LES PRATIQUES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES CHEZ LES JEUNES COUPLES AVEC ENFANT(S)
L'EXEMPLE DES PRODUITS LAITIERS

CIDIL
Juin 2001

RAPPORT FINAL

Direction scientifique :

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

Isabelle GARABUAU-MOUSSAOUI, Docteur en Anthropologie, Directrice de la recherche et des études à Argonautes, Chercheur associé au Cerlis (CNRS/Paris V-Sorbonne)

Etude réalisée par :

Laure CIOSI-HOUCKE, Anthropologue, Responsable d'études à Argonautes, Chercheur associé au Cerlis

Cécile PAVAGEAU, Chargée d'études à Argonautes

SOMMAIRE

INTRODUCTION **6**
PROBLEMATIQUE ET HYPOTHESES 6
METHODOLOGIE 8
Techniques d'enquêtes 8
Personnes rencontrées 9
CHAP. I L'EVOLUTION DES PRATIQUES ET DES REPRESENTATIONS ALIMENTAIRES EN FONCTION DES CYCLES DE VIE **11**
I. LE RAPPORT A L'ALIMENTATION AVANT LA MISE EN COUPLE **11**
A. L'ENFANCE : LA TRANSMISSION DE LA CULTURE ALIMENTAIRE ET CULINAIRE FAMILIALE 12
1. Les premières expériences culinaires : regarder et aider 12
2. La transmission de la culture culinaire familiale 14
a. La transmission d'informations *14*
b. Les modèles : la mère et la grand-mère *15*
3. La formation du goût 16
B. L'ADOLESCENCE : LA CONSTRUCTION D'UN RAPPORT INDIVIDUEL A LA NOURRITURE 17
1. Les premières réalisations culinaires de l'adolescence 17
2. La croissance et la puberté : changement de goût et de pratique 19
a. L'évolution des goûts *19*
b. L'acquisition de connaissances *21*
c. Pour certains, manger en plus grande quantité *21*
d. Pour d'autres, les premiers régimes *22*
e. Les cas extrêmes : l'anorexie *22*
C. LA JEUNESSE : L'AUTONOMISATION VIS-A-VIS DE LA FAMILLE 23
1. Le départ du foyer familial : une autonomisation alimentaire 23
2. L'entrée dans la vie professionnelle : l'augmentation du pouvoir d'achat et la possibilité d'acheter ce que l'on aime 26
3. La prise de conscience de ce qu'est l'équilibre alimentaire 27
4. La vie seul : un moment critique dans l'alimentation où les produits laitiers peuvent servir de substituts aux repas 28
II. DE LA MISE EN COUPLE A L'ARRIVEE DE L'ENFANT A TABLE **30**
A. LA MISE EN COUPLE : DE LA DECOUVERTE A L'ADAPTATION 30
1. Le changement du rapport à la nourriture 30
2. La nourriture comme marqueur de la construction du couple 30
3. La mise en place du partage des tâches 31
a. Les premières pratiques culinaires pour les hommes *32*
b. Le partage en fonction du rapport à la nourriture de chacun *33*
c. La modulation du partage en fonction des impératifs de travail *33*
d. Modulation du partage en fonction des amis invités *35*
4. De la découverte à l'adaptation : les nouvelles pratiques et les nouveaux goûts 35
B. LA GROSSESSE : UN MOMENT DE GRANDE ATTENTION ALIMENTAIRE 38
1. Un nouveau rapport à la nourriture 38
2. Les mesures de sécurité 38
a. Les produits interdits *39*
b. Les sources d'information sur le prescrit, l'interdit et les mesures d'hygiène à prendre *40*
3. Le partage des tâches pendant la grossesse 41
4. L'importance de l'équilibre alimentaire et du « manger sain » 42
5. La découverte de nouveaux goûts 43
6. La mise en place de nouvelles pratiques : la consommation de produits laitiers à chaque repas 44
C. L'ENFANT DE 0 A 3 ANS : UNE GRANDE ATTENTION POUR L'ALIMENTATION DE L'ENFANT, MAIS PEU DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES POUR LES PARENTS 45
1. Une nouvelle répartition des tâches 45

2. L'allaitement et les biberons 47
a. L'allaitement *47*
b. Le rapport au lait : quel lait acheter pour les biberons ? *48*
3. Les petits pots et les légumes frais 49
D. L'ARRIVEE DE L'ENFANT A TABLE : LE PLUS GRAND MOMENT DE CHANGEMENT DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DE TOUTE LA FAMILLE 50
1. L'enfant mange comme les parents ou les parents mangent comme l'enfant ? 51
2. La mise en scène des repas familiaux 53
3. La participation de l'enfant au choix durant les courses : l'influence de la publicité 54
4. L'émergence des propres goûts de l'enfant 55

CHAP. II. L'ITINERAIRE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE : DES COURSES AUX DECHETS 57

I. DES COURSES AU RANGEMENT : LES ETAPES DE CATEGORISATION DES PRODUITS ALIMENTAIRES 57

A. LA LISTE : UNE PREMIERE ETAPE DE CATEGORISATION DES PRODUITS ALIMENTAIRES CHEZ LES JEUNES COUPLES 57
1. Pourquoi faire une liste ? 58
2. Quand la faire ? 59
3. Comment la constituer ? 61
a. Les différentes méthodes *61*
b. La place des produits laitiers au sein de la liste *62*
4. L'usage de la liste dans les lieux d'approvisionnement 62
5. L'ordre des courses 63
B. LE CHOIX DES LIEUX D'APPROVISIONNEMENT 64
1. Les hypermarchés : le choix, la rentabilité et le prix 64
2. Les supermarchés : la proximité, le prix et la fraîcheur 66
3. Le marché et les petits commerçants spécialisés : le plaisir, la convivialité et le goût en contre-partie d'un prix élevé 67
C. LES CRITERES DE CHOIX DES PRODUITS ALIMENTAIRES ET DES PRODUITS LAITIERS 69
1. Le prix 69
2. La qualité : les marques et les labels 70
3. La date de péremption 73
4. Essayer des nouveautés : publicité et test familial 74
D. LE ROLE DES ENFANTS DANS LE COMPORTEMENT D'ACHAT ALIMENTAIRE DES PARENTS 76
1. Les produits sur lesquels les enfants ont une influence directe 76
2. Les négociations au moment des courses : pratiques stratégiques entre parents et enfants 77
E. LES COURSES COMME MARQUE D'AMOUR 81
F. LE RANGEMENT : UNE ETAPE DE PLUS DANS LA CATEGORISATION DES PRODUITS 82
1. Les différents lieux de stockage : quelle conservation, pour quels produits ? 82
2. Les techniques de rangement du réfrigérateur et des placards : une pratique sexuée, un effet d'âge 84
3. L'existence d'une logique structurante : de l'impur au pur 85
4. La logique du prêt à consommer 87
5. L'autonomisation alimentaire des enfants perçue à travers l'analyse de l'organisation du rangement des produits laitiers 88

II. LA PREPARATION DES REPAS : UN MOMENT PARTICIPANT A LA CONSTRUCTION IDENTITAIRE DES JEUNES COUPLES 89

A. CHOIX DE LA COMPOSITION DU REPAS EN FONCTION DES SITUATIONS 90
1. A l'avance : une décision prise en couple 90
2. Au dernier moment : quel heure est-il et dans quel état est le frigo ? 91
3. Etre seul ou accompagné : deux attitudes différentes 91
4. Une attention à l'équilibre alimentaire 94
5. Faire plaisir à son conjoint et ses enfants : une preuve d'amour 95
6. En cas de panne d'idée : regarder dans un livre de recette 96
B. FAIRE LA CUISINE : UNE PRATIQUE PLUTOT SOLITAIRE ET SEXUEE 96
1. Cuisiner seul ou accompagné ? 97

2. Les autres activités qui accompagnent la préparation 99
3. La différence de plaisir et de pratique entre la semaine et le week-end : une question de temps et d'habitude culturelle 100
4. Les différent sexuées dans les pratiques culinaires 102
a. Le léger et le riche : l'utilisation de produits différents en fonction des sexes 102
b. Le simple et le sophistiqué : la préparation de différents types de plats 104
c. Le quotidien et le festif 105
5. La participation des enfants 107
C. L'USAGE DES PRODUITS LAITIERS DANS LES PREPARATIONS CULINAIRES 108
1. Quels produits laitiers pour quelle préparation ? 108
a. La crème fraîche 108
b. L'usage du lait 110
c. Le beurre 110
d. Le fromage râpé 111
2. Avantages et inconvénients de l'usage des produits laitiers 112

III. RYTHMES, OCCASIONS ET DEROULEMENT DES REPAS 113
A. METTRE LE COUVERT ET DEBARRASSER : LA PARTICIPATION DES ENFANTS 114
B. LES REPAS AU COURS DE LA JOURNEE 115
1. Le petit déjeuner : une pratique ne variant pas selon la compagnie 115
2. Les grignotages durant la matinée 116
3. Les types de déjeuners 116
4. Les grignotages et les goûters durant l'après-midi 117
5. Le dîner : le repas familial 117
C. LES DIFFERENTS MODES DE CONSOMMATION DES PRODUITS LAITIERS 117
1. Le grignotage 117
a. Les yaourts 118
b. Le fromage 119
c. Le verre de lait 120
2. Les produits laitiers comme repas : plateau de fromages et yaourts 121
3. Les repas festifs et familiaux 123
a. Un interdit : le yaourt 123
b. Un rituel : le plateau de fromages 124
D. LES NEGOCIATIONS PARENTS/ENFANTS AU MOMENT DES REPAS 126
E. LA FIN DU REPAS : LA VAISSELLE ET LA GESTION DES DECHETS 128
1. La vaisselle 128
2. La gestion des déchets et des restes 128
a. Garder ou jeter les restes ? 129
b. Recycler et conserver les aliments 131
♦ Comment recycler les aliments ? 131
♦ Rapport à la date de péremption et produits laitiers 132
c. La gestion des emballages 136

CHAP. III LES REPRESENTATIONS DES PRODUITS LAITIERS 137

I. LES PRODUITS LAITIERS DANS LEUR ENSEMBLE 137
A. LES PRODUITS LAITIERS SONT CONSIDERES DANS LES REPRESENTATIONS COMME DES ALIMENTS SAINS 137
B. LA SPHERE DE L'INTIME, DE LA DOUCEUR, DU SOUVENIR 140
C. LE PLAISIR SOLITAIRE 142
D. LES VALEURS ASSOCIEES AUX PRODUITS LAITIERS : LA FAMILLE, L'ECOLOGIE 142

II. LES DIFFERENTS PRODUITS LAITIERS ET LEUR IMAGINAIRE 143
A. LE LAIT, UN IMAGINAIRE QUI TOURNE AUTOUR DE LA FAMILLE ET DE LA PURETE 143
B. LES YAOURTS MOBILISENT UN IMAGINAIRE TRES AMBIVALENT 144
C. LA CREME, DOUCEUR ET ABSENCE DE CONTRAINTE 145
D. LE BEURRE, ASSOCIE A L'ENSEMBLE DES PREPARATIONS CULINAIRES 146

E. LE FROMAGE SUSCITE UN IMAGINAIRE ESSENTIELLEMENT LIE AU SAVOIR VIVRE..... 147

III. LES DIFFERENCES HOMME/FEMME/ENFANT DANS LES REPRESENTATIONS DES PRODUITS LAITIERS 149

A. LES PRODUITS FEMININS ET MASCULINS DANS LES REPRESENTATIONS..... 149

B. LA DISTINCTION FONDAMENTALE DEMEURE DANS LES REPRESENTATIONS LA DISTINCTION ENTRE ADULTES ET ENFANTS. 151

ANNEXES..... 154

GUIDE D'ENTRETIEN ET D'OBSERVATION 155

TABLEAU SIGNALETIQUE..... 165

SEMAINIER..... 169

INTRODUCTION

PROBLEMATIQUE ET HYPOTHESES

Des recherches antérieures (Argonautes, 1996, Garabuau-Moussaoui, 1999)[1], ont montré que la période de la jeunesse peut être une phase de transition dans les comportements alimentaires et culinaires. Le CIDIL s'intéresse aujourd'hui à la **population des jeunes couples avec enfant(s)** dans le cadre de recherches sur les produits laitiers et Argonautes dans cette étude s'est proposé de prolonger les analyses de l'enquête précédemment réalisée sur les jeunes en réintroduisant la problématique des produits laitiers au sein des apprentissages, continuités, réinventions, ré appropriations alimentaires et culinaires des jeunes couples (25/35 ans environ), qui font partie de la même cohorte (personnes nées les mêmes années) que ceux étudiés par Argonautes en 1995/1996.

Cette **enquête est de nature qualitative**, car elle cherche à analyser en profondeur les logiques sociales et les évolutions des comportements d'un nombre limité de personnes. Les généralisations que nous avons pu effectuer sont limitées aux personnes que nous avons interrogées, c'est-à-dire une vingtaine de personnes.

Nous cherchons donc à comprendre quels sont les **marqueurs de passage entre la jeunesse et l'âge adulte et comment l'alimentation et la cuisine participent de cette évolution**. Nous chercherons à analyser quelles places ont les produits laitiers dans l'évolution du rapport à la nourriture. Ainsi, nous faisons l'hypothèse que la mise en couple, la grossesse, l'arrivée d'un enfant, l'entrée dans la vie professionnelle, l'arrivée dans un appartement du couple, sont, des événements qui peuvent faire évoluer les pratiques et les représentations alimentaires et culinaires. Nous cherchons également, à partir des entretiens, quels autres éléments de la vie quotidienne peuvent avoir un impact sur ces pratiques et ces représentations, et ce qu'ils changent dans les comportements.

L'évolution de la consommation de produits laitiers apparaîtra alors comme un des analyseurs de ce passage de la jeunesse à l'âge adulte.

Notre méthode de travail dans cette étude est de distinguer les pratiques et les représentations. Au niveau des **pratiques**, nous cherchons à comprendre comment évoluent les comportements alimentaires et en particulier les usages des produits laitiers selon les phases de vie. Nous cherchons les différences de comportements selon les occasions (quotidiennes, festives, restauration hors foyer, etc.), selon les personnes avec

[1] Isabelle Garabuau-Moussaoui, *La cuisine des jeunes. Pratiques et représentations culinaires comme révélateurs de l'étape de vie de la jeunesse*. 1999

qui l'on mange (conjoint, amis, parents, enfant, etc.). Nous cherchons également à connaître comment sont utilisés les produits laitiers dans les préparations culinaires.

Par ailleurs, nous chercherons a comprendre en quoi la mise en couple provoque une nouvelle répartition des tâches et des compétences entre les conjoints, qui peuvent avoir chacun des pratiques différentes en terme de consommation de produits laitiers, d'alimentation ou de préparation culinaire. Comment se prennent les décisions (d'achat, de préparation, etc.), comment ces négociations se transforment en routines ? Jean-Claude Kaufmann (1992) a montré que la mise en couple est un moment de réajustement des pratiques et des visions du monde des deux conjoints, pour parvenir à des pratiques et une vision du monde du couple. Comment les pratiques alimentaires et culinaires participent-elles de ce processus ?

Dans les **représentations** nous chercherons à savoir comment évolue le rapport aux produits laitiers et aux produits alimentaires en général, en fonction de notions telles que la santé, la nutrition, l'équilibre, le risque alimentaire. L'arrivée de jeunes enfants provoque-t-elle des retours vers des produits que les parents prenaient dans leur enfance ? Quelles valeurs leur sont attachées ? Quelles sont les catégorisations faites dans les représentations (et dans les pratiques) entre les différents produits laitiers (féminin/masculin, enfant/adulte, etc.) et les pratiques culinaires ? Comment les valeurs associées aux produits laitiers évoluent-elles au cours de cette phase de vie ?

Au cours de l'étude, nous nous intéressons aux **informations disponibles et aux connaissances mobilisées par les jeunes parents tant dans les pratiques que dans les représentations.** Quels sont les moments clefs d'acquisition de connaissance et de compétences sur l'alimentation en général et les produits laitiers en particulier ? De plus, nous faisons l'hypothèse que la grossesse et l'allaitement, puis l'alimentation du jeune enfant, sont des moments de restructuration de l'alimentation. Comment se constituent les priorités d'acquisition, mais aussi de préparation des plats ? Comment les parents choisissent pour le « bien » de leur enfant, qui n'est pas encore en âge de prescrire des aliments de manière active ? Quelles sont les informations appropriées par les jeunes adultes ? Qui sont les prescripteurs de produits laitiers pour les jeunes parents (pédiatre, maternité, publicité, amis, famille, etc.) ? Comment évolue également la notion de risque alimentaire pendant ces périodes (risque de listériose, de toxoplasmose, pendant la grossesse, d'allergies, pendant l'alimentation du nouveau né, etc.) ? Quelle est la place de chacun des deux conjoints dans ces définitions et dans ces représentations ?

