit le plus, c'est comme tous les liquides, c'est sur l'estomac. »* (Femme, 26 ans, fiancée)

Le lait aurait pour fonction de faciliter une bonne teneur en liquides dans l'organisme, de « l'irriguer ». Il est considéré comme un élément facilitant le transit, et à ce titre, comme un élément purement transitoire pour le corps : le lait « descend », « passe », glisse en quelque sorte :

*« Le lait descend dans la bouche, dans la gorge, il traverse l'œsophage, il arrive dans l'estomac et ensuite, je fais pipi. Il passe dans le sang et du coup il m'irrigue. Je ne sais pas comment, je ne suis pas du tout scientifique. »* (Femme, 24 ans, célibataire)

Au contraire, les aliments solides et goûteux comme le fromage resteraient plus longtemps dans la bouche, moment où le corps prend du plaisir ; tout se passe comme si la vitesse réduite du plaisir se répercutait sur la vitesse de la digestion, devenue lente elle aussi, par contrecoup ; ils descendent plus lentement vers l'estomac – la jeune personne s'interroge sur le fait qu'il existerait un conduit pour les aliments solides et un autre conduit réservé aux aliments liquides – et une fois dans l'estomac, ils sont digérés lentement :

*« Le fromage, lui, il fait du plaisir sur le corps, c'est un plaisir gustatif. Le fromage, lui, il stagne un peu dans la bouche, parce qu'on ne l'avale pas direct. Avec un bon*

*vin, c'est très bon de l'écraser sur le palais. Il descend lentement, pas comme le lait, même s'il fait la même trajectoire, mais je ne sais pas s'il passe par le même conduit. Il reste plus longtemps dans l'estomac parce qu'il est solide. Il donne la sensation d'agir sur tout le corps, parce qu'on l'apprécie, alors du coup, il fait jouer toutes les parties du corps. » (Femme, 26 ans, fiancée)*

## **2. La « digestion », un moment de séparation des éléments nutritifs**

Les produits laitiers ingérés se subdivisent en deux après leur ingestion et leur passage dans le gros intestin : alors que les éléments nutritifs vont vers les muscles et les os via le système sanguin, le petit lait part dans l'intestin grêle où il « aide » le transit :

*« On avale, ça va dans l'estomac, puis dans le gros intestin et après le petit lait va dans l'intestin grêle. Tout ce qui est glucide tout ça, ça va dans les os et les muscles et le petit lait, c'est ce qui n'est pas encore parti, ça aide au transit intestinal. Ça passe par les veines. » (Homme, 28 ans, concubinage)*

Pour cette personne aussi, le moment de la diffusion des nutriments est clairement identifié : le processus de diffusion commencerait après un temps de stagnation et de transformation dans l'estomac, et non pas tout au long de la descente de l'aliment dans le corps. C'est donc après ce qui est appelé « digestion » que les éléments nutritifs du yaourt seraient diffusés par le sang. Notons qu'il s'agit là d'une représentation de l'incorporation par diffusion, dans le sens où tout part d'un point précis du corps, à partir duquel les éléments nutritifs diffusent dans le reste du corps :

*« Alors elle avale du yaourt, ça va dans l'estomac, ça se mélange, ça se digère et après ça repart dans le sang et ça va partout dans le corps et même dans le cerveau. (...) Ça se diffuse par les organes et va sur le cœur et comme ce n'est pas gras, ça ne bouche pas le cœur. » (Femme, 26 ans, concubinage)*

Selon les personnes interrogées, la « digestion » ne désigne pas tant l'ensemble du processus que le moment qui prend naissance à partir du lieu de stagnation des aliments, qu'il s'agisse de l'estomac, des reins ou du cœur :

*« Je pense que ça se passe comme ça : je mange du yaourt, ça va dans l'estomac, c'est digéré. Toute une partie, et notamment celle qui contient du calcium ; est digérée et gardée par le corps pour constituer les os. Ça se transmet aux os par le sang. » (Femme, 24 ans, célibataire)*

Pour certains, c'est au niveau de l'estomac que la dissémination a lieu :

*« En ingérant du lait et du yaourt, ça va dans l'estomac, ça y libère des ferments lactiques. Et c'est à ce moment là que la dissociation entre calcium et gras se fait, et*

*que ça commence à agir de façon différentielle. Puis ça va dans le sang, et du coup ça se propage dans tout le corps par le sang, par l'intermédiaire des vaisseaux sanguins, parce que ça se fixe sur les globules. »*

Pour la personne suivante, la séparation a lieu dans les reins pour les produits laitiers liquides, et dans le foie pour les produits laitiers solides :

*« La séparation entre ce qui est bon et ce qui n'est pas bon dans le lait absorbé se fait dans les reins pour les liquides, et dans le ventre (c'est-à-dire plus spécifiquement dans le foie pour ce qui est des produits laitiers solides comme le yaourt et le fromage. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

Pour certains, les produits laitiers, et en particulier le lait, ne sont constitués que d'éléments bénéfiques pour le corps. Cet usage entièrement valorisé aurait une conséquence au niveau de la façon dont on se représente ce processus : le corps intégrerait complètement le produit laitier à sa structure. Autrement dit, d'après ces jeunes, les produits laitiers n'arrivent jamais au stade d'excréments. Notons que pour cette personne, c'est à partir du ventre (« le nombril ») et non du cœur que la diffusion dans tout le corps a lieu :

*« Le trajet, c'est que ça passe par la bouche, définitivement, à moins de tenter des expériences inédites ! C'est la première étape. Ensuite, ça descend dans ton ventre. Et là, ça se diffuse, ça passe dans ton sang, c'est-à-dire un peu partout dans ton corps. Il y a une station dans ton ventre, au niveau du nombril, parce que ça y reste. Ça diffuse alors jusqu'au bout des doigts de pieds, et dans les mains aussi, et dans le cerveau. Et oui, ça monte, le lait ! Après, c'est fini : ça ne ressort pas, les produits laitiers, ce n'est que du bon. » (Femme, 23 ans, colocation)*

### **3. Le devenir différencié des éléments nutritifs des produits laitiers**

Les jeunes différencient plusieurs éléments nutritifs au sein des produits laitiers, et notamment du yaourt. Ces divers nutriments se séparent au moment de la « digestion », et suivent un trajet différent dans l'organisme, étant donné qu'ils ne satisfont pas le même usage :

*En fait, il y a trois parties dans les aliments qui sont digérés. (Femme, 24 ans, célibataire)*