Cette étude qui comportera trois axes. Nous analyserons dans un premier temps **l'évolution des pratiques et des représentations alimentaires en fonction des cycles de vie.** Au sein de cette première partie nous étudierons d'une part le rapport à l'alimentation avant la mise en couple, et d'autre part le rapport à l'alimentation de la mise en couple à l'arrivée de l'enfant à table. Dans un deuxième chapitre nous détaillerons l**'itinéraire de**

consommation alimentaire : des courses aux déchets. Ce deuxième chapitre se décomposera en trois mouvements, en premier lieu des courses au rangement : les étapes de catégorisation des produits alimentaires, en deuxième lieu la préparation des repas qui est un moment qui participe de la construction identitaire des jeunes couples, et en troisième lieu nous verrons les rythmes, occasions et déroulement des repas, avec la place qu'y tiennent les produits laitiers. La troisième partie de cette étude est centrée que l**es représentations des produits laitiers,** où nous distinguerons les représentations des produits laitiers dans leur ensemble, puis chacun des différents produits laitiers et leur imaginaire, et enfin les différences homme/femme/enfant dans les représentations des produits laitiers.

METHODOLOGIE

Techniques d'enquêtes

Argonautes a travaillé sur cette enquête à une échelle microsociologique, c'est-à-dire à partir de méthodes qui privilégient les comportements des acteurs concrets en interactions. Les **méthodes que nous avons utilisées sont qualitatives** et complémentaires les unes des autres. Nos deux principales méthodes de recueil des données ont été d'une part **l'observation participante aménagée**, et d'autre part l'**entretien semi-directif**.

L'observation participante aménagée est une technique de recueil de l'information directement issue des méthodes d'observation utilisées en ethnologie, mais adaptée au contexte occidental. Dans cette enquête, le chercheur a accompagné pendant une demi-journée deux personnes dans leurs activités quotidiennes liées à leurs pratiques alimentaires (achat / stockage / préparation / consommation / « restes » / réachat). Il s'agit de comprendre les processus de décision à partir des pratiques observées et de la reconstruction des itinéraires de l'objet étudié, ici les produits laitiers. L'observation en situation concrète permet de relativiser les informations obtenues en déclaratif et d'obtenir des données difficiles à appréhender par l'interview parce que trop incorporées par les individus. Des **photographies** ont été prises durant les observations et ont été utilisées sous deux aspects. D'une part elles permettent d'illustrer les analyses, et les catégorisations établies afin de rendre plus concrets les résultats. D'autre part en support d'analyse sémiologique : l'analyse détaillée des photos a en effet permis de mettre à jour des informations qui ont échappé à l'observation in situ.

L'entretien semi-directif approfondi est mené de façon complémentaire à l'observation in situ, à l'aide d'un guide de questions ouvertes qui constituent une trame souple. Mais l'entretien permet également de reconstruire l'itinéraire d'un processus de

prescription ou de décision. Il permet en effet de recueillir spécifiquement les pratiques reconstituées des acteurs, leurs perceptions et leurs opinions, et de repérer leurs intérêts rationnels, plus que les « valeurs » ou la symbolique. Nous avons mené 12 entretiens semi-directifs d'une durée d'1h30 chacun, ainsi que 2 entretiens durant les observations.

Par ailleurs, nous avons cherché à reconstituer **des histoires de vie centrées sur les produits laitiers** pour comprendre les moments de rupture, d'apprentissage, de continuité, de comportements alimentaires et culinaires. Ainsi, 4 histoires de vie centrées d'une durée de 3h ont été menées.

Ces entretiens se sont déroulés pour la plupart chez les particuliers, ce que nous proposions systématiquement. Toutefois, quelques-uns ont été menés dans les locaux d'Argonautes car certaines personnes ne souhaitaient pas nous recevoir. Le manque de confiance ainsi que l'envie de « se changer les idées à l'extérieur » -raison avancée par des femmes aux foyers- étaient les deux raisons évoquées.

De plus, nous avons demandé aux personnes rencontrées de remplir **un semainier** qui a permis de mettre en évidence les fréquences et les formes de consommation dans les familles rencontrées, ainsi que de faire discuter les personnes interrogées sur leurs pratiques concrètes (choix des différents plats dans un repas, des repas dans la journée, dans la semaine, moment des courses, prises de décision, etc.).

Personnes rencontrées

En construisant notre échantillon, nous avons cherché à **diversifier** les **situations familiales**, les **âges** (entre 25 et 35 ans), le **type d'habitation** (appartement ou maison individuelle), le **lieu de résidence** (Paris, proche et lointaine banlieue), le **sexe** des personnes interviewées (hommes et femmes), les **revenus**, les **activités** (étudiants, chômeurs, travail stable d'un ou des deux conjoints, choix de vie au foyer, etc.).

En respectant ces critères pour effectuer notre recrutement, nous avons rencontré 18 personnes (6 personnes pendant 3 h et 12 personnes pendant 1h30) habitant à Paris ou en région parisienne, qui ont entre 25 et 35 ans, qui vivent en couple et/ou ont au moins un enfant. Plus précisément nous avons rencontré dix femmes et huit hommes. Les âges se répartissent de la manière suivante une femme et un homme de 26 ans, une femme et deux hommes de 28 ans, une femme et un homme de 29 ans, une femme de 30 ans, une femme et un homme de 32 ans, une femme de 33 ans, trois femmes et un homme de 34 ans, et enfin deux femmes et un homme de 35 ans. Parmi ces couples, neuf d'entre eux avaient 1 enfant, six couples avaient 2 enfants, et trois couples avaient 3 enfants. Les niveaux d'études sont très diversifiés, cinq personnes ont un niveau inférieur au bac, trois personnes ont un niveau bac, quatre personnes ont un niveau bac+2, deux personnes ont un niveau bac +3, quatre personnes ont un niveau bac +5. **Les types d'habitation et les lieux**

de résidence, sont également diversifiés car huit personnes habitent en appartement à Paris, six habitent en appartement en proche banlieue, trois habitent en appartement en lointaine banlieue, et finalement une personne habite une maison en lointaine banlieue. Quant aux **activités** des personnes interrogées, il convient de souligner que quatre personnes sont au foyer, treize ont un emploi stable, et une a un emploi précaire.

CHAP. I L'EVOLUTION DES PRATIQUES ET DES REPRESENTATIONS ALIMENTAIRES EN FONCTION DES CYCLES DE VIE

Cette étude de l'évolution des pratiques et des représentations alimentaires en fonction des cycles de vie inclus les produits laitiers dans l'alimentation en général. Il est en effet apparu dans les discours des personnes interrogées que leur consommation de produits laitiers n'avait pas évoluée en tant que telle, mais que celle-ci était toujours incluse dans un rapport plus global à l'alimentation. En somme pour comprendre l'évolution de la consommation des produits laitiers et des représentations qui y sont liées, nous avons choisi de traiter de l'alimentation en général. La démarche est ici de partir du général pour comprendre le particulier.

Cette étude de l'évolution des pratiques et des représentations alimentaires en fonction des cycles de vie est articulée autour de l'événement pivot qu'est la mise en couple. Il est dès lors intéressant d'étudier l'avant et l'après. C'est pourquoi nous étudierons dans un premier temps la construction du rapport à l'alimentation avant la mise en couple au cours de trois phases clefs du cycle de vie : l'enfance, l'adolescence et la jeunesse. Nous étudierons par la suite les différentes étapes à partir de la mise en couple.

Nous chercherons les événements qui au cours de l'enfance, de l'adolescence et de la jeunesse, marquent les changements alimentaires. Par la suite nous nous demanderons selon quelles modalités la mise en couple peut être un événement qui engendre de nouvelles pratiques alimentaires pour l'un ou l'autre des conjoints. S'agit-il d'une période de découverte et d'adaptation ? Après la mise en couple suit la grossesse, nous faisons l'hypothèse qu'elle est un moment de grande attention alimentaire et de nouvelle recomposition des pratiques alimentaires. Nous nous interrogerons alors selon quelles modalités. Puis lorsque l'enfant a de 0 à 3 ans, comment s'adaptent les pratiques alimentaires des parents ? Assiste-t-on à l'émergence d'une grande attention pour l'alimentation de l'enfant ? Ceci implique-t-il des changements quant aux comportements alimentaires des parents ? Par la suite l'enfant arrive à table, ceci implique-t-il des bouleversements ? Assiste-t-on à l'émergence d'un comportement alimentaire unifié pour toute la famille ?

I. LE RAPPORT A L'ALIMENTATION AVANT LA MISE EN COUPLE

Le rapport à l'alimentation avant la mise en couple se construit progressivement au cours de trois phases principales. Tout d'abord l'enfance, moment privilégié au cours

duquel s'effectue la transmission des habitudes alimentaires et de la culture culinaire familiale. Puis, l'adolescence, pendant laquelle se forge la construction d'un rapport individuel à la nourriture. Et enfin la jeunesse qui est la période de l'autonomisation vis-à-vis de la famille.

A. L'ENFANCE : LA TRANSMISSION DE LA CULTURE ALIMENTAIRE ET CULINAIRE FAMILIALE

L'enfance est en effet le premier moment de la transmission des habitudes alimentaires et de la culture culinaire familiale. Les **premières expériences culinaires** consistent essentiellement à **aider** et **regarder**. La transmission de la culture culinaire familiale s'opère quant à elle d'une part par la transmission d'informations, notamment par des modèles comme la mère ou la grand-mère et d'autre part par la formation du goût.

1. Les premières expériences culinaires : regarder et aider

Il convient à présent de s'interroger sur la façon dont s'opère les premières expériences culinaires. Comment les enfants commencent-ils à faire la cuisine ? Qui les incitent, et dans quelles circonstances ? Que représentent ces premières expériences pour eux ? Quel souvenir une fois adulte en gardent-ils ? Les **premières expériences culinaires** peuvent en effet s'inscrire dans des cadres différents. On a pu parmi les personnes interrogées en distinguer deux types. Un type de premières expériences culinaires peut être distingué **au sein des familles nombreuses**, ou dans les cas où les parents travaillent tous les deux. L'enfant est alors contraint par le mode de vie familial de mettre « la main à la pâte » et de participer à la préparation des repas. Cette aide fait entièrement partie de la vie familiale :

> *« Moi c'est pas comme tous les mecs, c'est pas pareil comme on était nombreux, on nous laissait nous débrouiller tous seuls, il fallait que chacun sache se nourrir. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Certains types de fonctionnement familiaux font en effet en sorte que les enfants **participent automatiquement à la préparation des repas**. On ne peut donc pas dégager de « première fois », et la participation des enfants se fait de façon graduelle :

> *« En fait je ne me rappelle pas vraiment de la première fois où j'ai fait la cuisine parce qu'on était quatre enfants dans la famille donc on a toujours dû aider. Au début je faisais des salades, des choses faciles, après je faisais des pâtes, des tartes. J'aimais bien faire de la tarte aux pommes ou aux poires. En fait j'aidais maman, je regardais comment elle faisait. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Dans ce cadre, les enfants doivent participer à la préparation des repas familiaux, mais ils doivent également être autonomes quant à la préparation des repas qu'ils prennent seuls :

> *« Quand ma mère travaillait, pour que mon frère et moi puissions manger, je devais faire la cuisine, c'était pas vraiment de la cuisine, c'était mettre un plat congelé au four. Là, j'avais 8 ans ou 9 ans. C'est moi qui m'en occupais car mon frère était plus petit. Ma mère me disait ce qu'il fallait faire, elle me le disait le matin ou elle me téléphonait. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Ainsi les premières expériences culinaires peuvent être directement liées à la vie familiale dans le sens où les enfants sont contraints de participer à la préparation des repas.

Les premières expériences culinaires peuvent au contraire être **associées au plaisir de participer, à la convivialité, au partage**. Elles peuvent avoir lieu de façon exceptionnelle, et faire ainsi l'objet de véritables souvenirs et être associées à des figures clefs de la vie familiale, comme la mère, la grand-mère, la sœur par exemple. Il s'agit de la préparation de recettes exceptionnelles ou au contraire de l'accomplissement de rituels servant à fédérer la vie familiale. Les préparations laitières occupent une place particulière dans ce cadre :

> *« On faisait des crèmes à la vanille, on achetait des petits sachets Alsa, vanille ou chocolat. On prenait un litre de lait et on faisait la composition dedans. On adorait ça, on faisait aussi des gâteaux de riz. Par contre on ne faisait pas de yaourts, on les achetait tout faits. On faisait ça avec ma grand-mère, avec ma sœur, souvent le week-end quand on avait du temps. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Ce type de premières expériences a lieu lors de la préparation de gâteaux ou de confitures, moments privilégiés et répétés de la vie familiale :

> *« Mon premier souvenir c'est faire des gâteaux ou des confitures sous la supervision de ma maman. En fait j'ai pas mal de souvenir de ce type. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

La participation à la cuisine peut de plus être utilisée par les parents comme **le prétexte à un éveil moteur et sensoriel :**

> *« Mon premier gâteau, mon premier truc comme ça, j'aidais ma mère, elle me faisait mélanger, participer quand j'étais vraiment très petite vers 4, 5 ans. D'après ma mère, j'étais curieuse et j'aimais bien participer et je pense qu'en plus c'est l'âge où on aime bien faire comme ses parents. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

En somme les premières expériences de préparation culinaires peuvent être de **deux types**. Il y a d'une part celles qui sont complètement imbriquées dans la vie familiale, car les enfants, plûtot dans des familles nombreuses, doivent **participer quotidiennement** à la préparation des repas. D'autre part, certaines peuvent relever de **l'occasionnel ou du cérémonial**. Elles sont alors des moments privilégiés, occasions de rituels familiaux, qui peuvent être l'objet de souvenirs précis. On retrouve donc dès l'apprentissage des préparations culinaires **une dichotomie entre la cuisine quotidienne de la semaine et la cuisine exceptionnelle du week-end**. Dichotomie que nous retrouverons par la suite, au cours de la description des pratiques alimentaires des couples.

2. La transmission de la culture culinaire familiale

Nous posons l'hypothèse que l'enfance est un moment clef de la transmission de la culture culinaire familiale. Comment s'effectue cette transmission et qui en sont les acteurs principaux ? Il semble, que parmi les personnes que nous avons interrogées le passage de la culture culinaire familiale d'une génération à une autre s'effectue par une transmission d'informations grâce essentiellement à deux modèles : la mère et la grand-mère qui jouent un grand rôle dans la formation du goût.

a. La transmission d'informations

Si l'enfance est le moment privilégié de **l'inculcation de certains principes alimentaires,** il faut donc s'interroger pour savoir comment se transmettent ces principes et surtout quel est le contenu ? Il semble que parmi les personnes interrogées le premier de ces principes est celui de ne pas manger entre les repas. A cette rigueur initiale, s'ajoute l'importance du manger équilibré, qui a été inculquée par la famille en premier lieu et qui chez cette personne interrogée a été complétée par des connaissances en sciences naturelles au lycée :

> *« Je suis d'une famille où on véhicule beaucoup un discours de manger équilibré. C'est par rapport à la composition des aliments, avoir en tête ce qu'il faut manger dans une journée pour être équilibré. Je sais que pour le transit intestinal, c'est bien de manger du riz semi-complet, des choses comme ça. Mes connaissances viennent de ma famille et elles se sont complétées au lycée avec les sciences naturelles. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

C'est à partir de l'éducation alimentaire acquise dans l'enfance que l'adulte se construit ses propres habitudes alimentaires ou réajuste celles qu'il a pu acquérir :

> *« Je ne me souviens pas avoir changé la façon de m'alimenter. A l'âge adulte, on prend ce qu'on veut de ses parents et on rejette aussi des choses. Ma mère cuisine*

trop salé. Donc moi, je ne sale pas trop car je n'aimais pas ça. Ca vient de la cuisine trop salé de ma mère. » (femme, 35 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

En somme la période de l'enfance est une période clef pour l'inculcation de principes liés à l'éducation alimentaire. Celle-ci est souvent le fait de figures familiales clefs comme la mère ou la grand-mère.

b. Les modèles : la mère et la grand-mère

Mais qui au sein de la famille inculque les principes de base de l'éducation alimentaire et culinaire ? Qui se charge de ce rôle dans l'éducation des enfants ? Il semble que chez la plupart des personnes interrogées la première figure familiale à enseigner certaines pratiques alimentaires et modes de préparation culinaire est la mère :

« La première fois que j'ai fait la cuisine, c'était vers 9, 10 ans, ma mère nous apprenait à cuisiner à moi, mes frères et sœurs pour qu'on puisse se faire à manger quand elle n'était pas là. » (femme, 35 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

La grand-mère joue quant à elle un rôle moins direct dans l'apprentissage. Mais elle demeure une figure clef. Cette image est entretenue par un repas hebdomadaire dominical réunissant l'ensemble de la famille. Elle est le modèle de référence de la cuisine conviviale et familiale :

« En E.M.T. en 6ème, j'avais choisis le cours de cuisine parmi d'autres cours, style couture. Et j'ai même passé une recette à ma grand-mère, j'étais très fière ! Je n'ai jamais appris avec elle, mais elle m'a toujours impressionnée car elle faisait à manger tous les dimanches pour 15 personnes. Je me rappelle, je voulais qu'elle soit cuisinière à la cantine pour que ce soit meilleur ! » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Parfois, la grand-mère joue plus qu'un rôle quotidien dans l'apprentissage culinaire, car elle peut se substituer aux parents ou à la cantine et accueillir les enfants pour le repas du midi :

« J'allais aussi tous les midis chez ma grand-mère qui me gâtait. Pour moi c'était vraiment important de manger chez elle tous les midis, elle m'apprenait des petits trucs. » (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Au cours de l'enfance, l'apprentissage culinaire et la formation du goût se fait donc essentiellement dans la sphère familiale grâce aux parents ou aux grands parents, l'école semble y jouer un moindre rôle.

3. La formation du goût

Nous posons l'hypothèse que l'enfance est peut être une période d'apprentissage et de **formation du goût**. Il faut donc s'interroger plus précisément afin de déterminer de quelle façon le goût peut-il se former au cours de l'enfance ? Y-a-t'il des goûts que seuls apprécient les enfants ou non ? On a pu par exemple dégager au sein des personnes interrogées un cas de goûts qui seraient plutôt enfantins illustré par **le rapport aux fromages**. Au cours de l'enfance, très peu sont les personnes interrogées à avoir en effet mangé régulièrement des fromages aux goûts forts. Tout se passe comme si l'apprentissage de ce type de goût avait lieu dans d'autres périodes de la vie, comme la jeunesse par exemple :

> *« Mais je mange plus de fromages forts que quand j'étais petite, j'était plutôt Babybel et tout ça des fromages pour enfant quoi. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Il semble en effet qu'un des aspects caractéristiques de l'enfance soit d'apprécier des formage de faible goût, des fromages d'enfants :

> *« Jeune, vers 10, 12 ans, je n'aimais pas les fromages sauf le Kiri et la vache qui rit, le Saint Moret, les fromages dits sans goût. »* (homme, 32 ans, opérateur, marié, 3 enfants)

Il peut apparaître que le produits laitier caractéristique de l'enfance est le yaourt, consommation à laquelle on accède après avoir quitté le lait en tant que tel :

> *« 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 natures avec du sucre. J'en mangeais 6 par jour. C'était vers 10 ans. Je lisais énormément à l'époque et dés que je rentrais de l'école, je prenais un bouquin et mes yaourts. Je lisais en bouffant des yaourts. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Il semble que dans les projections des enfants, le fromage appartienne au monde des adultes. C'est en effet souvent pour s'extraire de leur monde d'enfant, qu'ils mangent du fromage.

> *« Ma mère me faisait goûter même des trucs forts, pour développer mon goût, ou bien c'était moi qui voulait 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, technicien, célibataire)*[2]

[2] Les verbatims suivis d'une étoile sont issus de l'étude sur les produits laitiers et le rapport au corps.

L'enfance peut à cet égard être une période de résistance à la découverte de nouvelles saveurs :

> *« Quand j'étais petit, je mangeais de tout et à un moment, je me suis arrêté de manger du poisson et je suis devenu très difficile, il y a plein de trucs que je rejetais. Je ne mangeais que des légumes en boîte, j'aimais bien le goût sucré, et pas de légumes frais. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

L'enfance peut être une période de réticence, et les produits laitiers font également l'objet d'un apprentissage culinaire.

> *« Maintenant, je mange davantage de fromages qu'auparavant, et surtout des fromages un peu plus forts, qui ont un peu plus de goût. C'est d'ailleurs pareil avec tous les autres aliments. Quand tu es gamin, tu ne prends pas beaucoup de risque avec les aliments, mais c'est après que ça vient. »* (homme, 23 ans, musicien, célibataire)*

Si l'enfance est indéniablement une période de formation du goût, celle-ci ne se fait pas sans mal, et les enfants peuvent opposer une certaine résistance. Celui-ci n'en n'est pas pour autant fixé, et évolue tout au long de la vie, et notamment au cours de l'adolescence.

B. L'ADOLESCENCE : LA CONSTRUCTION D'UN RAPPORT INDIVIDUEL A LA NOURRITURE

L'adolescence est une période très importante en terme de pratiques culinaires car **la puberté apporte un nouveau rapport au corps**. Elle est de plus un moment de relative autonomisation par rapport aux parents, ce qui a nécessairement des incidences sur les pratiques alimentaires.

1. Les premières réalisations culinaires de l'adolescence

Dans quelles conditions et comment s'effectuent les premières réalisations culinaires au cours de l'adolescence ? Les conditions et les motivations de ces premières expériences culinaires sont en effet différentes de celles de l'enfance, en quoi sont-elles particulières et peuvent innover une relative autonomisation par rapport aux parents ? Parmi les personnes interrogées, il semble que les premières réalisations culinaires au cours de l'adolescence peuvent être motivées par deux éléments. D'une part, elle peuvent avoir lieu par **obligation**, d'autre part, elle peuvent être le fruit d'une **réelle motivation de « se mettre » à la cuisine**. L'adolescent cherche alors à reproduire les recettes familiales ou à essayer celles tirées de livres de cuisine.

Pour le premier type de réalisations culinaires, l'adolescent est souvent **contraint par un contexte matériel** à réaliser son repas. Ce premier type de réalisation culinaire a lieu, chez les personnes que nous avons interrogées, au début de l'adolescence vers 12 ou 13 ans.[3] L'adolescent n'a pas alors à réaliser un véritable repas mais plutôt à suivre les indications de ses parents ou à suivre le mode d'emploi de produits simples à préparer. Les parents, en l'occurrence plutôt la mère, ont en effet préparé tous les ingrédients, et donné des instructions pour la réalisation du repas :

> *« La première fois que j'ai cuisiné, c'était un bifteck haché, j'ai sorti la poêle, j'y ai fait frire du beurre, et j'ai mis le steak dedans. Après, j'ai coupé des pommes de terre et je les ai mises dans une friteuse qui était déjà toute prête, c'est ma mère qui l'avait préparé. C'est elle qui m'avait expliqué et tout acheté. J'avais 12, 13 ans, je crois que c'était parce qu'il n'y avait pas de cantine à l'école et je suis rentré chez moi et je me suis fait à manger. Ca me plaisait et je l'ai refait plusieurs fois, c'était du steak haché ou du poisson pané. »* (homme, 32 ans, opérateur, marié, 3 enfants)

L'autre possibilité est que l'adolescent réchauffe des plats tout faits. Il n'y a alors pas de participation des parents en amont, si ce n'est qu'ils ont acheté les produits en question :

> *« Les premières fois où j'ai commencé à faire la cuisine, je devais être en 5ème-4ème. J'avais 12-13 ans, c'était en 1988. Je faisais des pizza, des pâtes. Je ne mangeais à la cantine que 2 jours par semaine, le reste du temps je me débrouillais tout seul à la maison. Je me faisais des truc préchauffés, je n'avais pas vraiment de recettes. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Il s'agit là des premières expériences culinaires qui sont le fruit d'une obligation. Contraint par une situation matérielle, comme par exemple le fait qu'il n'y ait pas de cantine, l'adolescent doit parvenir à la réalisation d'un repas, que ce soit en appliquant les conseils et consignes de ses parents, ou en réchauffant tout simplement un plat déjà préparé.

Mais il existe un autre type d'expérience culinaire au cours de l'adolescence, celle où l'adolescent décide d'apprendre à faire la cuisine. Il ne s'agit pas là d'une obligation, mais plutôt d'une volonté de découvrir le champ culinaire. Ce passage a eu lieu, chez les personnes que nous avons rencontrées, plutôt à la fin de l'adolescence, vers les 17 ans[4] :

> *« J'avais des recettes, je regardais ma mère, les membres de ma famille ou certaines personnes qui cuisinent bien. Au début j'apprenais tout simplement à faire des pâtes carbonara, je devais avoir 17 ans ou des pâtes bolonaises, ou je faisais des œufs*

[3] Les âges données ici le sont à titre indicatif, en référence aux entretiens réalisés. Ils ne correspondent pas à une moyenne statistique.
[4] Ibid 1

brouillés particuliers avec du paprika et des épices. Au début j'avais des bouquins et après j'improvisais. Il y a eu une grande évolution. J'ai commencé à faire des légumes, à manier la cocotte minute. J'ai arrêté de me faire un monde de la cuisine.» (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

En somme tout se passe comme si au début de l'adolescence, vers 12 ou 13 ans, les personnes interrogées ont été contraintes par certaines conditions matérielles à réaliser leurs premières expériences culinaires. Par contre, plus tard dans l'adolescence, vers 17 ans, elles ont pu faire le choix d'apprendre à cuisiner en reproduisant des recettes familiales ainsi qu'en essayant celles de livres de cuisine. Il s'agit là d'une première étape dans la **construction d'un rapport individuel à la nourriture**, caractéristique de la croissance et de la puberté.

2. La croissance et la puberté : changement de goût et de pratique

Avec la croissance et la puberté, on peut se demander si l'adolescent en expérimentant un nouveau rapport à son corps, ne modifie pas également son rapport à l'alimentation ? On peut ainsi se demander si la croissance et la puberté ont des implications directes sur les pratiques alimentaires ? Les goûts évoluent-ils ? L'adolescent **acquiert-il un nouveau type d'information sur la nourriture** ? Mange-il en plus grande quantité ou au contraire fait-il des régimes et subit-il des périodes d'anorexie dues au rapport douloureux qu'il peut entretenir à son propre corps ? Selon quelles modalités l'adolescence est-elle **une recomposition du rapport à la nourriture** ? Nous allons en premier lieu analyser le rapport aux goûts et voir si ceux-ci évoluent.

a. L'évolution des goûts

L'enfance a pu être pour certaines personnes interrogées, comme nous l'avons vu, une période de résistance aux nouveaux goûts. L'adolescence est-elle de la même façon une résistance aux nouveaux goûts ou une période de découverte ? L'adolescence a été présentée par la plupart des personnes interrogées comme **une période de découvertes culinaires**. Tout se passe comme si sortir de l'enfance passait par la découverte de nouveaux goûts, en tout cas de ceux qui avaient été rejetés au cours de l'enfance :

« Vers 10, 12 ans, il y a des choses que je n'aimais pas, comme le foie, le concombre. Mais après je me suis dit que c'était n'importe quoi, qu'il fallait que je mange de tout. : 'tu es adulte, il ne faut plus chipoter'. Le concombre, je trouvais que ça sentait la mort, l'odeur du cimetière, mais je m'y suis mis ». (femme, 35 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

On assiste alors à une véritable diversification des goûts :

« Par rapport à quand j'étais petite, quand je suis devenue adolescente, j'ai découvert les lentilles fraîches, le poisson, je n'en mangeais pas forcément quand j'étais enfant. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants))

De plus un changement peut également intervenir au cours de l'adolescence vers 15 ou 16 ans. Une lassitude des plats tout préparés comme les pizzas ou les surgelés peut s'opérer :

« En fait à partir de la seconde j'ai arrêté les pizzas, les surgelés tout ça. Je trouvais moins bon qu'avant en plus c'est mauvais pour la santé. J'ai vraiment diminué tout ça. J'ai mangé plus de légumes, plus de viande. A partir de la seconde j'avais vraiment moins de plaisir qu'avant à manger des surgelés. J'appréciais plus les bonnes choses. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Mais il semble qu'une des plus grandes transformation de pratique culinaire au cours de l'adolescence soit liée au fromage. Les enfants ne participent en effet pas encore au cérémonial du plateau de fromage. Il apparaît qu'un des rites de passage de l'entrée dans l'adolescence soit la participation avec l'ensemble de la famille, au rituel du plateau de fromage. Si l'adolescent ne consomme pas encore de fromages au goûts forts, il n'en demeure pas moins, qu'il commence un parcours d'apprentissage.

« J'ai commencé le fromage à l'adolescence, je voulais faire comme les grands : mes parents, mes grands-parents. On mangeais tous ensemble deux fois par semaine et c'était toujours entrée, plats, fromages et desserts et je ne voulais plus loupé l'étape fromage et mes parents on voulu me faire goûter et je me suis mise aux fromages doux. Mais je ne me suis pas mise au fromage fort, tout ceux qui piquent et qui font pleurer, le bleu, le chèvre, les fromages de ferme, tous les trucs trop fort en fait. » (femme, 26 ans, chef de produit, célibataire)*

L'entrée dans l'adolescence crée en effet un grand changement dans le rapport au produits laitiers, non seulement, l'adolescent entre dans le rituel du plateau de fromage, il commence ainsi sa consommation de produits laitiers perçus comme des produits laitiers d'adulte, mais il abandonne également une bonne part de ses pratiques des produits laitiers typique à l'enfance.

« Quand j'étais chez ma grand-mère, elle faisait du chocolat au lait le matin, avec du vrai chocolat, mais au bout d'un moment ça m'écœurait. Depuis cette période, j'ai du boire trois chocolats. » (femme, 26 ans, chef de produit, célibataire)*

L'adolescence est donc une période de découverte de nouveaux goûts, mais elle semble s'accompagner également de l'acquisition de nouvelles connaissances. Selon quelles

modalités l'adolescence est-elle une période où les personnes interrogées ont acquis de nouvelles connaissances culinaires ?

b. L'acquisition de connaissances

Quelles sont ces nouvelles connaissances et de quelle façon ont-elles été acquises ? Il semble que la découverte de nouveaux goûts s'accompagne de l'acquisition de connaissances de base quant à la façon de préparer les aliments. C'est en effet au cours de cette période que les personnes interrogées ont acquis un certain savoir-faire minimum pour cuisiner :

> *« Vers 12, 13 ans j'ai appris un truc de base, les spaghettis bolognaises. La sauce de base, avec le fond de base, oignons, sauce tomate, et après un verre de vin pour aromatiser. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

L'acquisition de ce savoir faire culinaire essentiel s'accompagne de l'apprentissage de connaissances quant à la façon de manger ensemble ou non certains aliments. Ce peut être par exemple l'occasion de découvrir le régime dissocié :

> *« Je sais qu'il ne faut pas mélanger le gras et le sucre. Si on mange des féculents, il ne faut pas de viande avec, ni de gras, mais plein de légumes. Pas de pain avec le saucisson. J'ai appris ça avec mon père qui avait fait un régime, l'unique de sa vie d'ailleurs ! C'était le régime Montignac : comment maigrir en faisant des repas d'affaires ? Sans enlever les matières grasses et tout en continuant d'aller au resto ou chez des amis. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

L'adolescence est le moment privilégié de la construction d'un rapport individuel à la nourriture. Que ce soit par l'apprentissage d'un certain savoir faire culinaire ou par l'apprentissage de certaines connaissances diététiques, l'adolescent se forge en effet un rapport individuel à sa propre alimentation.

c. Pour certains, manger en plus grande quantité

Au cours de la puberté, est-ce que les personnes interrogées ont changé leur alimentation en quantité ? Il semble que certains adolescents, les garçons en particulier, ont bouleversé leurs pratiques alimentaires, dans le sens où, ils se sont mis à manger beaucoup plus :

> *« A la période 11, 12 ans, c'était la pleine croissance, je mangeais vraiment bien, je me re-servais 2 à 3 fois à chaque repas. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Pour certaines personnes interrogées, il s'agissait là d'un véritable changement, au regard de leurs pratiques alimentaires au cours de l'enfance :

> *« Assez petit ma mère me disait que jusqu'à l'âge de trois ans, je ne mangeais presque rien. Lait, pomme de terre, et des pâtes mais pas plus. Et par contre arrivé à la puberté vers 11, 12 ans, j'ai pas mal mangé et j'ai pris pas mal de poids et du coup j'ai développé un rapport plus particulier à la bouffe. Et à 16 ans je me suis mis à manger normalement. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Si pour certaines personnes interrogées, la puberté a été une phase où ils ont mangé en plus grande quantité, pour d'autres cet âge a innové de nouvelles préoccupations liées à la pratique de régimes.

d. Pour d'autres, les premiers régimes

Quels sont les autres changements alimentaires liés à la quantité qui ont lieu au cours de l'adolescence ? L'adolescence est en effet la période des premiers régimes, car l'adolescent inaugure un nouveau rapport à son propre corps. Si certains adolescents ont pratiqué des régimes relativement draconiens, d'autres sont parvenus à concilier l'alimentation familiale avec un certain souci de leur ligne :

> *« Durant cette période de régime : je ne me prenais pas tellement la tête car ma mère faisait de la bonne cuisine française, je faisais simplement attention au chocolat, aux gâteaux mais sans me frustrer. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Concilier un nouveau rapport à son corps ainsi qu'à la nourriture, peut donc se passer de façon apaisée en ayant une alimentation équilibrée. Mais dans certains cas extrêmes, le souci de régime peut aboutir à l'anorexie.

e. Les cas extrêmes : l'anorexie

C'est particulièrement les adolescentes filles qui peuvent avoir un rapport extrême à la nourriture en traversant des périodes d'anorexie[5]. Le rapport à la nourriture n'est alors plus fondé sur le plaisir :

> *« J'ai eu comme toutes les filles adolescentes une passe de crise avec la bouffe. La bouffe ça n'était plus important. J'ai eu une sœur anorexique pendant 6 ans, de 15 à 21 ans, ça m'a donné une leçon ! Moi j'ai été un peu anorexique pendant un moment*

[5] Nous n'avons pas rencontré de cas de boulimie au cours de cette étude, mais, ils peuvent exister, on peut pour ceux-ci se référer la thèse de doctorat d'Isabelle Garabuau-Moussaoui, *La cuisine des jeunes. Pratiques et représentations culinaires comme révélateurs de l'étape de vie de la jeunesse.*

de ma vie, pas autant que ma sœur. » (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

L'adolescence est donc le moment de **l'élaboration d'un rapport individuel à la nourriture** fondé sur la découverte de nouveaux goûts et l'acquisition d'un certain savoir faire culinaire. Ce rapport individuel à la nourriture se prolonge au cours de la jeunesse, mais dans d'autres circonstances matérielles qui sont celles d'une autonomisation vis-à-vis de la famille.