Tout d'abord, il y a les éléments qui sont conservés par l'organisme parce qu'ils sont bons pour lui. Notamment, le calcium, qui est vu comme s'agrégeant aux os par un processus d'attraction mal identifié par la personne interrogée :

*« Le calcium. Je ne sais pas à quel moment le calcium se sépare du reste pour aller dans le sang. Je ne sais pas du tout comment ça se passe, parce que je n'imagine pas*

*quelle forme prend le calcium ; pour moi, il est invisible tellement il est petit. Le calcium vient se greffer sur les os, parce que c'est sa fonction que d'être un élément constitutif du squelette. Mais je ne m'imagine pas le moment du passage dans le sang. » (Femme, 24 ans, célibataire)*

*« Les protéines sont assimilées par l'organisme et se répartissent dans le corps.(...) Tout ce qui est constituant du lait va être assimilé par le sang. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

Ensuite, il y a les éléments qui sont conservés dans l'organisme, mais qui ne sont pas forcément bénéfiques, en l'occurrence, les graisses. Selon cette personne, seules les graisses qui sont en excès sont stockées par le corps, les bonnes graisses étant assimilées à la première catégorie d'éléments nutritifs :

*« Ce qui est stocké en tant que graisse, c'est-à-dire les lipides. Je ne sais pas comment les lipides sont incorporés. Ça se passe dans le corps, mais ça reste abstrait pour moi. La graisse se stocke partout dans le corps, sauf derrière les oreilles, malheureusement ! En fait, ce ne sont pas tous les lipides qui sont stockés, mais seulement ceux qui restent dans le corps parce qu'on est en excès de lipides. » (Femme, 24 ans, célibataire)*

Enfin, il y a les restes, qui sont éliminés par l'organisme, c'est-à-dire rejetés à l'issue de la digestion :

*« Ce qui est éliminé naturellement. Tout passe par les intestins et l'appareil digestif, et en sort finalement. » (Femme, 24 ans, célibataire)*

*« Les protéines se séparent des glucides si tu bois du lait, et le liquide va suivre le chemin habituel, c'est-à-dire va sortir du corps. » (Homme, 28 ans, célibataire)*

## **B. LE MODE D'ACTION DES PRODUITS LAITIERS DANS ET SUR LE CORPS**

Nous nous proposons de délimiter les différents modèles par lesquels les personnes interrogées caractérisent la façon dont les produits laitiers sont assimilés par l'organisme. En effet, ces modèles sont nombreux, certaines personnes en évoquant même plusieurs, en fonction des produits laitiers concernés : l'incorporation des produits laitiers est diversifiée, dans les représentations que l'on s'en fait, car les produits laitiers sont riches en éléments nutritifs variés.

## 1. Le modèle de la propagation

Certains jeunes rencontrés, lorsqu'on les interroge sur l'assimilation des produits laitiers, insistent sur l'idée que ces derniers se propageraient dans l'organisme. Cette représentation fantasmatique (et tenue pour telle) fonctionne selon deux logiques : le modèle de la diffusion, qui souligne l'idée de flux des particules nutritives au sein de l'organisme, et le modèle de l'agrégation, qui considère la manière dont ces particules font corps avec les organes.

### a. *Diffusion dans le corps : le modèle de la circulation.*

Le modèle de la diffusion consiste à affirmer que les aliments sont concentrés en un lieu à partir duquel l'organisme les dissémine dans tout le corps. Ainsi, l'estomac diffuse ce qu'il a collecté et rassemblé :

*« Pour ce qui est de l'action des produits laitiers sur les cartilages, ça se passe comme ça : pour régénérer les cartilages, l'estomac broie et diffuse ce que tu as mangé, et transforme dans le ventre chaque aliment pour l'envoyer là où il y a un besoin. C'est sur commande du cerveau qu'il le transfère. »* (Animation de groupe mixte)

Certains imaginent tout un circuit des aliments, qui sont disséminés à partir de l'estomac et suivent alors un mouvement continu via le sang :

*« Pour ce qui est du processus, on pense que les produits laitiers vont dans tout le corps à partir de l'estomac, parce qu'ils sont véhiculés par les vaisseaux sanguins et le sang. Ça tient 24h, ce qui maintient un mouvement continu, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien. Il faut que cela ne s'arrête pas de tourner, sans quoi il y a danger ; du coup, il faut continuellement boire du lait et l'éliminer. »* (Animation de groupe féminine)

Selon l'avis de la plupart des personnes interrogées, c'est le sang qui véhicule les matières nutritives, et s'en charge ou s'en décharge :

*« Quand elle n'est pas brûlée, cette graisse se répartit sur tout le corps par l'intermédiaire du sang. Tout revient au sang, en fait. »* (Homme, 28 ans, célibataire)

Le sang est en effet composé de cellules qui se chargent du transport des éléments nutritifs les plus bénéfiques :

*« Le lait est, de tous les produits laitiers, celui qui fournit le plus de calcium. On l'ingurgite et ça va dans l'appareil digestif, c'est-à-dire que ça tombe dans l'estomac. Là, des cellules qui sont chargées de prendre le calcium arrivent et le transportent partout où on en a besoin. »* (homme, 25 ans, célibataire)

Les aliments parcourant le corps suivraient un circuit que certains imaginent sans fin. Ce processus serait constitutif de l'organisme, le mouvement étant assimilé à la vie :

*« Ca se passe comme ça : le lait va directement autour du cœur, et fait un tour. Il y a un petit barrage, mais ça circule tout le temps, comme un cercle infernal, jusqu'à ce que ça sorte. C'est le mouvement qui fait qu'il y a croissance, c'est pour cela que je dessinerais des ronds noirs autour de la trachée. Les produits laitiers, ça construit le personnage. Le mouvement de continuité explique la croissance, car l'enfant fait toujours entrer un peu de lait dans son corps. »* (Animation de groupe féminine)

La diffusion des produits laitiers dans le corps est différente selon la teneur en matières grasses des produits laitiers concernés. A ce titre, lait et yaourts s'opposent au fromage et au beurre :

*« C'est pour ça que je fais des gros traits chez lui (ce sont les effets négatifs du beurre qui bloque les vaisseaux sanguins) et des petites flèches chez elle, parce que chez elle ça circule : elle mange du yaourt. La différence c'est que le lait et le yaourt ça circule et que les graisses du fromage se bloquent. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Dans l'imaginaire de certains jeunes interrogés, les produits laitiers liquides se mélangeraient à proprement parler au sang, le colorant, et s'agrégeant à lui dans un circuit qui parcourt le corps entier :