C. LA JEUNESSE : L'AUTONOMISATION VIS-A-VIS DE LA FAMILLE

La jeunesse est la période de l'autonomisation vis-à-vis de la famille avec ses moments de précarité, de mobilité, et de stabilité. Le départ du foyer familial signifie en effet une autonomisation alimentaire obligatoire, qui peut être plus ou moins appréciée. Par la suite, l'entrée dans la vie professionnelle et l'augmentation du pouvoir d'achat qui y est associée offre la possibilité d'acheter ce que l'on aime, de diversifier les sources d'approvisionnement. Ceci s'accompagne d'une prise de conscience de ce qu'est l'équilibre alimentaire. La vie seul est en effet souvent un moment critique dans l'alimentation.

1. Le départ du foyer familial : une autonomisation alimentaire

La jeunesse a été chez la plupart des personnes que nous avons interrogées le moment du départ du foyer familial. Leurs conditions de vie ont ainsi changé. Quelles sont les incidences de ce départ et du changement de conditions matérielles de vie sur les pratiques alimentaires des jeunes ? L'autonomisation des pratiques alimentaires se fait-elle selon des phases ? Il semble que ce départ du foyer familial a pour première conséquence d'autonomiser le jeune vis-à-vis de ses pratiques alimentaires. Il est désormais le seul en charge de la préparation des repas et doit non seulement assurer leur élaboration mais également garantir le maintien d'un certain équilibre alimentaire. Il semble que juste après le départ du foyer familial, la première phase consiste en l'élaboration de repas les plus simples possibles, afin, de satisfaire la nécessité de manger :

« Quand je suis partie de chez mes parents, j'avais presque 18 ans et je suis partie chez une amie et là, ce n'était pas trop de la grande cuisine, c'était des boîtes, des steaks hachés frites, des plats surgelés. Je mangeais parce que j'avais faim, mais je n'étais pas basée là dessus. C'était manger pour vivre et non pas vivre pour manger. » (homme, 32 ans, opérateur,marié, 3 enfants)

Après la première phase où le jeune se contente de préparer tout simplement un repas à manger, suit une deuxième où il cherche à être plus inventif et surtout où il cherche à varier son alimentation :

> *« Au début j'avais vraiment l'obligation de faire la bouffe tous les jours et après c'est devenu une obligation d'être vraiment plus inventif. Je devais faire une cuisine plus variée. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Mais au delà de cette autonomisation quant à la préparation des repas, le fait de quitter le foyer familial a de multiples conséquences sur les pratiques alimentaires, et notamment en terme de goûts. Quitter le foyer familial est en effet l'occasion pour de nombreuses personnes interrogées de **réessayer des aliments qu'ils avaient abandonnées** au cours de leur vie familiale, comme par exemple le **lait** :

> *« Du lait, je n'en buvais jamais avant et quand je suis partie de chez mes parents j'en ai beaucoup bu. Ma mère n'aimait pas le lait et ma sœur buvait du lait chaud et ça me dégoûtait et quand je suis partie, j'ai redécouvert le lait. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Si cette redécouverte de certains goûts peut se cantonner à quelques aliments précis comme ici le lait, elle peut également être plus globale. En quittant le foyer familial, le jeune peut alors opérer **une véritable recomposition de son alimentation en général** :

> *« Et puis, jusqu'à ce que je devienne étudiant, il a fallu que je fasse des efforts au niveau nutritif, je me suis dit : 'merde, il faut que je réessaye des produits que je déteste depuis l'enfance' et mon goût c'est largement élargi, je me suis mis à la choucroute, je suis devenu beaucoup moins difficile, sauf pour les blettes. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Il semble que l'aspect essentiel dans l'évolution des goûts au sein de la jeunesse est la découverte des **fromages forts** accompagnés de vin. Il s'agit presque d'un rite de passage entre la jeunesse et l'âge adulte, où la consommation d'un produit laitier spécifique que sont les fromages, est le **marqueur d'une nouvelle période de la vie** :

> *« L'évolution principale au niveau de mes goûts, c'est que je mange des fromages plus diversifiés. Et maintenant, j'apprécie certains bons fromages et le vin aussi. Ca 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. »* (homme, 28 ans, programmateur de cinéma, célibataire)*

La découverte des différents goûts de formages forts et le fruit d'un véritable apprentissage, d'une progression qui commence dans l'adolescence et qui se poursuit dans la jeunesse, pour aboutir au cours de l'âge adulte :

> *« 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, quand j'ai commencé à faire des voyages, parce que c'est un fromage un peu cheap, et en même temps brut. »* (femme, 23 ans, artiste, célibataire)*

L'apprentissage des goûts variés du fromage s'accompagne de la **découverte du vin**. Ces **deux éléments sont indissociablement liés** :

> *« 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, juriste, célibataire)*

> *« 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, 23 ans, musicien, célibataire)*

Le **passage à l'âge adulte** est fait constitué par **un changement de consommation des produits laitiers**. On abandonne le lait car il devient indigeste, et la consommation de fromage accompagnée de vin devient une réelle habitude :

> *« Maintenant, je mange encore plus de fromages que quand j'étais adolescent. Et je bois moins de lait, parce que c'est le plus indigeste des produits laitiers. »* (homme, 27 ans, technicien, célibataire)*

Une consommation de fromage plus importante est la **marque de l'entrée dans l'âge adulte constitué par la jeunesse** :

> *« Moi, personnellement, je ne me sens pas spécialement représentative de cette jeune femme dont j'ai tracé le portrait et qui mange des yaourts, parce qu'avec le temps, je suis de plus en plus axée sur le fromage. »* (femme, 22 ans, étudiante, célibataire)*

Cette nouvelle indépendance peut ainsi être l'occasion de redécouvrir des aliments qui avaient été écartés de son alimentation au cours de la vie familiale. Quitter le foyer familial signifie également une autonomisation des pratiques alimentaires. Le jeune reproduira alors ou pas certaines pratiques culinaires familiales. Cette phase peut donc être le moment d'une **adaptation** et d'un **ré aménagement des pratiques familiales**. On peut ainsi réinvestir les façons de cuisiner de sa mère tout en les réadaptant :

> *« Quand j'ai quitté ma famille j'ai vraiment mangé moins gras. Mais sinon j'ai continué la cuisine de maman. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Il s'agit d'un moment crucial de réadaptation et de réaménagement des pratiques culinaires familiales. Mais cette autonomisation a lieu au cours de la vie étudiante. Elle est en effet **contrainte par un faible budget** :

> *« Quand j'étais étudiante et donc que je n'avais pas de fric, tout ce que je mangeais c'était contraint par l'argent. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Le départ du foyer familial est donc synonyme d'une autonomisation alimentaire pour le jeune. Il devient responsable de son alimentation. Mais cette autonomisation s'est faite pour la plupart des personnes interrogées sous contrainte financière, car ils étaient à l'époque étudiants.

Après cette première autonomisation, souvent au cours de la période étudiante, suit l'entrée dans la vie professionnelle, qui, en augmentant le pouvoir d'achat, offre de nouvelles conditions à l'évolution des pratiques culinaires.

2. L'entrée dans la vie professionnelle : l'augmentation du pouvoir d'achat et la possibilité d'acheter ce que l'on aime

Au niveau alimentaire, l'entrée dans la vie professionnelle implique de nombreux changements dont l'augmentation du pouvoir d'achat. Celle-ci a-t-elle des incidences sur les pratiques alimentaires et si oui qu'elles sont-elles ? On pourrait émettre l'hypothèse que l'augmentation du pouvoir d'achat signifie que les pratiques alimentaires étudiantes, la plupart du temps contraintes par un budget restreint, vont grandement évoluer :

> *« Quand j'ai commencé à gagner ma vie, qu'est ce qu'on a bien mangé ! C'était seulement une question de moyen. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Le fait d'avoir plus de moyens bouleverse les types de plats qui sont préparés car l'alimentation devient plus variée, plus équilibrée et plus riche. Mais surtout, les habitudes et les lieux d'approvisionnement changent. C'est à partir de l'entrée dans la vie professionnelle que les personnes interrogées ont commencé d'une part à porter une

attention plus accrue à certains labels de qualité, comme le label fermier, ou le label bio, et d'autre part à s'approvisionner non plus simplement au supermarché mais à également fréquenter régulièrement le marché ou les artisans :

> *« En plus de tout ça il y avait aussi le fait de travailler et d'avoir plus de pouvoir d'achat. J'allais plus chez des commerçants artisans plutôt qu'au supermarché. J'allais chez des charcutiers, des bouchers, des poissonniers. Comme j'avais plus de blé, je pouvais acheter du bio, c'est vraiment une question de moyens matériels. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

L'entrée dans la vie professionnelle peut également avoir des conséquences sur les pratiques alimentaires dans le sens où certaines structures offrent à leurs employés l'accès à un **restaurant d'entreprise**. La personne adulte peut alors entretenir avec celui-ci le même type de rapport qu'elle a pu entretenir avec la cantine de son enfance. Parfois, il peut même s'agir d'une première expérience en la matière :

> *« Mon entrée dans la vie professionnelle ça a changé que le midi je mangeais à la cantine, et c'était vraiment différent de ce que j'avais l'habitude de manger. C'était pas spécialement bon. C'était des conserves. Tous les légumes étaient mous ce n'était pas très bon. En plus pour moi c'était complètement nouveau parce que je n'avais jamais mangé à la cantine de ma vie je suis toujours allée à l'école juste à côté de chez moi ».* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

L'entrée dans la vie professionnelle bouleverse donc les conditions matérielles qui sous-tendent les pratiques alimentaires. Pour certaines personnes, ce peut être l'occasion de découvrir ou de redécouvrir la cantine. Pour la plupart des personnes interrogées, elle signifie l'amélioration du pouvoir d'achat et donc un changement des types d'aliments consommés et préparés. La plupart des personnes interrogées nous ont en effet déclaré avoir mangé plus souvent de la viande à partir de ce moment là.

3. La prise de conscience de ce qu'est l'équilibre alimentaire

Avec une certaine tendance à la prise de poids, la jeunesse peut être le moment d'une prise de conscience de l'importance de l'équilibre alimentaire :

> *« Quand j'ai commencé à prendre du poids vers vingt ans, j'ai vraiment fait plus attention à ce que je mangeais. J'ai vraiment fait attention aux graisses et aux sucres, à cause de mon poids. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Cette prise de conscience de l'équilibre alimentaire peut se faire à la faveur du départ de chez les parents, au moment où l'on devient soi-même responsable de sa propre alimentation :

« Je suis partie en Bretagne, faire mes études à Rennes à 18 ans. Puisqu'il n'y avait que moi qui mangeais et que je n'avais pas beaucoup d'argent, j'ai commencé à manger mieux pour ne pas grossir. Car chez ma mère, on mangeait des conneries, c'était ravioli, pâtes, riz à chaque repas parce qu'on était 5. Donc là, j'ai essayé de mieux mélanger les aliments. A l'époque j'avais toujours bon appétit et je voulais manger à ma faim, sans grossir. Je mangeais du pain complet et plus de légumes, je n'ai jamais été attirée par les trucs gras et ça tombait bien. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Si cette prise de conscience a pu avoir lieu au cours de l'adolescence en tant que telle, il n'en demeure pas moins qu'elle se prolonge au cours de la jeunesse, et peut devenir une pratique régulière de régimes par exemple. La prise de conscience de l'importance de l'équilibre alimentaire peut être la marque d'un rapport plus apaisé à la nourriture qui évite de sombrer dans les extrêmes de l'adolescence comme l'anorexie.

4. La vie seul : un moment critique dans l'alimentation où les produits laitiers peuvent servir de substituts aux repas

Le moment où les personnes interrogées ont commencé à vivre seules semblent être un moment critique dans l'alimentation. De quelle façon les personnes interrogées sont-elles arrivées à gérer cette phase ? Et quelle place ont alors occupée les produits laitiers dans leur alimentation ? Il semble qu'au cours de la phase de vie seul de la jeunesse, on peut distinguer deux types d'attitude face à l'alimentation : certains vont au plus simple et effectuent le minimum de préparations culinaires possibles, d'autres au contraire s'attachent à réaliser de véritables repas. Les premiers se contentent d'un minimum de préparation :

« Quand j'étais seul j'achetais des boites, des steaks hachés surgelés. » (homme, 32 ans, opérateur,marié, 3 enfants)

Ils peuvent également ne pas préparer de repas, et créer un substitut de repas où les produits laitiers tiennent une place privilégiée :

« Quand j'étais toute seule et que je ne voulais plus faire à manger, je me suis portée sur les yaourts et je bouffais 1 kg de fromage blanc en deux jours, avec de la confiture de ma mère ou de la mienne, ou le miel de ma grand-mère. » (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Les produits laitiers sont les **substituts de repas les plus utilisés** chez les personnes rencontrées.

Lorsque l'on utilise des substituts de repas, l'absence de préparation culinaire s'accompagne d'une absence de la mise en scène des repas ainsi que d'une certaine négligence relative à la vaisselle par exemple :

> *« Quand je vivais tout seul, c'était un peu pathétique, je ne faisais pas ma vaisselle, je lavais ce dont j'avais besoin au fur et à mesure et tous les 15 jours, c'était le grand nettoyage. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Mais il semble que la difficulté principale soit de gérer l'absence de convivialité à l'occasion des repas, alors qu'avant cette phase de vie seule l'essentiel des pratiques culinaires étaient associées à la convivialité ainsi qu'à la vie de famille :

> *« Quand j'ai vécu toute seule, je voulais faire pareil mais seule c'était triste, je n'avais plus envie car il n'y avait plus le côté famille/bouffe. »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Tout se passe comme si les préparations culinaires étaient **liées à la réalisation de moments conviviaux**. Comme si préparer un repas pour soi seul n'avait plus de sens. Ainsi certaines personnes interrogées contournent la difficulté en organisant les conditions d'un repas convivial :

> *« Mais quand j'habitais seule, je préparais quand même parce que j'aime bien manger. Et des fois je me disais : 'tiens, j'ai envie de préparer ce truc' et du coup j'invitais des amis à le manger avec moi. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Au contraire, ceux qui cuisinent, associent à la préparation culinaire **une certaine mise en scène du repas** et tiennent par exemple à mettre le couvert :

> *« Quand j'habitais toute seule, je me suis toujours fais des repas. Quand j'étais étudiante je cuisinais, ça veut dire que je mangeais dans une assiette et pas debout. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

La vie seule est un moment critique dans l'alimentation, car l'absence de convivialité au quotidien réduit les occasions de mises en scène des repas. Il s'agit donc d'une phase où certains vont au plus simple et effectuent le minimum de préparations culinaires possibles.

II. DE LA MISE EN COUPLE A L'ARRIVEE DE L'ENFANT A TABLE

Nous avons posé l'hypothèse que la mise en couple était un moment clef dans l'évolution des pratiques alimentaires et particulièrement dans le rapport aux produits laitiers. Il convient à présent de nous demander de quelles façons elle est l'occasion d'une adaptation et de la découverte des habitudes alimentaires de l'autre. Quelles sont les incidences de la grossesse qui suit la mise en couple sur les pratiques alimentaires ? Lorsque l'enfant a de 0 à 3 ans, nous nous interrogerons sur la façon dont les parents portent une grande attention son alimentation ? Refaçonnent-ils leur rapport aux produits laitiers car c'est désormais l'enfant qui en devient le plus gros consommateur ? Nous étudierons enfin l'arrivée de l'enfant à table. Selon quelles modalités est-elle l'occasion d'un changement de comportement alimentaire pour toute la famille ? Que se passe-t-il moment où l'enfant devient véritablement actif dans les pratiques alimentaires familiales ?