*« Ca va partout dans tout le corps. Dans toutes les articulations. Au départ, ça va dans les tubes digestifs et ensuite c'est réparti je ne sais pas comment. Ca se mélange dans le sang et comme le sang c'est dans tout le corps et après on a du lait partout. Ca agit sur les os, les ongles. Ca passe aussi par le sang, tout est lié. Le lait se mélange au sang, du coup il devient un peu moins rouge mais comme il est en plus grande quantité, le rouge prend le dessus. »* (Femme, 25 ans, concubinage)

Les produits laitiers à faible teneur en matières grasses favoriseraient la fluidité du sang, alors que les produits laitiers plus lourds l'épaissiraient, le chargeant de particules nutritives :

*« Le lait et les yaourts permettent d'avoir de bons os, de bonnes dents et une bonne circulation du sang. Il y a des bonnes choses qui circulent dans le corps, le sang coule plus vite dans tes veines alors que tu manges de la crème, le sang est plus lourd et il coule moins bien dans les veines. »* (Femme, 26 ans, concubinage)

Au contraire, une nourriture trop riche fatigue le corps, la fluidité de la circulation du sang étant entravée :

« *Quand la nourriture reste sur l'estomac, parce qu'il est trop chargé, c'est à ce moment là que l'on est fatigué et que ça donne mal à la tête.* » (Animation de groupe féminine)

Selon cette personne, il faut différencier les produits laitiers en fonction de leur température : les produits laitiers consommés chauds agiraient de façon plus traître, car la personne ne s'imagine pas qu'en refroidissant, la matière grasse va se coller au corps. Ainsi, dans une logique de dynamique des fluides, le chaud circule, alors que le froid stagne. De ce fait, consommer des produits laitiers froids permet de mieux contrôler l'apport en matières grasses :

« *Ca se colle surtout quand ça a cuit parce que ça glisse et qu'après ça refroidit et ça durcit. C'est pour ça qu'il faut manger des graisses à froid. La crème c'est pareil, il y a le côté lait dans la crème qui est bon pour le calcium et le côté beurre qui colle aussi.* » (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)

#### ***b. Modèle de l'agrégation des particules nutritives : le dépôt***

Le modèle de l'agrégation, qui consiste à affirmer que certaines particules nutritives ingérées s'agrègent aux parties du corps concernées, concerne tout autant les nutriments jugés comme positifs pour le corps que ceux dont les effets sont déplorés.

Ainsi, pour ce qui est des effets positifs, c'est le calcium qui est systématiquement évoqué, dans ce modèle. De petits bouts de calcium se déposeraient sur les os par l'intermédiaire du sang, qui sert de vecteur aux éléments qu'il véhicule :

« *Par contre comment ça passe dans les os, je n'en sais rien. Ca doit être, on a fait de la bio au lycée, non ? Ca doit passer par le sang et je ne sais pas comment, ça s'échange entre les os et le sang. Il y a un moyen qui permet de déposer des petits bouts de calcium sur tes os.* » (Femme, 26 ans, célibataire)

Ainsi, le calcium enroberait les os d'une couche protectrice :

« *Ca enrobe tes os, tes dents. C'est pareil pour les femmes et les enfants.* » (Femme, 23 ans, colocation)

Il fonctionnerait comme un plâtre consolidant :

« *Les produits laitiers, ça fait des effets positifs partout : vers les os, vers les muscles... Mais on ne sait pas vraiment comment ça agit sur les os. Il y a sans doute des petits machins qui viennent s'accrocher sur les os pour les solidifier, dans le genre plâtre. Ce n'est pas vraiment un dépôt, mais cela s'intègre dans l'os. On ne sait pas trop comment ça va de l'intestin aux vaisseaux sanguins et au liquide*

*lymphatique. Les os sont irrigués par le sang, mais comment ? » (Animation de groupe féminine)*

Même quand le processus d'agrégation des particules est mal identifié, c'est bien le modèle du dépôt qui est mentionné, si bien que l'analogie de la sédimentation est invoquée :

*« Le calcium sert à la croissance, c'est-à-dire à la calcification des os. Ça se passe je ne sais trop comment, je ne me l'imagine pas trop... Mais je sais que le calcium sert aux animaux marins, parce qu'ils ont leur squelette en calcium. Alors du coup, quand ils meurent, le squelette qui se décompose va se déposer au fond de la mer. Et avec l'accumulation, ça contribue à créer de nouvelles montagnes par sédimentation. Mais dans le corps, je ne sais pas trop comment ça fonctionne... Je me doute que le calcium vient se fixer sur les os et les faire grossir, mais comment, je ne sais pas. Je sais simplement qu'il y a l'horloge cellulaire qui commande d'arrêter la croissance à un moment donné. » (Homme, 30 ans, célibataire)*

L'assimilation des particules nutritives se fait selon certains selon un mécanisme de rétention : le sang qui parcourt continûment le corps pénètre parfois dans des portes qui s'ouvrent à lui, au niveau des articulations, où chaque os se recharge en énergie. Ce processus arrive à saturation quand l'organisme a atteint sa taille maximale, prévue lors de la programmation originelle :

*« Le sang fait un tour autour du cœur, mais il y a des portes de sortie dans lesquelles il s'engouffre, au niveau de chaque articulation. Ça circule très bien, et à un moment donné, ça s'arrête aux articulations. Ça s'arrête dans la circulation au niveau des portes de sortie, ce qui fait que les particules de lait sont présentes dans tout le corps. Les mouvements de va-et-vient font que le lait reste dans le corps. Ça agit sur le corps. Ça fait grandir. La porte d'entrée, c'est le tiroir qui s'ouvre et fait rentrer les nutriments dans l'os, et ça le stocke. Le tiroir se referme. Ça s'agglutine, ça tire les os jusqu'à ce que ça ne puisse plus rentrer dans les os, et ça veut dire qu'on a alors atteint notre taille maximum. La croissance, ce n'est pas de grandir, mais c'est de fortifier le squelette grâce aux petites particules qui se déposent sur l'os. » (Animation de groupe féminine)*

Fumer du haschich, dans l'imaginaire d'un jeune interrogé, rend les cellules moins capables de fixer le calcium sur les os, celles-ci étant « fatiguées ». Notons que cette personne considère donc que l'état de faiblesse qu'il ressent au niveau de sa personne se reproduirait au sein même de l'organisme, c'est-à-dire au niveau des cellules :

*« Et la fumette, ça casse tout ça, parce que ça diminue le nombre de ces cellules, en même temps que ça les fatigue, c'est-à-dire que ça diminue leur pouvoir fixateur. Je pense que le fait de fumer puise beaucoup d'énergie dans le corps, et c'est ça qui fatigue les cellules. Comment ça se passe... Je pense que la fumée, tout en te mettant dans un état artificiel, provoque une certaine excitation. Et d'ailleurs, c'est suite à ça qu'on parle de coup de barre, parce qu'on ressent une fatigue dans le corps. »*  
(homme, 25 ans, célibataire)

Pour ce qui est des effets négatifs, ce sont les matières grasses qui sont prises comme caractéristiques de ce paradigme de la sédimentation et du dépôt. Le trop plein de graisse est éjecté des organes qui ne consomment que ce dont ils ont besoin. Il se fixe sur les artères :

*« Les effets négatifs concernent le fromage et la crème. C'est le même mécanisme qui se produit que pour les effets positifs (la diffusion), sauf que dans l'estomac, il y a un trop plein de graisses. Les accidents cardio-vasculaires ont lieu parce que l'organe où ça atterrit rejette le trop plein de graisse, qui va alors se fixer sur les artères. Et là, ça bouche. Les globules transportent ce gras, qui se fixe sur l'artère. Ça bouche par accumulation au moment où ça se diffuse dans les artères. Et c'est comme ça que se forment les poignées d'amour et la culotte de cheval. Et quand ça ne va plus du tout, il y a des relents d'odeurs et d'haleine, parce que l'estomac réagit mal. Ce qui provoque des irruptions de bouton parce que ça remonte dans la tête ! »*  
(Animation de groupe mixte)

Les cellules adipeuses stockent les lipides :

*« Le sang chargé de lipides s'arrête dans les cellules adipeuses. On a du gras sous la peau, parce qu'on a des cellules adipeuses, c'est-à-dire des cellules de graisse, qui stockent les lipides. On a un nombre fini de cellules. »* (Animation de groupe féminine)

Les effets négatifs des matières grasses concerneraient principalement la gente féminine, le processus consistant en un « amas » de matières nocives aux endroits susceptibles de grossir. Ce dépôt s'effectue, comme si les particules les plus lourdes étaient déposées lors de leur transit par le sang, ce qui est lourd à digérer étant considéré, dans un raccourci analogique, comme lourd et dense :

*« Le corps, je dessine une fille du coup, comme c'est négatif... Je prends le beurre par exemple. Il arrive dans l'estomac, et après, il fait des petits dépôts et du coup, il fait des flasquitudes, sur le ventre, les bourrelets, des culottes de cheval et des grosses fesses, et ça se voit sur les bras aussi, les seins... un peu partout. Ça passe par le sang et les muscles et ça te fait des amas de graisses et des problèmes cardio-*

*vasculaires via le sang et petit à petit, ça va dans les artères. C'est un problème de dépôt, un peu comme le sel.* » (Homme, 27 ans, colocation)

Ainsi, les graisses « s'arrêteraient » lorsque la pression sanguine n'est plus assez forte pour les transporter, mettant en route la machine du cholestérol bouchant les artères. Dans cette représentation, seul le trop plein se dépose dans l'organisme. En effet, le trop-plein aurait déjà effectué un tour complet dans le corps, et comme « fatigué » de ce voyage, s'arrêterait au moment du deuxième circuit :

*« Et puis les artères s'obstruent à cause du cholestérol : c'est le gras qui reste collé sur le bord des artères au moment où il y a cette émanation et cette saturation. Tout ce qu'on ne digère pas passe dans le sang, mais quand les particules ne sont pas évacuées dans les muscles, elles reviennent et puis parce que qu'elles sont fatiguées, elles s'arrêtent sur la veine. »* (Animation de groupe féminine)

C'est alors aux endroits d'embranchement que le dépôt se fait, selon la métaphore routière que la personne interrogée emploie. Les lieux les plus bouchonnés sont ceux où les véhicules ralentissent pour se séparer les uns des autres :

*« C'est aux embranchements que ça se fait, et aussi aux endroits où il y a moins de pression, ce qui explique que ça ne se fasse que d'un côté du corps. C'est pour cela qu'on dit qu'on a une mauvaise circulation : le sang ne passe pas. »* (Animation de groupe féminine)

L'endroit où se déposent ces matières grasses en excès est très bien délimité et correspond à une partition sexuée : il s'agit des fessiers pour les filles, du ventre pour les garçons. Le corps aurait la capacité de grossir davantage à certains endroits plutôt qu'à d'autres. Ces derniers endroits servent donc de lieu pour engranger la nourriture, si bien que la métaphore de la maisonnée est très appropriée pour parler du corps humain, et plus spécifiquement féminin :

*« Et le fait de grossir est lié au lieu qui est plus à même de recevoir les graisses : il se trouve qu'on a plus de place au niveau des fesses pour stocker les graisses, que sur le pied par exemple. Du coup, on ne va pas grossir du pied ! Les fesses servent de grenier, de lieu où on engrange, de cave. D'où l'expression : 'Tu as vu cette cave qu'elle a !' »* (Animation de groupe mixte)

La différenciation du stockage est sexuée :

*« Le sang amène un peu partout ça, par l'intermédiaire des cellules. Le corps prend ce qui l'intéresse et stocke le reste dans des vacuums de cellules. Ces vacuums sont situés dans le cytoplasme des cellules, c'est-à-dire un peu partout : ils sont autour du*

*cœur, dans le cerveau, autour du ventre... Mais je ne sais pas pourquoi elles se concentrent autour du ventre plutôt qu'ailleurs. Ce ne sont pas les mêmes endroits pour les hommes et pour les femmes : pour les hommes, c'est au ventre, ; alors que pour les femmes, ce sont les hanches et les fesses qui prennent en premier. » (Homme, 30 ans, célibataire)*

Les explications de cette localisation varient. Pour les uns, elle s'explique par le fait que seules certaines parties du corps sont extensibles et propices à recevoir des particules nutritives absorbées en excès :

*« Et les cuisses de cheval, c'est quand les cellules se voient commander de faire des réserves mais il n'y a plus de place nulle part, sinon sur les cuisses et sur le ventre. Elles font donc marcher leur effet de réserve, puisqu'elles servent à ça. » (Animation de groupe mixte)*

Au contraire, d'autres parties du corps, toujours selon une métaphore domestique, sont de simples lieux de transit pour les particules nutritives qui y sont déposées. Notamment, la poitrine serait une des premières parties du corps à être dépossédée de son contenu, en cas de ponction pour les besoins de l'organisme :