A. LA MISE EN COUPLE : DE LA DECOUVERTE A L'ADAPTATION

La mise en couple est l'occasion d'une adaptation et de découverte des habitudes alimentaires de l'autre. Chacun des nouveaux conjoints opère un changement du rapport qu'il entretient à la nourriture. Nous nous interrogerons sur la mesure dans laquelle la nourriture peut être considérée comme un **marqueur de la construction du couple**.

1. Le changement du rapport à la nourriture

La mise en couple représente le moment où, après avoir développé un rapport individuel à la nourriture, le jeune entre dans une période de **mise en commun des pratiques alimentaires**. Quels sont les types de changements qu'engendre cette mise en commun des pratiques alimentaires ? Il semble d'une part que la prise de repas en commun soit un des événements fondateurs de la vie de couple. Ceci peut entraîner des changements conséquents dans le rapport individuel à la nourriture :

> *« J'avais une tendance à l'anorexie et quand mon copain est arrivé, il m'a dit : 'la bouffe c'est bien !', là ça a été la révolution de manger ensemble tous les deux avec plaisir. »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

La mise en couple engendre donc des évolutions qui peuvent être très importantes dans le rapport que chacun entretient individuellement à la nourriture.

2. La nourriture comme marqueur de la construction du couple

La nourriture semble donc un élément important de la vie de couple. Dans ce sens peut-elle être prise comme un analyseur et un marqueur de la construction du couple ? La

nourriture semble en premier lieu être un des éléments qui a pu fédérer un couple, dans le sens où elle a pu être le support des premières rencontres. Cette habitude de partager des plats élaborés et mis en scène se répercute par la suite sur la vie de couple en tant que telle :

> *« Au début avec mon copain on ne se voyait pas beaucoup, mais dès qu'on se retrouvait, on se faisait de bons petits plats. Cette période a duré un an, un an et demi. Puis, on a décidé de se mettre ensemble et du coup on a réinstauré ça avec nos petits budgets : des bouffes à deux et des bouffes avec nos potes ! On aime faire la bouffe, mon mec aussi. C'est vraiment important. Au début, on avait un appartement tout petit, mais on faisait quand même des paellas pour tous, on mangeait par terre. On faisait aussi des bouffes chez ma mère car c'était plus grand et plus pratique. »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Le moment de la mise en couple est celui de la mise en commun de deux savoir faire culinaires et de deux cultures gustatives différentes. L'enjeu de la mise en couple devient dès lors celui de la mise en place d'habitudes culinaires communes, propres au couple qui est en train de se former :

> *« Comme mon mari est italien et que moi je suis du nord, on faisait chacun toujours les mêmes plats, à un moment il a vraiment fallu qu'on essaye de varier les plats, on s'est acheté un livre de cuisine dès qu'on s'est installé ensemble. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale,mariée, 2 enfants))

Par ailleurs, un processus de reconduction des pratiques culinaires des parents et plus particulièrement de celles de la mère peut se faire jour :

> *« Des fois, il peut me parler de ce que faisait sa maman : des gratins, il mangeait très souvent des gâteaux très légers, les bavaroises et du coup j'ai essayé, alors que je n'en n'avais jamais fait. Une fois, je faisais un liant avec de l'eau et de la farine et ça lui a fait penser au gratin de choux-fleurs de sa mère, à la béchamel. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

La nourriture peut être considérée comme un des éléments marqueurs de la construction du couple. Elle peut en effet être un des éléments fondateurs de la rencontre du couple et comme un enjeu essentiel de la vie en commun.

3. La mise en place du partage des tâches

La mise en place du partage des tâches au début de la vie commune peut être l'occasion de premières pratiques culinaires pour certains hommes. Les modalités et les raisons du

partage des tâches peuvent être très diverses et se faire en fonction du rapport à la nourriture de chacun, des impératifs de travail, ou des amis invités par exemple.

a. Les premières pratiques culinaires pour les hommes

Quelles implications a la mise en couple pour les hommes qui n'ont pas eu d'expériences culinaires précédant celles-ci ? Il semble que la mise en couple soit est en effet l'occasion pour certains jeunes hommes, qui n'ont pas eu de pratique culinaire auparavant, de réaliser leurs premières expérience en la matière ou de participer aux tâches ménagères en général. Certains hommes peuvent en effet entamer leur apprentissage culinaire après la mise en couple :

> *« Et ensuite, quand on s'est mis ensemble, je me suis mis à cuisiner, il fallait que je l'aide, j'étais bien obligé. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Si l'homme ne participe pas à la préparation des repas en tant que tel, il peut réaliser des tâches ménagères plus spécifiques comme par exemple faire la vaisselle :

> *« Mon copain n'aimait pas trop cuisiner et quand il a faim et qu'il n'y a rien sur le fourneau, il mange un paquet de chips et c'est bon, il n'a plus faim. J'étais un peu outrée. Mais on se relaie bien, parce que moi, je n'arrive pas trop à faire la vaisselle et lui il se charge de tout. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Il peut exister une alternance dans le partage des tâches, c'est ainsi celui qui ne fait pas la cuisine qui fait la vaisselle et vice versa :

> *« En fait on fait ça tous les deux. En général, c'est celui qui n'a pas fait la cuisine qui fait la vaisselle. Moi j'aime bien débarrasser et faire la vaisselle parce que je suis plus maniaque qu'elle. J'aime bien faire la vaisselle. Ca m'arrive même de faire la vaisselle à mesure que les plats sont finis, avant même la fin du repas. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

La mise couple peut être le moment des premières pratiques culinaires pour les hommes ou tout au moins d'une relative participation aux travaux ménagers. Mais cette situation n'est tout de même pas à généraliser et certains hommes qui avaient déjà des pratiques culinaires antérieurement à la mise en couple, ont pu continuer sur la même voie :

> *« Quand je me suis mis en couple c'est moi qui faisais la bouffe donc ça n'a vraiment rien changé. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Se met donc en place un partage des tâches qui est très variable en fonction des couples et principalement des habitudes déjà acquises par le conjoint en ce domaine. Dans les

discours tenus par les hommes interrogés au cours de cette étude, aucun n'a véritablement dit qu'il s'était arrêté de faire la cuisine au moment de la mise en couple. Le discours tenu par les hommes interrogés est que la mise en couple a été l'occasion pour eux dans certains de réaliser leurs premières expériences culinaires. Nous verrons ultérieurement au cours de cette étude, ce qu'il en est des pratiques.

b. Le partage en fonction du rapport à la nourriture de chacun

Comment s'effectue le partage des tâches en sein d'un couple ? Y-a-t-il des raisons qui le justifient dans le discours de façon rationnelle et si oui quelles sont-elles ? Il semble que parmi les personnes interrogées, le partage des tâches de préparation culinaire à proprement parlé a pu être effectué en fonction du rapport qu'entretient chacun à la nourriture. Certains plats précisément peuvent en effet être préparés par l'un et non par l'autre. Ce peut être le cas de plats bien précis comme la langue de bœuf dans cet exemple :

> *« Le conflit, c'est la langue de bœuf, elle n'aime pas et ne veut pas m'en cuisiner, du coup j'en mange très rarement. Quand je lui demande elle ne veut pas parce que ça la dégoûte, et du coup on discute et je finis par le faire moi-même. C'est donc moi qui cuisine la langue de bœuf.»* (homme, 32 ans, opérateur,marié, 3 enfants)

Dans cet exemple on peut voir que la femme est celle qui fait la cuisine par défaut, et c'est dans un cas précis, ici pour cuisiner de la langue de bœuf, que l'homme, sous contrainte, ce met à cuisiner. Cet exemple témoigne d'une part du fait que **le rapport à la nourriture de chacun** est un des éléments qui peut déterminer les modalités du partage des tâches au sein du couple. Cet exemple illustre d'autre part comment le partage des tâches au sein d'un couple est soumis au compromis et à la négociation.

c. La modulation du partage en fonction des impératifs de travail

Un autre critère du partage des tâches renvoient aux impératifs de travail. Les disponibilités et horaires de chacun influent en effet grandement sur la façon dont les tâches sont partagées.

Une première situation regroupe les personnes qui travaillaient beaucoup au moment de leur mise en couple, et qui n'avaient donc à l'époque pas beaucoup de temps à consacrer aux tâches de préparations culinaires. Il n'y a pas alors de réel partage des tâches car celles-ci se résument au minimum possible :

> *« Et puis on travaillait beaucoup, je faisais des plats tout préparés. Je faisais tout mais c'était rien en fait. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

L'autre situation recouvre les couples qui ont des activités et des horaires alternés. Le partage des tâches se fait donc en fonction des impératifs horaires de chacun. Un partage alterné des tâches se fait jour. Celui qui est présent prépare à manger pour le couple, l'autre réchauffera donc par la suite les restes :

> *« Les tâches de cuisine sont vraiment partagées, ça dépend de nos horaires de travail. Comme moi je fais une tournante régulière et que elle aussi alors ce n'est pas vraiment fixe, donc quand on n'est pas là et l'un et l'autre pour manger, l'autre fait à manger pour l'autre qui n'est pas là comme ça on n'a plus qu'à réchauffer quand on rentre à la maison tard. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

La dernière situation est celle où l'un des partenaires travaille beaucoup plus que l'autre, la charge des préparations culinaires incombe donc à celui des partenaires qui travaille le moins :

> *« Ma copine travaille moins régulièrement que moi, c'est donc elle qui fait la cuisine plus souvent. Si elle doit travailler, elle travaille en coupure, elle a donc plus de temps pour faire la cuisine. Elle aussi elle travaille au centre Georges Pompidou. Ca se passe comme ça en fonction du temps qu'on a et de nos horaires de travail. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

Le partage des tâches est donc expliqué de façon « rationnelle » dans le discours c'est à celui qui travaille le moins qu'incombe la charge de la préparation des repas. Ce partage des tâches peut tout à fait évoluer précisément en fonction du critère de la charge de travail. Si celui des partenaires qui travaillait le plus voit sa charge de travail diminuer, il peut alors se consacrer d'avantage aux tâches de préparation des repas ainsi qu'aux courses :

> *« Ca dépend des disponibilités, avant j'étais pas mal absent le soir, je ne pouvais jamais faire la cuisine, ni les courses, je suis ingénieur du son et du coup je rentrais très tard. Et depuis que je ne travaille pas, j'ai du temps et du coup, je peux faire les courses et cuisiner. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

En somme les impératifs de travail sont un des éléments déterminants du partage des tâches au sein d'un couple. A cet égard, lorsque ceux-ci évoluent, le partage des tâches évolue également. On peut voir ici dans quelle mesure la sphère professionnelle peut influer sur la sphère privée.

d. Modulation du partage en fonction des amis invités

Le partage des tâches dans les moments de convivialité où des amis sont invités est essentiel car il participe complètement de **la mise en scène de soi** et de son couple. Si certains couples ne changent pas radicalement le partage des tâches à cette occasion, d'autres au contraire adaptent celui-ci en fonction du type de personnes qu'ils reçoivent. Afin de permettre à l'un ou l'autre des conjoints d'apprécier la présence de ses amis, c'est donc celui dont ce n'est pas les amis qui est chargé des tâches de préparation culinaire :

> *« Ca dépend des affinités, si ce sont mes potes, c'est lui qui fait la cuisine et si ce sont ses potes, c'est moi, ça permet à l'autre de profiter de ses amis et comme cuisiner ça demande du temps et de la concentration, c'est mieux. »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Le type d'amis invités peut donc déterminer en grande partie le partage des tâches à l'occasion de la réception. La mise en couple a donc des dimensions multiples dont chacune influe dans sa mesure sur le partage des tâches de préparation culinaire.

4. De la découverte à l'adaptation : les nouvelles pratiques et les nouveaux goûts

Nous allons à présent nous interroger sur la façon dont la mise en couple implique de nouvelles pratiques et la découverte de nouveaux goûts pour chacun des conjoints. Selon quelles modalités celle-ci engendre-t-elle **l'adaptation de certaines pratiques culinaires** ? La première adaptation semble être une adaptation en terme de culture culinaire. Les deux conjoints peuvent en effet être d'origine et de cultures culinaires différentes. Les goûts doivent alors être adaptés à l'un comme à l'autre, on assiste par exemple à un « nivellement par le bas » de certaines saveurs les plus marquées comme peuvent l'être les goûts épicés :

> *« En fait mon mari est d'origine française et moi je suis d'origine italienne, donc il n'aimait pas tellement les goûts épicés. Il préfère les goûts plus neutres avec moins de piment. Mes goût ont changé progressivement. Je ne mets plus de piment dans la sauce par exemple. Je mets moins de sel, moins de poivre, mes goûts se sont transformés. J'aime moins ce qui est fort, ce qui est pimenté. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Cette découverte et cette adaptation a également lieu pour les produits laitiers, surtout pour les fromages :

> *« 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. » (HVC01M)*

A cette adaptation, s'ajoute une adaptation en terme de culture culinaire à proprement parler :

> *« Je suis d'origine italienne alors je suis très attachée aux pâtes, même si je ne fais pas comme en Italie, avec les anti-pasti. C'est très important pour moi. Alors quand on s'est mis ensemble mon mari* ***a dû s'y mettre****. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Il peut donc y avoir certaines choses, comme les goûts épicés, qui sont l'objet de concessions et d'autres, comme les pâtes dans cet exemple, qui ne le sont pas. Les nouvelles pratiques qui émergent au sein d'un couple sont le fruit d'un compromis, certains éléments demeurent, d'autres disparaissent, pour créer au final une culture des pratiques culinaires propres au couple.

La mise en couple est par ailleurs le moment d'une découverte de nouveaux goûts. L'un des conjoints fait en effet découvrir à l'autre de nouvelles saveurs, des aliments qui ne faisaient pas partie de ses habitudes alimentaires. La découverte de ces nouveaux goûts a une incidence sur les pratiques, car elle incite à la préparation de nouveaux types de plats et d'aliments :

> *« Ma femme m'a fait découvrir plein de choses. Pas mal de légumes, le brocoli, la choucroute. Du coup, je me suis mis à cuisiner les légumes, les brocolis, j'aime bien cuisiner des choses nouvelles. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Cette découverte de nouveaux goûts peut être un bouleversement fondamental qui va avoir des incidences sur tout le comportement alimentaire qui suivra. La découverte de nouvelles saveurs peut en effet changer tout le comportement vis-à-vis de la nourriture en général. Cette découverte de nouveaux goûts est peut être plus liée à l'entrée dans l'âge adulte qu'à la mise en couple en tant que telle, mais il ne s'agit là que d'une hypothèse impossible à vérifier car ces deux moments sont concomitants, l'un participant complètement de l'autre. La personne entame alors un processus de découverte qui ne s'interrompra pas par la suite :

> *« A partir du moment où je me suis mis en couple, j'ai commencé à goûter plein de choses, et maintenant je continue à goûter d'autres choses, dernièrement c'était les cornichons. Je me disais, il faut que j'aime ça alors que ça me rebutait et maintenant j'adore ça.»* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

La mise en couple peut d'autre part bouleverser les habitudes alimentaires en rendant par exemple plus fréquente l'habitude de manger tel ou tel plat :

« Quand j'ai emménagé avec ma femme, mes goûts se sont transformés. L'hiver par exemple, on boit beaucoup de soupe maison alors qu'avant je n'en mangeais jamais. » (homme, 32 ans, opérateur,marié, 3 enfants)

Elle peut également signifier un relatif abandon de certains plats :

« Un produit que je mangeais souvent chez mes parents, c'est la langue de bœuf mais ma femme n'aime pas, du coup je n'en mange moins. » (homme, 32 ans, opérateur,marié, 3 enfants)

En règle général la mise en couple est synonyme d'un réel enrichissement des pratiques culinaires, elle est l'occasion de la découverte ou de la redécouverte de certains plats :

« Avec elle, j'ai découvert tous les plats cuisinés, le pot au feu, le rissoto, ce sont des choses que je connaissais mais que je ne mangeais pas très souvent. Quand je me suis marié, comme ma femme est très bonne cuisinière, ma femme m'a fait découvrir des plats : des bœufs bourguignon par exemple. Avec ma femme, j'ai découvert la blanquette de veau, le couscous, elle en fait souvent. » (homme, 32 ans, opérateur,marié, 3 enfants)

Cette adaptation mutuelle des pratiques culinaires est également très liées aux produits laitiers. Ceux-ci sont en effet présents dans les actes alimentaires les plus quotidien comme prendre un café ou un thé, dans lesquels on peut ajouter du lait ou de la crème par exemple. Sous l'influence de son conjoint, on peut par exemple se mettre à ajouter du lait dans son café. Les produits laitiers sont précisément au cœur de l'adaptation des pratiques mutuelles. Les produits laitiers sont liés aux pratiques les plus intimes.