*« Quand tu maigris, tu perds des seins, mais pas des fesses, parce que les réserves se font à des endroits particuliers qui gardent. C'est normal de faire des réserves. » (Animation de groupe mixte)*

Mais la raison invoquée pour expliquer que le corps comporte des zones de réception et des zones ne retenant pas les matières grasses est souvent tautologique. Les personnes interrogées ne savent pas expliquer ce phénomène, mais constatent cette différenciation des parties du corps. C'est alors la « génétique », ou la « nature » qui est invoquée, comme explication ex machina :

*« Je ne sais pas pourquoi c'est dans les fesses que ça part et pourquoi les filles grossissent de là. On a davantage tendance à grossir du bas que du haut : c'est rare qu'on grossisse des poignets. Sans doute parce qu'il y a plus de chair et de parties charnues au ventre et aux cuisses. C'est génétique, c'est anatomique. Si le morceau de fromage va se coller directement dans les fesses, je pense que c'est parce que c'est une zone plus susceptible de grossir. C'est la nature qui fait ça comme ça. » (Femme, 22 ans, célibataire)*

Le processus est le suivant : les matières grasses se colleraient au corps, aussi bien à un niveau perceptible à l'œil nu qu'à l'intérieur du corps. Ainsi, les artères se bouchent par dépôt des particules, et les matières grasses font augmenter le volume des cuisses :

*« Les effets négatifs, c'est la culotte de cheval. Ça peut boucher les artères et du coup ça peut nous empêcher de respirer. Ça se colle aux parois du corps et ça ne s'élimine plus, ça doit rester quelque part. » (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)*

Les produits laitiers les plus riches ne seraient pas transformés par l'organisme, selon certaines personnes interrogées, mais iraient se plaquer dans des zones critiques du corps :

*« Le fromage fait grossir et il va direct dans les fesses. C'est un peu comme si le morceau de camembert se collait sur les fesses. Mais je ne sais pas comment ça se passe. Tu l'ingurgites. Toutes les bonnes particules, c'est-à-dire les protéines et le calcium, se fixent où il faut. Et le moins bon, c'est-à-dire les matières grasses, va se figer dans les fesses, et si tu ne fais pas de sport, ça y reste. Ça va dans les fesses, mais pas dans les seins, malheureusement ! » (Femme, 22 ans, célibataire)*

## **2. Modèle de l'homme-machine**

Ce modèle consiste à analyser l'organisme comme une machine, c'est-à-dire régulée par des rouages.

### **a. L'organisme, une mécanique bien huilée**

Ainsi, la machine du corps humain pourrait être une soucoupe volante, les globules véhiculant les particules nutritives :

*« En fait, il y a la moelle épinière dans chaque os, et c'est à l'intérieur de ça qu'il y a un système d'irrigation. Mais il y a quand même des soucoupes volantes pour tout amener. Dans Il était une fois la vie, que l'on regardait toutes, on voyait des globules blancs et des globules rouges qui se baladaient partout, alors qu'en réalité, il n'y en a que dans le sang. » (Animation de groupe féminine)*

Alors que les aliments bénéfiques agiraient par sédimentation et dépôt, les éléments négatifs contenus dans les produits laitiers, à savoir les matières grasses, glisseraient et serviraient à huiler le corps, à le nourrir et le graisser pour assurer sa mécanique :

*« Le lait est un produit qui se diffuse, en fait. Et ça se propage dans les muscles jusqu'à pénétrer les os. Le calcium se fixe sur les globules pour aller dans les muscles et des muscles aux os. Il se dépose sur les ongles par sédimentation. Quant au gras, il sert à faire fonctionner les articulations, parce que c'est un peu la nourriture du muscle. » (Animation de groupe mixte)*

Les produits laitiers sont vus comme un élément huilant la machine corporelle, qu'ils soient ou non riches en matières grasses :

*« Les effets positifs c'est le calcium qui agit sur les articulations, sur les genoux, et les poignets. Le laitage passe à l'état liquide et traverse tout le corps et il va sur les os et il aide les articulations, c'est comme de l'huile, ça entretient, ça empêche de se coincer. Les bienfaits des laitages, c'est surtout le calcium. » (Femme, 28 ans, mariée, 1 bébé)*

### **b. Le rôle des cellules relais**

Dans cette vision de l'organisme comme machine, les cellules jouent le rôle de relais, puisqu'elles transmettent les particules d'une partie à l'autre du corps :

*« Et puis ça agit sur les ongles par la diffusion : ça passe du sang à l'ongle, parce que le cerveau dirige ça. 'On n'a plus de stock pour faire notre ongle !' Et du coup il va en chercher. C'est nerveux. Il y a des cellules qui vont tout choper, qui vont choper le nécessaire pendant la digestion et vont le porter à l'organe en question. » (Animation de groupe mixte)*

A partir d'une nourriture de base, le corps sépare les différents apports nutritifs et se les répartit, en en chargeant les cellules :

*« Je pense que le lait est bon pour les os, mais alors, comment ça se passe... C'est un processus physique, mais je n'en sais rien. Je pense qu'il y a des enzymes dans le lait. C'est ton corps qui se charge de séparer les éléments nutritionnels du lait, les vitamines et les protéines par exemple. C'est lui aussi qui se charge de prendre le calcium du lait pour le mettre sur les os. Il se charge de séparer les éléments qu'il y a dans la matière, pour amener chacun de ses éléments à sa fonction. Cette séparation se fait au niveau du foie. La matière grasse du lait part aussi dans les organes, et tout y va. Mais tout dépend de ta consommation, si elle est en excès ou pas. » (Homme, 23 ans, célibataire)*

Dans l'imaginaire de cette personne, les cellules les plus petites transportent les éléments nutritifs les plus bénéfiques, alors que les plus grosses transportent les matières grasses dans le corps :

*« Je me demande comment les matières grasses des produits laitiers agissent pour se transformer en bourrelets. Je pense qu'il y a un moment où les cellules viennent les chercher, mais elles disent stop, parce qu'il n'y a plus de place, alors ce sont d'autres cellules, qui sont plus grosses, qui viennent les chercher à ce moment-là et qui les amènent dans les graisses. (...) En fait, pour moi, il y a des cellules qui servent au fonctionnement normal des organes et d'autres qui servent pour tout ce qui déconne un peu... » (homme, 25 ans, célibataire)*

Ces grosses cellules ne seraient activées que quand les matières grasses sont absorbées en excès :

*« Je ne sais pas pourquoi le fromage fait grossir du ventre plutôt que d'autres parties du corps. Je ne sais pas pourquoi ça se place là. Dans le fromage, je pense qu'il y a beaucoup de matières grasses, parce que c'est assez gras. Et du coup, les mauvaises cellules, celles qui font les bourrelets, affluent pour venir chercher le fromage et le stocker. Elles n'arrivent que s'il y a surconsommation, c'est-à-dire seulement s'il y a trop de matières grasses : elles accourent quand elles en voient beaucoup ! »* (homme, 25 ans, célibataire)

### **3. Le modèle de l'autorégulation**

Le corps, dans ce modèle, est certes une machine, mais en outre, une machine complexe, dans le sens où sa capacité à s'autoréguler est soulignée par les personnes qui décrivent les processus d'assimilation des produits laitiers selon cette métaphore.

#### ***a. La distribution des particules nutritives, un fonctionnement commandé par le cerveau***

Une irrigation se fait, le corps s'alimentant en particules nutritives nécessaires :

*« Les dents sont irriguées par leurs racines, et les gencives contiennent de nombreux vaisseaux sanguins. La dent se nourrit par sa racine, ce qui lui permet de ne pas mourir. Je ne sais pas, en revanche, ce qui rentre par la racine : du calcium sans doute. Qui blanchit les dents avec son pinceau, depuis sa soucoupe volante ! »*  
(Animation de groupe féminine)

Le sang est un véhicule, qui transporte les denrées aux organes, suivant un mécanisme commandé par le cerveau :

*« C'est bon pour les dents, le calcium. Ça va du yaourt aux dents, par l'intermédiaire des vaisseaux qui transportent ça. C'est diffus. C'est le sang qui le véhicule. Le mécanisme interne commande d'apporter le produit. »* (Animation de groupe mixte)

La vision d'ensemble est très fonctionnaliste, dans le sens où chaque nutriment conservé par le corps humain répond à une fonction spécifique :

*« Pour moi, le système, c'est que tu bouffes un truc, il descend dans l'appareil digestif et à chaque étape, chaque organe ponctionne ce dont il a besoin pour créer telle cellule. Du coup, ce que tu rejettes, c'est ce qui n'est pas exploitable. Chaque*

*organe a pris ce dont il avait besoin et ça a été diffusé dans tel organe. » (Animation de groupe mixte)*

### ***b. Les dérèglements dans cette distribution des particules nutritives : les excès***

Le dérèglement dans cette distribution intervient quand la consommation alimentaire se fait en excès. Alors la distribution se dérègle, les particules ne s'agrégeant plus aux endroits qui en ont besoin, mais aux endroits du corps qui restent le plus souvent immobiles, créant une forme de vêtement qui recouvre le corps, une « combinaison » :

*« Le sang vient irriguer le muscle. Mais quand il y en a trop, le gras passe aussi dans le sang et dans les muscles. Il a pris le mauvais chemin. Du coup, quand il y en a trop, au lieu d'irriguer le muscle, cela vient se stocker dans les parties du corps qui bougent le moins, c'est-à-dire les fesses et le ventre, qui sont les endroits du corps les moins sollicités, et font du gras. Le gras, du coup, fait une combinaison intégrale sur tout le corps. » (Animation de groupe féminine)*

Quand la matière à distribuer à l'organisme est trop importante, le corps fait des réserves, comme un écureuil qui stockerait des aliments dans sa bouche :

*« Il y a trop d'apport dans la journée, car le corps n'a pas fait tous les exercices qu'il pensait faire. Chaque jour, le corps garde toujours le même nombre de calories mais en fonction de sa consommation et de son exercice physique, il ajuste ses besoins. Le fait d'être gros est dû au fait de trop manger par rapport à ses besoins. Le corps se dit : normalement, ce corps a besoin de tant, alors en cas de surplus, j'éjecte ce que je peux éjecter, de manière à recevoir toujours la même quantité de kilojoules, mais pas plus. Ce qui reste dans le corps se constitue alors en réserves et on grossit. Une épargne se fait : le corps fonctionne comme un écureuil. Et selon les individus, les cellules fixent plus ou moins le cholestérol et le sucre, ce qui veut dire que les globules peuvent avoir une influence plus ou moins grande dans ce qu'on garde et ce qu'on rejette. » (Animation de groupe féminine)*

Même en cas de dérèglement du corps, des processus de régulation entrent de nouveau en fonction. Ainsi, une consommation excessive de lait est compensée par le fait que le corps rejette en bloc cet excès, en donnant la diarrhée par exemple :

*« Et puis il y a la colique. Comme la personne a bu beaucoup de lait, c'est vachement liquide. Ça ne se solidifie pas parce que la colique est un rejet : une quantité trop importante de ce produit a été absorbée, et donc le corps le rejette sans l'avoir digéré. C'est un signe de bonne santé, la colique, en fait, parce que le corps rejette rapidement ce qui est avarié ou ne lui convient pas. Pour le lait rejeté, c'est*

*que trop de lait a été absorbé par rapport au rythme de l'hydratation, ou bien par rapport à ce que notre corps peut absorber. » (Animation de groupe féminine)*

Le processus mêle des éléments quantitatifs et qualitatifs. En effet, le corps supporte bien une certaine quantité de matières grasses, mais quand un seuil est dépassé, un phénomène se produit, le processus se bloque :

*« Lui, ça se bloque un peu aux fesses, au ventre, aux cuisses. Si c'est en petite quantité, ça ne fait rien de négatif mais si tu manges du fromage en grande quantité, ça se bloque. » (Femme, 26 ans, concubinage)*

Le degré fatal de dérèglement est atteint quand le corps ne peut plus s'autoréguler. La mort survient alors :

*« Et il y en a aussi qui va dans le cœur. Ça va dans le sang qui véhicule gras ; cela bouche les artères car il y en a trop dans le sang. Ça donne du cholestérol. Les vieux ont parfois des arrêts cardiaques, parce que le cœur et les poumons ne sont pas loin. Si les vaisseaux sont bouchés, le cœur ne peut plus battre. » (Animation de groupe féminine)*

### ***c. L'importance de l'âge dans la régulation du corps***

Les éléments nutritifs se différencient en fonction de l'âge. Ainsi, dans les corps en phase de croissance, les cellules créées seraient conservées en plus grand nombre que les cellules évacuées, à la différence des corps en phase de stabilité, dont le mouvement de conservation/évacuation s'autorégule de manière plus équi-répartie :

*« L'enfant est en croissance, donc il y a plus de matière qui reste dans son organisme pour augmenter sa propre matière. On a des nouvelles cellules et les anciennes sont évacuées et chez les enfants la vitesse de développement est plus grande que celles qui partent. Pour les adultes, ça s'équilibre puisqu'il y a toujours de la régénération mais ça s'équilibre avec ce qui est évacué. » (Homme, 27 ans, marié)*