« 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 ! » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Mais cette découverte peut avoir des limites, un des conjoints peut à un certain moment avoir envie de retourner à des pratiques culinaires qui lui sont plus familières comme celles auxquelles il était habitué au cours de son enfance :

« Maintenant, je demande à ma femme les plats que je veux, surtout ceux que je mangeais chez ma mère, et elle les fait et comme mes enfants ça leur plaît aussi. » (homme, 32 ans, opérateur,marié, 3 enfants)

En somme la mise en couple est une réelle découverte de nouveaux goûts, de nouvelles pratiques et de nouveaux types de plats. Ces pratiques ne sont pas forcément nouvelles pour les deux conjoints, mais c'est leur mutualité qui est nouvelle. Cette découverte

nécessite une réelle adaptation de part et d'autre au sein du couple. On peut ainsi observer une découverte de l'autre par l'alimentation. Et c'est précisément en cela que la nourriture peut être analysée comme un marqueur de la construction du couple.

B. LA GROSSESSE : UN MOMENT DE GRANDE ATTENTION ALIMENTAIRE

Après la mise en couple, nous émettons l'hypothèse que la grossesse est une étape fondamentale dans la recomposition des goûts et des pratiques alimentaires. Crée-t-elle en premier lieu un nouveau rapport à la nourriture ? De quelle façon les mesures de sécurité concernant les pratiques alimentaires influent-elle sur celles-ci ? Nous chercherons à voir comment l'équilibre alimentaire et le « manger sain » sont devenus au centre de toutes les attentions car c'est la santé du bébé et de la mère qui en dépendent. Pour aller plus loin nous cherchons à savoir si la grossesse a pu être l'occasion d'un nouveau partage des tâches, de la mise en place de nouvelles pratiques, ainsi que de la découverte de nouveaux goûts.

1. Un nouveau rapport à la nourriture

Il semble que pour certaines des femmes interrogées, la grossesse a pu être le moment d'une recomposition complète du rapport à la nourriture. Au cours de la grossesse, l'alimentation peut devenir un élément central de la vie quotidienne et presque organisateur de la journée. Ainsi dans cet exemple, une jeune femme qui n'avait pas particulièrement d'intérêt pour la cuisine, s'est mise au cours de sa grossesse à y accorder une grande attention. Elle s'est surprise elle-même à essayer chaque jour des recettes différentes :

> *« Pendant ma grossesse tous les matins, je me levais avec une idée de recette à cuisiner, la cuisine c'était devenu essentiel. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Dans cet exemple la personne interrogée a expliqué que la suite cet enthousiasme pour la cuisine s'était atténué. Il s'agissait véritablement d'un passage propre à la grossesse.

L'alimentation et la préparation des repas acquièrent une place centrale dans l'organisation de la journée pendant la grossesse, et ce d'autant plus qu'elles sont un élément clef de la santé de la mère mais également de l'enfant.

2. Les mesures de sécurité

Au cours de la grossesse, l'alimentation occupe d'une part une place importante en terme de plaisir. Mais elle est également l'objet de nombreuses mesures de sécurité.

a. Les produits interdits

L'interdiction de certains produits est motivée par la prévention de certaines maladies comme la listéria ou la toxoplasmose. La prévention de la toxoplasmose interdit certains produits comme la viande crue ou certains fromages au lait cru :

> *« Quand on est enceinte, il faut surtout faire attention à la toxoplasmose. Il ne faut pas manger de viande crue et il faut manger de la viande plus cuite que d'habitude. Le fromage aussi il faut faire attention parce que ça constitue un risque, il ne faut pas manger de fromages au lait cru. Ca c'est vraiment des choses que j'ai respecté quand j'étais enceinte. »* (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

En ce qui concerne la toxoplasmose, ce n'est pas tant l'interdiction de certains aliments qui entre en jeu, mais plus la mise en place de certaines mesures d'hygiène. Le fait que certains produits soient prescrits ou interdits importe peu, la prévention de cette maladie consiste essentiellement en **l'établissement de règles d'hygiène, qui une fois ces habitudes prises, pourront perdurer par la suite.** Les mesures d'hygiènes prises au cours de la grossesse pour prévenir la toxoplasmose pourront rester par la suite ancrées dans les pratiques alimentaires du couple. La grossesse est le déclencheur de ces pratiques :

> *« Quand on est enceinte il faut faire attention à la toxoplasmose. Il faut que les légumes soient bien lavés, bien essuyés, il faut avoir les mains toujours bien propres. Il faut boire de l'eau minérale en bouteille. Il faut toujours bien éplucher les légumes, je faisais vraiment bien attention à l'hygiène. Il faut que la viande soit bien cuite. Ces habitudes là ça reste après. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Par contre, si les fromages au lait cru sont interdits pendant la grossesse, une partie des femmes enceintes recommencent à en manger une fois le bébé né.

Au contraire la prévention de la listéria ne nécessite pas l'adoption de telles mesures, elle consiste essentiellement en l'interdiction de certains produits comme la charcuterie :

> *« Pendant la grossesse il ne faut pas manger de charcuterie, parce qu'il y a des risques de listéria, je n'ai donc pas mangé de rillettes. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Parmi les produits interdits il y a donc la charcuterie, mais également les fruits de mer par exemple, car ceux-ci peuvent être porteurs d'hépatite. On peut constater une évolution dans la perception des interdits alimentaires au cours de la grossesse. Il semble en effet qu'il y a une dizaine d'années, les types d'interdit alimentaire au cours de la grossesse aient été différents :

« Pendant ma première grossesse, à l'époque on ne faisait pas attention à tous ces problèmes là. Je n'ai pas vraiment de souvenir comme ça. En fait ma grossesse n'a rien changé à part le fait que je prenais du fluor. Il y a 14 ans on n'en parlait pas. C'est surtout pour la deuxième grossesse que j'ai fait plus attention. Je n'ai pas mangé de rillettes, pas de pâté à cause de la listéria. Je ne mangeais pas d'huître non plus parce que ça donne des hépatites, je ne mangeais pas de crustacés, pas de produits de la mer, pas de moule. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

La perception de l'interdit alimentaire au cours de la grossesse a donc évolué au cours des vingt dernières années. Deux produits, au demeurant, ont toujours relevé de l'interdit, le tabac et l'alcool :

« Dans l'idéal pendant une grossesse il ne faut pas boire d'alcool, et ça je l'ai fait je n'ai pas bu d'alcool. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

« J'ai arrêté de fumer quand j'étais enceinte, je fumais entre 10 et 15 clopes par jour et ça faisait 10 ans. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Même si cet interdit est très marqué, certaines femmes enceintes, se sont livrées à un véritable aménagement de l'interdit :

« Fumer il faut faire attention, moi je ne suis pas une grosse fumeuse, mais il faut faire attention, je ne me suis pas arrêtée vraiment, j'ai beaucoup réduit jusqu'à 2 clopes par jour. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

De la même façon que certaines femmes enceintes ont effectué un véritable aménagement de l'interdit du tabac, d'autres ont fait de même en ce qui concerne l'alcool.

b. Les sources d'information sur le prescrit, l'interdit et les mesures d'hygiène à prendre

La **première source d'information** sur les aliments interdits et les mesures d'hygiène à prendre est le médecin gynécologue :

« Le médecin dès les premiers rendez-vous, il m'a donné une liste de ce qu'il faut éviter. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Mais le gynécologue n'est pas la seule source d'information. Les femmes enceintes peuvent également se documenter auprès de sources extérieures comme des magazines de santé ou des publications spécialisées. Ces sources d'informations peuvent s'avérer auxiliaires par rapport à la source d'information principale qu'est le gynécologue :

« Au moment de la grossesse, la gynéco m'a parlé de la toxoplasmose, de listériose et après j'ai lu des trucs dans des bouquins. Mais je n'ai pas énormément lu car je n'ai pas eu beaucoup de temps. » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Pour d'autres femmes enceintes, elles peuvent être la source principale d'informations. Elles peuvent être alors complétées par certains livres de médecines ou certains C.D.rom spécialisés :

« Je lisais tout ça dans des magazines de santé comme 'Santé magazine', 'Top santé' 'Viva' le magazine des allocations familiales, dans des livres sur la médecine, j'ai même un Cdrom sur la médecine par Larousse. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Les futures mères doivent de plus faire face à un **entourage toujours plus pressant et prodigue** en conseils de toutes sortes :

« Les gens chez qui tu vas pendant que tu es enceinte te disent : 'Ha, non ! Il ne faut pas que tu manges ça ! Et ça non plus !'. On m'a dit ça sur le fromage et la viande mais surtout sur le fromage, et ça n'arrête pas c'est sans cesse. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Les **futures mères** doivent donc opérer **une hiérarchisation** des personnes qui leur donnent des conseils :

« En tant que jeune maman je ne pouvais faire confiance qu'à mon médecin. Parce que tout le monde se croit obligé de vous donner des conseils. Je n'ai pas trop écouté tout ce qu'on m'a raconté sauf ce que m'a dit ma mère. Je n'ai vraiment pas trop écouté tout ce qu'on me raconte par ce que sinon on a tendance à culpabiliser. Il faut vraiment le faire comme on le sens par rapport à ce qu'on nous a inculqué, il faut être intelligent. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Les sources d'information provenant de l'entourage sont multiples et souvent récurrentes, c'est pourquoi les futures mères sont contraintes à hiérarchiser ceux qui, au sein de leur entourage, leur livre des conseils.

3. Le partage des tâches pendant la grossesse

La grossesse étant un véritable bouleversement des conditions de vie du couple, on peut se demander suivant quel axe se fait le partage des tâches au cours de celle-ci. En quoi la grossesse influe-t-elle sur celui-ci ? Les futures mères s'avèrent les plus au fait des mesures de précaution à prendre, étant en contact direct et régulier avec leur gynécologue par

exemple. Elles reçoivent également des conseils de divers ordres de la part de leur entourage. Ce contexte général fait qu'elles sont plus à même de mettre en application les conseils qu'elles reçoivent de façon constante :

> *« Elle était plus au courant que moi de ce à quoi elle devait faire attention, donc du coup c'est plus souvent elle qui préparait, parce que moi je ne faisais que des conneries. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Au moment de la grossesse on peut constater une véritable prise en main par les futures mères de la préparation des repas. Il semble dès lors que **les tâches sont dans leur ensemble plus réalisée par les femmes au cours de la grossesse**. Les futures mères sont en effet plus au fait des mesures de précautions à prendre, et donc plus à même de les appliquer au cours des préparations culinaires.

4. L'importance de l'équilibre alimentaire et du « manger sain »

L'importance de l'équilibre alimentaire et du « manger sain » apparaît de façon prégnante au cours la grossesse. Les jeunes femmes enceintes sont en effet soumises à une **forte pression sociale** en ce sens. Elle ont pu par ailleurs faire l'expérience des conséquences désastreuses au niveau médical d'une alimentation déséquilibrée :

> *« Pendant ma première grossesse j'ai manqué de calcium et par exemple j'ai perdu une dent heureusement que c'était une dent du fond. Donc j'ai bien expérimenté les conséquences médicales d'une mauvaise alimentation. Donc maintenant je fais bien attention. Après la naissance ma fille elle a fait un arrêt de croissance, et une déformation du palais à cause du manque de calcium. Je n'étais pas assez costaud physiquement. Pour la 2ème j'ai réagi différemment. Je me suis mise à manger du calcium à fond, je m'en suis donnée à cœur joie. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

L'importance du calcium et des produits laitiers apparaît nettement. Les produits laitiers ne sont pas perçus comme des aliments comme les autres, ils apparaissent comme fondamentaux à la santé de la mère et de l'enfant. La nécessité d'avoir une alimentation équilibrée apparaît donc comme essentielle au cours de la grossesse. Dans les perceptions, une alimentation équilibrée comprend des aliments de chaque groupe :

> *« Quand on est enceinte il faut faire attention à son alimentation, manger des produits laitiers, des légumes verts, de la viande, de tout, suivant ses goûts et ses envies, mais il faut vraiment bien faire attention à l'équilibre de l'alimentation.»* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

A cette alimentation équilibrée s'ajoutent des compléments alimentaires comme le fluor :

> *« Je prenais aussi du fluor quand j'étais enceinte. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Pour la plupart des personnes interrogées, acquérir une alimentation équilibrée est le fruit d'un effort. La future maman se contraint en effet à manger régulièrement des aliments qui ne faisaient auparavant pas forcément partie de ses habitudes alimentaires :

> *« Pendant ma grossesse, j'ai du faire l'effort de manger trois fois par semaine de la viande, mais surtout du poulet, à cause de la vache folle. Je ne suis pas très viande rouge, mais me forcer à manger de la viande c'était un effort. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Le fait d'être enceinte force la future mère à bouleverser ses habitudes alimentaires. Elle se contraint alors à équilibrer son alimentation, en insistant notamment sur la prise de yaourts :

> *« J'essayais de manger mieux, je buvais plus de jus de fruit, j'en buvais tous les matins, j'essayais juste de manger du poisson ou de la viande ou des œufs tous les jours. Quand je suis toute seule je peux manger que des pâtes, ou que des légumes mais enceinte j'essayais de manger plus équilibré, et surtout de manger des laitages à chaque repas.»* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Cet effort pour équilibrer son alimentation qui bouleverse donc et enrichit le régime alimentaire de la future maman, se double d'un nouvel élément qui est celui de la découverte de nouveaux goûts.

5. La découverte de nouveaux goûts

Comme a pu l'être l'adolescence ou la période de mise en couple, la grossesse peut également être **un moment privilégié de la découverte de nouveaux goûts** :

> *« Pendant ma grossesse, il y a des trucs que je mangeais que je ne mangeais pas du tout avant, c'était un vraie découverte. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Il peut s'agir de goûts complètement nouveaux comme d'un retour à des saveurs qui avaient été abandonnées depuis l'enfance :

> *« Le sucré, c'est plus pour les enfants, c'est plus un réflexe enfantin. Mais depuis ma grossesse, je me remets à manger sucré. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

De façon surprenante, les dégoûts n'ont pas été évoqués par les femmes que nous avons interrogées. Nous faisons l'hypothèse qu'ils ont été passagers et n'ont pas véritablement modifié l'alimentation des futures mères. C'est la découverte de nouveaux goûts et leur influence sur l'alimentation en générale qui a primé sur ceux-ci, en tout cas dans le souvenir tel que relaté au cours des entretiens.

6. La mise en place de nouvelles pratiques : la consommation de produits laitiers à chaque repas

La grossesse est un moment privilégié pour l'adoption de nouvelles pratiques. Elles peuvent consister en l'adoption de nouvelles mesures d'hygiène mais également de nouvelles pratiques alimentaires. Que ce soit par envie, ou par nécessité d'équilibrer leur alimentation, les femmes enceintes adoptent des pratiques alimentaires qui pourront perdurer après l'accouchement :

> *« Pour moi le lait c'est 'bébé', je ne buvais pas de lait avant. Le lait, j'avais arrêté d'en boire, et enceinte, j'en ai eu envie et du coup maintenant tous les matins, je bois du lait. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

En l'occurrence, ces nouvelles pratiques alimentaires **se centrent principalement autour des produits laitiers**. C'est en effet à l'occasion de la grossesse que la consommation de produits laitiers devient véritablement régulière et présente à chaque repas :

> *« Depuis ma grossesse, je mange trois yaourts par jour et mon mari aussi. J'ai dû me mettre à manger des produits laitiers sans excès de façon vraiment régulière. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

En somme nous avons vu que la grossesse peut être pour certains le moment de l'acquisition d'une certaine rigueur alimentaire comme par exemple celle de manger des produits laitiers à chaque repas. C'est un moment où les femmes enceintes sont particulièrement sensibles à la nécessité de l'équilibre alimentaire. La découverte de nouveaux goûts, comme la mise en place de nouvelles pratiques pourront perdurer dans la période qui suivra la naissance. Il convient à présent d'étudier le moment où l'enfant est âgé de 0 à 3 ans, c'est-à-dire la période qui suit la naissance.

C. L'ENFANT DE 0 A 3 ANS : UNE GRANDE ATTENTION POUR L'ALIMENTATION DE L'ENFANT, MAIS PEU DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES POUR LES PARENTS

L'arrivée de l'enfant suscite inévitablement un véritable bouleversement au sein du couple. Celui-ci n'est dès lors plus autocentré, et s'organise autour de l'enfant. La naissance de l'enfant n'engendre pas véritablement de changements alimentaires pour les parents, ceux-ci interviendront en effet au moment clef que représente l'arrivée de l'enfant à table vers l'âge de trois ans. Au cours de la période qui va de 0 à 3 ans, toute l'attention des parents est tournée vers l'allaitement et l'alimentation de l'enfant, sachant que celui-ci ne participe pas encore à la mise en scène de repas familiaux.