Chez les personnes âgées, dans la même optique, l'évacuation se fait mal, si bien que la personne doit prendre garde à ce qu'elle consomme, pour ne pas favoriser ce processus vicieux. L'agrégation des particules nutritives est un mécanisme sain qui se rouille avec le temps :

*« La machine fonctionne moins bien chez les vieux, la vitesse de régénération diminue. Il y a un peu plus d'aberrations, de choses qui ne répondent plus à leur fonction, des choses qui se mettent tordues et fonctionnent de plus en plus tordues ! La manière dont se constitue le squelette doit varier selon les époques de la vie, à un*

*moment donné il ne doit plus y avoir grand chose qui constitue le squelette donc boire du lait à 65 ans quand tu as de l'ostéoporose, ça ne sert plus à rien ! » (Homme, 27 ans, marié)*

#### **d. L'analogie communicationnelle : les vertus de l'échange**

Certaines personnes se représentent l'intérieur du corps comme soumis à des processus communicationnels, les différents agents du corps interagissant et communiquant entre eux pour s'autoréguler :

*« C'est comme le Lactimel, qui me donne l'impression de refaire la flore intestinale, quand tu as des aigreurs. Le mécanisme, c'est qu'il y a des germes dans le lait, et ils se parlent entre eux, ils échangent pour neutraliser l'aigreur. C'est pour cela que l'on dit souvent de prendre des yaourts avec les antibiotiques, parce que ça recompose la flore intestinale. Ce sont des bonnes bactéries, parce que ça fait ça fait travailler la flore, mais pas sur une base acide. Du coup, ça relance le développement de la flore qui est défectueuse quand tu prends des antibiotiques. » (Animation de groupe mixte)*

Selon la même métaphore communicationnelle, mais qui n'a plus lieu sur le mode de l'échange verbal, mais de l'échange en particules nutritives, le sang véhicule des nutriments et a la particularité de s'infiltrer à travers les organes :

*« Ca rentre dans la bouche, on mâche, ça arrive dans l'estomac qui fait une première partie du travail, le concassage, il balance des trucs dans le foie pour stocker. Après ça arrive dans l'intestin, le petit puis le gros, ça se mélange et les intestins, c'est une paroi qui favorise les échanges c'est pour ça que ça part dans tous les sens, pour avoir un maximum de contact avec le sang. Ca passe de l'autre côté de la paroi et ça va dans le sang. Le reste est évacué, la partie liquide par la vessie et la partie dure est évacuée... » (Homme, 27 ans, marié)*

C'est à ce niveau là que le sang se décharge des nutriments qu'il contient, par un processus d'échange (il se charge en CO<sub>2</sub>). Nous avons là la connaissance la plus aboutie concernant le processus de digestion. La personne interrogée est de ce fait intervenue en experte, à la fin de l'animation de groupe :

*« Dans l'estomac, les produits laitiers sont broyés et deviennent des nutriments. Ca passe alors par la paroi dans le sang, et ça rentre donc dans une circulation fermée. Le sang neuf et chargé de tout ce qu'apporte le lait traverse chaque organe, et ressort transformé en sang vieux, et chargé de CO<sub>2</sub>, et sans plus aucun nutriment. L'artère amène tout le sang riche à chaque organe, qui traverse les cellules du*

*muscle. Il y a des éléments qui s'arrêtent dans l'organe, parce qu'il y a un échange dans les parois. Par exemple, les cellules de cheveux font leur tri dedans et ça traverse la paroi de la veine et de la cellule en question. Et le sang vieux se régénère en oxygène par les poumons, en sucre par le foie et la paroi de l'intestin. » (Animation de groupe féminine)*

#### **4. Métaphore de l'énergie domestique**

##### ***a. L'énergie à brûler : les produits laitiers comme combustibles***

Le corps étant vu comme une machine complexe, il a besoin d'une énergie qu'il puise à l'extérieur de lui-même :

*« Le gras, c'est de l'énergie, c'est la manière de stocker l'énergie, c'est la batterie. Si un muscle a besoin de faire un effort ça va puiser dans les ressources du gras. Ça stocke dans les cellules adipeuses sous la peau et à côté de certains muscles, les parties charnues. C'est amené par le sang, c'est le sang qui transporte tout ça. » (Homme, 27 ans, marié)*

L'énergie des particules nutritives serait produite par leur combustion :

*« Une fois dans le sang, c'est sous forme d'éléments chimiques, les différents types de molécules et le sang arrive aux différents endroits et ça va irriguer les muscles. Et là c'est sous une forme de combustion, ça fait une réaction chimique qui permet de faire fonctionner les muscles. Ça détruit ces molécules et ça provoque de l'énergie. Et pour les organes aussi, puisque même quand on ne bouge pas on a besoin de manger. Les organes ont besoin de molécules pour fonctionner. » (Homme, 27 ans, marié)*

Les particules nutritives entrant dans le corps sont donc destinées à en ressortir, c'est-à-dire à être brûlées :

*« Ça se diffuse : ce sont des enzymes différents qui diffusent dans le corps, le tout étant régulé par le cerveau. Les enzymes sont répartis en fonction des besoins. La sueur sort bien jusqu'à la peau, quand on transpire : pour ce que tu manges, c'est pareil, ça agit sur la peau et ça ressort. » (Animation de groupe mixte)*

Pour une des personnes interrogées, les cellules adipeuses contenues dans les produits laitiers les plus riches en matières grasses s'auto reproduiraient, dans un mécanisme de génération spontanée :

*« Sur mon dessin, c'est une nana et elle a les cuisses qui grossissent et les bras aussi, elle a tout qui grossit, le visage aussi. Mais ce n'est pas l'effet de tous les produits laitiers, c'est le beurre, le fromage gras, comme le camembert. Le trajet, c'est pareil que pour les effets positifs. Ça part dans les cellules et les cellules grasses du produit laitier vont rencontrer d'autres cellules grasses et elles vont s'accoupler et faire plein de petites cellules grasses. » (Femme, 25 ans, célibataire)*

### **b. Les bactéries gloutonnes**

Les bactéries aideraient à ce travail de combustion en prédisposant le processus à ce faire : elles digèrent à notre place, dans une vision où elles sont personnifiées. L'anthropomorphisme de l'appareil digestif se repère au fait que les cellules elles-mêmes « digèrent », comme si elles étaient des hommes :

*« Et puis le yaourt remet la flore intestinale d'aplomb. Je pense que ça se passe comme ça : dans l'estomac, on a des bactéries qui attaquent les aliments et les décomposent. C'est un apport supplémentaire de bactéries qui se trouvent dans les produits laitiers qui permet de dégrader les aliments plus vite. Pour que les aliments soient assimilés par les cellules, ils doivent d'abord être dégradés. La flore intestinale, ce sont des bactéries qui sont dans l'estomac et qui attendent les aliments pour les attraper. » (Homme, 30 ans, célibataire)*

Personnalisées, ces bactéries sont donc dotées de qualités distinctives :

*« Les yaourts, c'est juste que dans la manière de digérer. Il y a tout un tas de bactéries où l'on peut faire le tri de la nourriture et c'est là qu'interviennent les bactéries. Ça trie et ça découpe au niveau moléculaire. Il doit y avoir des bactéries plus spéciales et le yaourt permet de digérer certaines sortes qui aident à la digestion. » (Homme, 27 ans, marié)*

Cependant, la création d'énergie n'est pas le seul rôle de l'absorption de produits laitiers. L'auto reproduction de l'organisme en est une autre. Le calcium permet donc au corps de se reproduire lui-même :

*« Au niveau des os, ça arrive à diffuser jusqu'au squelette et le calcium devient un élément structurel, les molécules doivent aussi constituer des cellules et pas seulement de l'énergie. » (Homme, 27 ans, marié)*

### **c. Modèle vitaliste**

Le modèle vitaliste consiste à imaginer l'assimilation des particules nutritives selon un processus de diffusion d'énergie. Tout se passe comme si les nutriments se répandaient dans l'organisme comme un rayon de soleil qui perce et diffuse dans le corps, fournissant de l'énergie. Le corps serait un monde, un cosmos, composé d'un noyau, le ventre :

*« Les produits laitiers, ça agit sur le ventre. Alors comment ça se passe... Ca passe par l'intestin, puis par l'estomac, puis une fois là, ça se digère. Tout ce qui est bon est consommé par le corps. Et ces produits laitiers, ils me servent à pouvoir dépenser de l'énergie. c'est comme du bois qui alimente le feu. Une fois dans l'estomac, les vitamines, la graisse, les lipides, les glucides, les protéines passent par le sang par les pores du tissu corporel. Dans l'estomac où c'est descendu, ça se compulse et ça propulse de l'énergie partout. Ca motive le cœur. C'est le ventre qui fonctionne, et le ventre, c'est une partie cruciale du corps. C'est là où le bébé va naître, c'est le centre de l'énergie du corps. Ca se digère et se transforme, et une fois transformé, ça transperce par les pores de l'estomac. »* (Femme, 23 ans, célibataire)

## **5. Le modèle intellectualisant**

S'inscrivant implicitement dans la tradition épicurienne de l'hédonisme, qui consiste à être à l'écoute des envies et besoins de son corps sans tomber dans l'excès, ce modèle consiste à dire que les produits laitiers, tant qu'ils sont consommés dans le plaisir, ne peuvent nuire au corps :

*« J'ai toute une théorie pour prouver que manger fait maigrir. Tu manges un truc, et ça te fait plaisir, alors du coup, tu maigris. Et quand tu manges, tu brûles des calories, parce que tu fais marcher tes muscles, et aussi parce que ça te fait plaisir de savoir que tu es en train de satisfaire ton corps. »* (Femme, 22 ans, célibataire)

L'excès est réprouvé par le cerveau et par le corps, la culpabilisation étant au fondement même de la prise de poids et de l'écœurement. S'écouter, faire du bien à son moral, correspondrait du même coup à la capacité à faire du bien à son corps :

*« En revanche, il n'y a pas de plaisir à manger un paquet de gâteaux entier, parce que je sais que ça ne fera pas plaisir à mon corps, alors pour m'éviter de culpabiliser, j'évite de manger n'importe quoi. En fait, il n'y a du plaisir que dans la modération, parce que le plaisir n'est total que quand tu sais que ça fait du bien à ton organisme. Si je m'empiffre, je perds mon plaisir, parce que je noie mes papilles. Du coup, pour avoir du plaisir, et donc maigrir, il faut manger ce qui me plaît, mais*

*pas se goinfrer, sans quoi on tombe dans l'écœurement, et là, il n'y a plus de plaisir.* » (Femme, 22 ans, célibataire)

Les cellules du plaisir permettraient donc au corps de s'autoréguler, puisque de lui-même, le corps connaît ses limites. Cette vision de l'alimentation est à la fois très matérialiste, puisque chaque individu écoute les besoins que son corps lui indique, et très intellectualiste, puisque le désir de manger est commandé par le cerveau :

*« Du coup, dans ma petite théorie sur le poids et le plaisir, tous les produits laitiers contribuent de la même façon à ce plaisir et donc à avoir un bon poids. Même la tartine de beurre qui te fait plaisir : il ne s'agit pas de croquer à pleines dents dans la tablette de beurre (j'ai une copine anorexique qui faisait ça pour prendre du poids), mais tu peux sans problème te faire une tartine de beurre. Rien ne fait grossir si c'est mangé avec modération et avec plaisir. Le plaisir, c'est intellectuel, en fait ! »* (Femme, 22 ans, célibataire)

Dans cette dernière partie, nous avons donc analysé l'itinéraire de l'ingestion de produits laitiers, qui transitent à travers le corps en s'y transformant en particules nutritives différenciées. Ces différenciations concernent non seulement l'apport qu'elles fournissent au corps, mais se répercutent aussi sur la typologie de produits laitiers, que l'on pourrait grosso modo différencier entre ceux qui sont bénéfiques (l'effet calcium est souligné), et ceux qui sont nuisibles quand ils sont consommés en excès (c'est l'effet lipide qui est alors retenu). Ainsi, nous retrouvons un peu, mais de manière moins nuancée, les effets des produits laitiers analysés dans la partie précédente, en IV.C.

Ce trajet suit un cours que les personnes interrogées caractérisent selon des métaphores très variées, que nous avons synthétisées, et donc chacune correspond à un degré de complexité supérieur : le corps est tout d'abord le réceptacle de la propagation d'éléments nutritifs ; mais aussi une machine à entretenir ; cette machine est complexe puisqu'elle s'autorégule ; son rôle est d'assimiler l'énergie qu'elle puise à l'extérieur d'elle-même, dans les produits laitiers ; enfin, le corps est aussi une âme, pourrait-on dire si l'on en croit Epicure.