1. Une nouvelle répartition des tâches

Le premier critère déterminant de cette nouvelle répartition des tâches après la naissance de l'enfant est qu'au sein du couple, c'est à la nouvelle maman **qu'incombe la tâche des courses destinées au bébé**. Tout se passe comme si la jeune maman était la seule qui maîtrisait **les informations et les connaissances au sujet de l'alimentation du jeune enfant** :

> *« Avant quand le petit était plus jeune, c'était ma femme qui s'occupait d'acheter des trucs pour le petit, quand ils sont petits on ne peut pas acheter n'importe quoi, il faut absolument savoir ce qu'il faut, c'est essentiel. Elle savait mieux que moi. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

Toutes les connaissances acquises par les futures mères au cours de la grossesse se prolongent après la naissance. Elles sont alors **perçues par leur conjoint comme les seules** capables d'effectuer l'achat des produits destinés à leur enfant :

> *« Toutes les courses qui concernent notre fille, c'est ma femme qui les fait. Je suis un peu nul de ce côté là, car je ne connais pas les éléments essentiels qu'il faut lui acheter. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Si on prolonge l'analyse des bouleversements qui ont lieu dans le partage des tâches au sein des courses après la naissance de l'enfant, on peut voir que, chez certaines des personnes interrogées, il y a une différence entre les grosses courses et les petites courses au quotidien. Après la naissance de l'enfant, s'opère une distinction très nette entre les conjoints, la mère se retrouve en charge des courses au quotidien, qui ne nécessitent ni beaucoup de temps, ni beaucoup d'efforts physiques, alors que le père a la charge des grosses courses :

« En ce moment, les grosses courses c'est lui et les petites courses au quotidien c'est moi, depuis la naissance de mon fils c'est comme ça. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

C'est en somme avec la naissance de l'enfant que le partage des tâches semble se faire sur une ligne claire : le quotidien, l'exceptionnel. La jeune mère se retrouve en charge d'assurer les courses quotidiennes en général et surtout d'assurer les courses précisément destinées à l'enfant car son conjoint se considère comme **démuni des informations essentielles à l'élaboration d'un bon choix**. Le conjoint, lui, se charge des grosses courses ou des courses pour la préparation de repas exceptionnels :

« Depuis l'enfant pour les grosses courses c'est aussi partagé. Pour les grosses bouffes, ça tend vers moi et pour le quotidien, ça tend vers elle. » (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Pour ce qui est de s'occuper de l'enfant à proprement parler, d'assurer des activités telles que de préparer des repas, il semble que ce soient surtout les impératifs professionnels qui déterminent la répartition des tâches. Les jeunes parents peuvent en effet être à des moments clefs de leur vie où se joue en grande part leur avenir professionnel. C'est donc au parent qui a le moins d'enjeux à réaliser qu'incombe la charge de s'occuper le plus de l'enfant :

« C'est vrai que j'avais la mission de m'occuper de notre enfant pour que mon mari puisse finir sa thèse. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Par ailleurs, lorsque les deux parents travaillent, c'est celui qui rentre le plus tôt qui est en charge de préparer par exemple le repas de l'enfant :

« Donc pour les courses on partage et pour la préparation, c'est un peu plus moi qui fait mais c'est parce que je rentre plus tôt du travail et pour notre enfant c'est pareil. » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Ce mode de répartition des tâches est fondé sur des arguments présentés comme 'rationnels' liés à la charge de travail de chacun des conjoints ou aux enjeux qu'ils ont à relever alors qu'ils sont au début de leur vie professionnelle. Au moins dans les discours, ce mode de répartition des tâches est donc justifié et rationalisé par des éléments concrets de la vie matérielle. Mais la répartition des tâches peut au contraire se faire d'elle-même et sans justification si ce n'est le talent « naturel » que peut posséder la mère pour s'occuper de son enfant. Tout se passe comme si le caractère naturel de l'allaitement de l'enfant par la mère se prolongeait après lorsque le jeune enfant accède à une alimentation solide :

« On peut se prendre la tête sur qui donne à manger à note fille, je le fais rarement, donc ça l'embête. Ca lui donne l'impression d'un je-m'en-foutisme. Mais je ne sais pas pourquoi, dans ma tête, elle est plus apte à faire ça, il y a un côté presque naturel. C'est elle qui lui a donné le sein et le reste suit.» (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Cette attitude au moment des repas participe d'une attitude générale face à tout les actes que nécessite le soin d'un enfant :

« C'est une flemme, je ne peux pas être différent, je me dis que ma femme le fera. Je sais qu'elle n'est pas très satisfaite, elle aimerait bien que je m'en occupe un peu plus. Je la change des fois, mais c'est plus ma femme qui le fait. Pour tout, c'est toujours un peu plus elle, mais elle aimerait que ce soit 50% chacun, et c'est plutôt 70%, 30% mais au début c'était 90% et 10%, donc j'ai fait des efforts ! » (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Il semble donc que les mères soient essentiellement **en charge des courses destinées à l'enfant**. Les conjoints leur reconnaissent en effet un savoir faire et des connaissances en la matière qu'ils ne peuvent pas acquérir dans un court laps de temps. De façon générale, tout se passe comme si l'alimentation de l'enfant était le centre de toute l'attention parentale, et ce particulièrement dans la mesure où se joue une période clef de l'alimentation de l'enfant : l'allaitement par la mère ou l'administration de biberons.

2. L'allaitement et les biberons

Le premier choix qui s'impose aux parents consiste à arbitrer entre l'allaitement et l'administration de biberons.

a. L'allaitement

Le choix d'allaiter ou non est pour les jeunes mères la première décision fondamentale qu'elles aient à réaliser concernant l'alimentation de leur enfant. Si le choix d'allaiter est souvent motivé par des raisons médicales, les mères y voient en effet une source de bonne santé pour leur bébé, il peut également relever pour certaines jeunes mamans d'un choix militant. Elles font alors appel à des associations spécialisées en la matière pour les épauler dans leur choix :

« Pendant ma grossesse, j'allais à la Lecheligue, c'est un mouvement des années 50, ça vient des Etats-Unis. Ce sont les femmes qui se sont battues pour continuer l'allaitement. Dans chaque région, il y a 2, 3 femmes qui peuvent te donner des conseils, qui répondent à toutes tes questions. La Lecheligue, m'a vachement aidé au

début car ça faisait mal, t'as des crevasses et elles ont une formation médicale. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

L'allaitement est perçu comme source de goûts différents et de bonne santé pour l'enfant. C'est pour lui garantir un bon épanouissement que ce choix est effectué :

« Mais il n'y a rien de mieux que la mère qui donne le sein à son enfant par ce qu'on retrouve dans son lait tous les goûts de ce qu'elle mange. Il y a tous les anticorps qui sont transmis, il y a tous les éléments nécessaires à l'épanouissement de l'enfant. C'est pour ça qu'on a choisi d'allaiter. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Le choix d'allaiter est apparu chez certaines personnes comme un choix du couple, et pas seulement de la mère. L'allaitement est choisi parce qu'il est une source d'épanouissement et de bonne santé pour le bébé. Mais il est également choisi parce qu'il permet de simplifier les tâches à effectuer pour l'alimentation du bébé. Il permet de plus de respecter le rythme de celui-ci. Lorsque l'allaitement n'est pas retenu, se pose un problème fondamental concernant **le choix du lait.**

b. Le rapport au lait : quel lait acheter pour les biberons ?

Sachant que le lait en biberon est un substitut à l'allaitement, les parents entretiennent un rapport très particulier à celui-ci. Il doit remplacer le lait de la mère et donc être aussi riche et complet que pourrait être le lait maternel :

« Pour elle je prends des marques destinées aux petits comme Nestlé ou Blédina. C'est produits là ont une forte teneur, en fer, des acides gras essentiels. Moi je crois qu'il faut faire attention pour les enfants. Il faut vraiment des ingrédients en plus pour les bébés jusqu'à 15 ou 16 mois . » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Les parents axent en effet leurs achats de lait sur **les marques**, qui sont les seuls produits dont la notoriété peut rivaliser avec le lait maternel :

« Pour la petite j'achète du Blédina parce que c'est des produits vraiment adaptés aux petits, il y a aussi Nestlé ». (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Même les personnes interrogées qui ne disposaient **pas de grands moyens financiers** au moment de la naissance de leur premier enfant ne regardaient pas à la dépense quand il s'agissait du lait :

« Quand il était petit évidemment on achetait tout ce que le pédiatre nous conseillait, en fonction de son âge, on achetait toujours du lait de marque pas du tout

la marque des magasins. Quand il était petit, le prix qu'on pouvait mettre dans le lait pour lui ne comptait pas, on changeait de lait tous les trois mois en fonction de ses besoins. » (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

Les parents consacrent donc une grande partie de leur attention au choix du lait. Ceux qui au moment de la naissance de leur enfant subissaient de fortes contraintes budgétaires n'ont à aucun moment envisagé l'idée d'acheter du lait qui ne soit pas de marque. De plus la préparation des biberons en tant que telle est également l'objet de beaucoup de d'attention. La plupart du temps ils sont méticuleusement stérilisés. La stérilisation fait l'objet par ailleurs d'un certain rituel, et d'un accord entre les conjoints. Lorsque les biberons ne sont pas stérilisés, il s'agit d'un choix, concerté entre les parents et justifié par une argumentation précise :

« Avec mon mari on est très complice là dessus on discute beaucoup. Il était d'accord avec moi pour ne pas stériliser les biberons. Il faut bien faire attention c'est sûr, nettoyer les biberons avec un goupillon, mais de là à les stériliser tout le temps, en plus quand son biberon tombe par terre, un bébé il le ramasse et il le met dans sa bouche. On n'a pas stérilisé ses biberons depuis toujours. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

La préparation des biberons fait donc l'objet d'une attention toute particulière. Le choix du lait est essentiel, et les parents privilégient les marques plutôt que les produits qui ont seulement le label d'un magasin. Et ce même si les parents disposent de peu de moyens financiers au moment de la naissance de leur premier enfant. En tant que véritable **substitut du lait maternel**, les biberons sont l'objet d'une attention toute particulière, avant que l'enfant ne passe à une alimentation plus variée à base de légumes.

3. Les petits pots et les légumes frais

Une fois que l'enfant commence à avoir une alimentation solide, les parents doivent arbitrer entre l'usage de petits pots ou la préparation de légumes frais. Si dans le choix du lait, les parents se sont montrés dans leur ensemble en faveur du choix de marques, leurs positions par rapport aux petits pots s'avèrent **plus nuancées**. On peut en effet les classer en trois catégories. Une première catégorie regroupe ceux qui utilisent les petits pots de façon courante, comme la base essentielle de l'alimentation de leur enfant, qui est passé directement du biberon aux petits pots :

« Les petits pots au fruits, elle a commencé à deux mois et demi. Maintenant elle en mange tout le temps. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Une deuxième catégorie regroupe les parents qui font un usage alterné des petits pots. Les repas des enfants sont alors composés soit de petits pots, soit de légumes et de fruits frais :

> *« Mon fils a 6 mois et il mange, il prend du lait, des légumes et des fruits. Il prend des petits pots tout faits et j'essaie aussi de faire des purées de légumes et des compotes. J'essaie d'alterner. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

La **troisième catégorie** de parents réunit ceux qui font un usage exceptionnel des petits pots. Leurs enfants mangent en effet la plupart du temps des légumes frais, mais dans certaines circonstances, ils peuvent prévoir des petits pots pour assurer un dépannage :

> *« Les petits pots pour moi c'est vraiment un dépannage, occasionnellement si elle n'aime pas. Par exemple si on est invité chez quelqu'un et qu'elle n'aime pas alors j'ai prévu un petit pot. La plupart du temps j'essaie vraiment de faire des choses vraiment fraîches pour elle. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Au cours de la phase qui va de 0 à 3 ans, les parents ne changent donc pas véritablement leur propre alimentation, voire la néglige :

> *« Quand on a un enfant en bas âge, on a tellement de choses à faire, qu'on ne prend pas vraiment le temps de manger, les vrais repas en famille ça vient après. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Si la nourriture de l'enfant est l'objet d'une attention tout particulière, il n'en demeure pas moins que les pratiques alimentaires des parents ne changent pas véritablement après la naissance de l'enfant. C'est seulement avec **l'arrivée de l'enfant à la table familiale** que celles-ci vont en effet véritablement évoluer.

D. L'ARRIVEE DE L'ENFANT A TABLE : LE PLUS GRAND MOMENT DE CHANGEMENT DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DE TOUTE LA FAMILLE

L'arrivée de l'enfant à table constitue le plus grand changement du comportement alimentaire de toute la famille : que ce soit parce qu'il acquiert les mêmes pratiques alimentaires que ses parents, que ce soit parce que ses parents modifient leurs pratiques alimentaires du fait de sa présence à table, et surtout parce qu'il participe pleinement à la mise en scène des repas.

1. L'enfant mange comme les parents ou les parents mangent comme l'enfant ?

L'arrivée de l'enfant à table représente précisément le moment où les parents **changent leurs pratiques alimentaires complètement** afin d'assurer désormais la préparation de repas équilibrés. Il s'agit véritablement d'un moment clef qui est anticipé et envisagé comme tel. C'est à partir de l'arrivée de l'enfant à table que les parents envisagent de modifier leurs habitudes alimentaires :

> *« Tant qu'elle a son alimentation propre, la nôtre ne change pas, mais quand elle mangera la même chose que nous je ferais très attention à ce que ce soit équilibré et varié ne serait ce que pour l'éducation du goût. J'ai l'intention de lui faire goûter un maximum de choses. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

L'arrivée de l'enfant à table oblige donc les parents à porter une attention toute particulière à **l'équilibre alimentaire** :

> *« Et là, c'est surtout quand notre fille s'est mise à manger, qu'on a essayé de manger équilibré. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Il y a donc une répercussion sur l'alimentation des parents de l'arrivée à table de l'enfant. Les produits laitiers participent à cette construction d'une alimentation équilibrée pour tous. Les **yaourts, réintroduits** à table pour l'équilibre alimentaire de l'enfant, sont aussi mangés par les parents :

> *« Quand je n'avais pas d'enfant je ne faisais pas attention à mon alimentation et je ne faisais pas attention à prendre un produit laitier par repas. On prenait des produits fantaisistes, des café liégeois des choses comme ça. C'est surtout depuis qu'elles sont en âge de consommer comme nous qu'on fait attention à ce qu'on mange, on prend des vrais yaourts par exemple. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

L'arrivée de l'enfant à table contraint non seulement à porter une attention particulière à l'équilibre des repas, mais également à leur préparation. Il est en effet perçu comme inacceptable de se contenter de plats déjà préparés lorsqu'il s'agit de nourrir un enfant :

> *« Nous déjà à la maison vu qu'on a une petite fille de 7 ans, on est obligé de faire plus attention à la bouffe que des célibataires, on est obligé que ce soit équilibré. J'aime bien cuisiner, manger, faire la bouffe. Et avec un enfant, on est plus obligé de faire la bouffe, on ne peut pas ouvrir une boite, il faut faire un effort pour cuisiner. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Au cours de la préparation des repas qui devient donc obligatoire dès lors que l'enfant arrive à table et participe aux repas, on relève que les conjoints se livrent à un phénomène

de **reproduction des pratiques alimentaires** qu'on pu avoir leurs parents au cours de leur enfance :

> *« A ma fille je lui fais toujours des vraies soupes, j'essaie d'inculquer à ma fille ce que mes parents m'ont inculqué. Je lui fais le même parcours qu'avec moi et j'en suis fière. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Cette reproduction est souvent le fait de la mère, mais elle peut également être la reproduction de pratiques culinaires que le père a vécu au cours de son enfance :

> *« Les repas ne sont pas déterminés à l'avance, sauf le soir où on mange une soupe et une salade. J'ai été éduqué comme ça et la soupe le soir, c'est revenu naturellement, c'est peut-être ma femme qui a fait des stages chez ma mère ! Ca fait rire tout le monde qu'on bouffe de la soupe. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

La préparation des premiers plats pour les enfants est l'occasion de nouer de nouveaux types de liens avec les membres de sa famille. La cuisine devient dès lors un nouveau support de la communication au sein de la famille élargie :

> *« Les informations sur l'alimentation je les ai surtout par ma famille, ceux qui m'ont montré les premières recettes. C'est surtout ma mère, mon oncle et ma tante qui m'ont appris certaines choses. Ca s'est passé pour les premiers plats que j'ai dû faire pour mon enfant. Par exemple ça s'est passé par téléphone, quand j'étais en train de cuisiner, ou ça se passait quand on était chez eux pendant la préparation, je leur posais des questions. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

L'enjeu de l'éducation culinaire des parents est que les enfants aient exactement la même alimentation qu'eux. Même s'ils doivent cependant faire avec les goûts plus particuliers de leurs enfants :

> *« On a essayé tout de suite qu'elles fonctionnent comme nous, qu'elles aient la même alimentation que nous. C'est vrai qu'elles sont plus attirées par des choses ludiques et rigolotes, comme des barres de céréales avec des petits bonhommes dessus. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Certains parents sont conscients du fait que l'éducation culinaire qu'ils offrent à leurs enfants comporte des biais du fait même de leurs goûts :

> *« Mais on choisit vraiment les aliments pour nos enfants en fonction de ce qu'on aime nous. Par exemple moi j'ai horreur des betteraves, et bien j'aimais je n'ai essayé de lui faire goûter des betteraves. Je ne lui en ai jamais fait goûter. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

L'arrivée de l'enfant à table constitue un moment clef. D'une part, les parents sont contraints de préparer de véritables repas, en accordant une attention toute particulière à l'équilibre de l'alimentation. D'autre part, il s'agit d'un moment où ils vont commencer véritablement l'éducation culinaire de leurs enfants, en leur faisant découvrir certains goûts, certains plats, et surtout en reproduisant certaines des pratiques alimentaires qu'ils avaient expérimentées au cours de leur propre enfance. Mais plus important encore, l'arrivée de l'enfant à table est l'occasion d'une véritable mise en scène de la vie familiale.

2. La mise en scène des repas familiaux

Une fois l'enfant à table, les repas deviennent l'occasion d'une mise en scène de la vie familiale. Les horaires deviennent importants à respecter ainsi que la présence de chacun. Le repas est surtout l'occasion d'une véritable **mise en scène de la vie familiale** avec le couvert par exemple :

> *« Pour l'instant ma fille mange à part, mais quand elle mangera avec nous ça changera, déjà, il faudra une table. Il y aura toute cette tradition, le couteau à gauche, la fourchette à droite. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

> *« Depuis peu de temps, j'ai une façon différente de mettre la table : ça fait peu de temps que j'aime bien poser une jolie table. Avant, c'était « couteau fourchette » et basta, mais depuis que le petit peut s'asseoir à notre table, on fait plus attention. J'ai toujours la même vaisselle, mais je fais plus attention à la présentation. »* (femme, 26 ans, chef de produit, célibataire)*

On voit dans ce cas que la famille ne dispose pas encore de table. A celle-ci est attachée une grande valeur symbolique, car elle ne sera acquise qu'une fois que l'enfant sera en âge de passer à table. On pourrait voir dans cet achat un rite de passage vers le début d'une « véritable » vie familiale en tant que telle. Cette mise en scène de la vie familiale se marque également par le type de repas préparés :

> *« Moi je me casse plus la tête pour elle que pour nous. Pour elle je peux lui faire des papillotes de poisson au citron par exemple. Je fais vraiment des choses originales pour elle comme je pourrais en faire pour des amis. Pour elle je prépare moi-même des soupes avec du lait. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Le repas devient dès lors non seulement l'occasion d'une véritable mise en scène de la vie familiale mais également de prodiguer des marques d'amour. La préparation des repas apparaît comme une façon de **marquer l'attention que l'on porte à son enfant**.

3. La participation de l'enfant au choix durant les courses : l'influence de la publicité

L'arrivée de l'enfant à table marque celle **d'un nouvel acteur**, avec ses propres choix et ses propres goûts, au sein des prises de décisions concernant l'alimentaire. Il s'agit par exemple d'un nouvel élément à prendre en compte au moment des courses. Les enfants peuvent **influer sur les choix de leurs parents** en leur demandant ce qu'ils voudraient avant le moment des courses :

> *« Il y a les pub mais il y a aussi quand les filles ont goûté quelque chose de nouveau soit à l'école soit chez une copine. Après les pub, elles viennent me dire tout de suite qu'elles le veulent, après j'achète ou pas. La dernière fois elles voulaient des compotes en gourde, c'est bon et pratique, pour moi il n'y a pas de problème, je leur ai acheté. »* (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

L'autre façon de faire participer les enfants à l'acquisition de produits alimentaires consiste à les amener précisément au moment des courses. Au cours de celles-ci l'enfant et les parents peuvent alors se livrer à une véritable **négociation pour arbitrer** entre ce qui est utile et superflu :

> *« Quand je vais au supermarché avec ma fille on prend chacun un panier. Elle prend ce qu'elle veut après une fois à la caisse on fait le tri. Quand elle prend des trucs vachement sophistiqués avec des belles couleurs je lui laisse le choix entre soit par exemple des biscuits soit des yaourts super chers. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Le fait que les enfants deviennent actifs dans le choix peut inciter les parents à renouer avec des produits qu'ils avaient auparavant abandonnés. Ils obtiennent dès lors **une deuxième vie dans les pratiques alimentaire parentales** :

> *« Maintenant avec ma fille je reprends certains produits comme la bouillie, le Kiri ou les Petits Filous par exemple. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Après son arrivée à table, l'enfant devient dès lors **actif dans le choix des produits** et peut même en certaines occasions participer aux courses. Il s'agit là d'un changement fondamental, car auparavant, seuls les parents, et dans le cas du lait, comme nous l'avons vu, souvent la mère, participaient au choix des produits alimentaires destinés à l'enfant. Désormais, l'enfant participe au choix des produits qui lui sont destinés. Ceci est en partie dû à l'émergence et à **l'affirmation de ses propres goûts**. On peut à cet égard reprendre la distinction opérée par Joël Brée dans *Les enfants, la publicité*, qui décrit les enfants comme des prescripteurs d'une double nature. Ils sont d'une part des **prescripteurs passifs** dans le

sens où on pense à eux lorsque l'on fait les choix. Ils sont d'autre part des **prescripteurs actifs** dans le sens où ils peuvent faire des choix eux-mêmes et émettre des souhaits.

4. L'émergence des propres goûts de l'enfant

L'émergence et l'affirmation de ses propres goûts par l'enfant peuvent être utilisées de façon pédagogique au moment des courses par les parents. Ils laissent en effet les enfants libres de choisir afin de les pousser à découvrir leurs propres goûts :

> *« On est content de les laisser choisir parce que comme ça elles se rendent compte de ce qu'elles aiment et de ce qu'elles n'aiment pas, elles vont plus loin dans leurs goûts. Par exemple une fois elles ont voulu du jus de citron et maintenant elles aiment ça. » (*femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants*)*

Les parents tiennent également compte des goûts de l'enfant pour déterminer au final le type d'achat :

> *« En fait on tient compte de leurs demandes. Elles ont l'habitude de pouvoir choisir, c'est normal de faire en fonction de leurs goûts. On leur a acheté par exemple du fromage en bâtonnet. Si elle préfère manger du Kiri en bâtonnet on ne va pas les forcer à manger du Kiri classique. » (*femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants*)*

Lorsque que l'enfant devient véritablement actif au sein des pratiques alimentaires familiales, une recomposition de la répartition des tâches s'opère. Les enfants jouent un rôle dans la mise en scène des repas familiaux, et négocient avec leurs parents aux moments des repas pour affirmer leurs goûts ainsi qu'au moment des courses. Les négociations au moment des courses. Certains conflits peuvent d'ailleurs en découler mais les courses, comme l'affirme Daniel Miller (1998)[6], peuvent être analysées comme des marques d'amour de la part des parents. Toutes ces interactions seront analysées plus en détail au fil de l'itinéraire dans le chapitre suivant.

En conclusion générale sur ce premier chapitre, on peut distinguer dans le rapport à l'alimentation avant la mise en couple trois phases : l'enfance, l'adolescence et la jeunesse. C'est au cours de l'enfance que s'effectue l'essentiel de la transmission de la culture alimentaire et culinaire familiale, par les premières expériences culinaires qui consistent essentiellement en regarder et aider, mais également en la transmission d'informations grâce à des modèles comme la mère et la grand-mère. L'enfance peut être vue comme la période privilégiée de la formation du goût. L'adolescence peut quant à elle être analysée comme le moment de la construction d'un rapport individuel à la nourriture. Les premières

[6] Daniel Miller, *A theory of shopping*, Polity Press, Cambridge, 1998, 180 p.

réalisations culinaires de l'adolescence sont dans ce sens particulières. La croissance et la puberté engendrent un changement de goût et de pratique. La troisième phase, la jeunesse, est une période d'autonomisation vis-à-vis de la famille. Le départ du foyer familial crée en effet une véritable autonomisation alimentaire, doublée de la prise de conscience de ce qu'est l'équilibre alimentaire. Quant à la vie seule au cours de la jeunesse, on a pu voir que c'était un moment critique dans l'alimentation où les produits laitiers pouvaient fréquemment servir de substituts aux repas.

La mise en couple est quant à elle un événement qui engendre de nouvelles pratiques alimentaires pour l'un et l'autre des conjoints, il s'agit d'une période de découverte et d'adaptation. Elle précède la grossesse, moment de grande attention alimentaire et de nouvelles recompositions des pratiques alimentaires. Lorsque l'enfant a de 0 à 3 ans, on assiste à l'émergence d'une grande attention pour l'alimentation de l'enfant, mais peu de changements sont opérés quant aux comportements alimentaires des parents. Les véritables bouleversements se font jour à l'arrivée de l'enfant à table : c'est le plus grand moment de changement du comportement alimentaire de toute la famille.

CHAP. II. L'ITINERAIRE DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE : DES COURSES AUX DECHETS

Ce deuxième chapitre traite des pratiques culinaires et alimentaires des jeunes couples, ciblées sur les produits laitiers, et des représentations qui leurs sont liées. Elle retrace l'itinéraire des produits et des actions autour de la cuisine, c'est-à-dire toutes les étapes en amont, pendant et en aval de la préparation culinaire : de l'achat des produits aux repas, en passant par le rangement et les préparations. Nous terminerons ce chapitre en développant les représentations qui transcendent les étapes de l'itinéraire.

L'itinéraire va nous permettre de comprendre d'un point de vue social tout ce qui influence l'action culinaire et alimentaire, où se prennent les décisions, se jouent les relations sociales et s'actionnent les représentations. Quelles sont les objets, les idées, les relations qui viennent influencer les pratiques alimentaires des jeunes couples ?

L'itinéraire débute ici par l'acquisition des produits, se poursuit par leur rangement, puis continuera par leur préparation et se terminera par le repas, leur ingestion.

I. DES COURSES AU RANGEMENT : LES ETAPES DE CATEGORISATION DES PRODUITS ALIMENTAIRES

Dans cette perspective, l'acquisition des produits est une phase importante de l'alimentation et de la cuisine des jeunes couples. Le moment des courses, le choix des lieux d'acquisition, celui des produits, des produits laitiers en particulier, construisent les pratiques de préparation ou de non préparation des plats. Ces choix sont éminemment sociaux, ils ont des fonctions sociales et font partie d'une structure qui les influence.

Le moment des courses, que nous avons lui-même divisé en plusieurs étapes, constitue le début de l'itinéraire. Nous commencerons par analyser la pratique de la liste, l'usage ou le non usage de cet outil, puis le choix des lieux d'approvisionnement, leurs avantages et leurs inconvénients, les modalités de choix des produits, pour finir sur l'intégration des produits alimentaires dans la sphère domestique : le rangement.

A. LA LISTE : UNE PREMIERE ETAPE DE CATEGORISATION DES PRODUITS ALIMENTAIRES CHEZ LES JEUNES COUPLES

Faire une liste est une pratique courante mais pas systématique. Elle varie selon les familles, les occasions, le type de courses envisagées. Cette pratique est révélatrice d'un catégorisation des différents produits consommés. Nous allons chercher à comprendre

comment se construit cette catégorisation afin de déceler la place attribuée aux produits laitiers parmi l'ensemble des produits alimentaires.

1. Pourquoi faire une liste ?

Le besoin de faire une liste est ressenti lorsque les interviewés estiment qu'ils ont « beaucoup de choses » à acheter et donc auxquelles penser au moment de l'achat. Ainsi, la liste sert de **pense-bête** sur le lieu d'approvisionnement :

> *« Je fais une liste ou je ne fais pas de liste, ça dépend, ce n'est vraiment pas systématique. Je fais une liste en fait quand j'ai beaucoup de choses à acheter et que je risque d'en oublier. Mais en règle générale comme je fais vraiment mes courses au fur et mesure, un peu tous les jours ou tous les deux jours, je n'ai pas besoin de liste, parce que je sais ce qui me manque ou ce que je veux acheter. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

La liste n'est pas forcément exhaustive : les **produits achetés occasionnellement**, comme les produits d'entretiens par exemple, y sont inscrits alors que les **produits d'alimentation courante** ne le sont pas forcément, une première catégorisation se fait en ces termes :

> *« Si il nous manque de la lessive on va l'écrire sur une liste mais si c'est pour la bouffe on ne fait pas de liste. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Etant achetés systématiquement, les aliments consommés quotidiennement n'ont pas besoin d'être inscrits :

> *« On ne fait pas vraiment de liste pour l'alimentation courante, sauf pour les produits d'entretien par exemple qu'il faut racheter et qu'on n'a pas sous les yeux tous les jours. Ou alors pour des produits qu'on rachète rarement comme de l'huile de friture par exemple. Sinon pour tout le reste on ne marque rien, on achète ce qu'on veut quand on en a envie. Je ne fais pas de liste pour aller faire des courses, sauf pour des trucs qu'on risque d'oublier et qu'on n'a pas l'habitude d'acheter. Pour l'alimentation c'est toujours à peu près pareil, on achète toujours les mêmes choses. On achète ce dont on envie comme ça, en fonction de nos besoins aussi. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

Par conséquent, quels sont les produits laitiers inscrits sur les listes de courses ? Grâce à la liste effectuée par une personne rencontrée, nous pouvons **classer les produits laitiers en deux catégories** : d'une part, **ceux mangés quotidiennement** et qui ne se **conservent pas longtemps**, ceux-là ne sont pas inscrits car ils sont achetés systématiquement. D'autre

part, les **produits laitiers qui se stockent**, en particulier le lait et le beurre, achetés en plus grande quantité mais de manière plus occasionnelle :

> *« Hier par exemple je suis allée faire les courses et j'ai fait une liste parce qu'il me manquait beaucoup trop de choses. C'est vraiment quand il me manque beaucoup de produits essentiels que je fais une liste. Mais je ne fonctionne pas toujours comme cela. Hier par exemple sur ma liste j'ai mis le lait, le beurre, la lessive, la soupline, l'aluminium, les boissons, ma liste elle englobe vraiment tout. Le yaourt et le fromage je ne le marque pas parce que je sais qu'on y va directement. Je mets le shampoing, le dentifrice, vraiment les choses à ne pas oublier. Je mets par exemple aussi le produit vaisselle ou la lessive. » (ISD05C)*

Un autre type de raison a été avancé par une personne, le besoin de n'acheter que le strict nécessaire pour une **raison budgétaire**. La liste permet alors de se limiter à l'essentiel. Utilisée sous contrainte, celle-ci est perçue négativement et s'oppose au plaisir pris lorsque l'on peut improviser, et se laisser aller à consommer :

> *« Je déteste faire des listes avant de faire des courses. J'aime bien me laisser guider. Je trouve qu'il n'y a aucun plaisir à faire des courses si on est un simple exécutant. Je ne fais des listes que quand on est fauché pour savoir ce qu'il faut exactement, et ne pas dépasser ce dont on a besoin. Sinon je retiens ce qu'il faut. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Enfin, nous avons pu constater que certains n'envisagent de faire une liste que **depuis la naissance de leur enfant** afin de ne pas oublier les produits le concernant, ces produits devenant les plus importants aux yeux des parents :

> *« On fait très rarement une liste mais on va essayer de le faire plus souvent car on en a marre de faire les courses et de se rendre compte qui manque des trucs. Quand tu as oublier des choses qui ont trait au bébé c'est chiant. Les couches, les petits pots, les choses comme ça. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Si les raisons avancées pour justifier le fait de faire une liste sont variées, nous pouvons constater que la peur d'oublier et la peur de dépenser trop sont les deux raisons récurrentes. Ainsi, nous pouvons conclure que la liste est un **outil permettant de minimiser les risques**, et de rassurer le consommateur.

2. Quand la faire ?

La liste est parfois faite tout au long de la semaine qui précède les courses. Ainsi, les produits sont inscrits au fur et à mesure, lorsque le manque est noté. La mère de famille semble en être le principal acteur :

« La liste je la commence au début de la semaine, plus la semaine avance, plus la liste est longue. Il y a le lait, le fromage, le Mir, la lessive, le pain, les gâteaux, le chocolat, du fromage, du beurre, l'eau minérale, les légumes frais, la viande, les produits hygiéniques, les produits pour moi, les cahiers pour mon fils, et les stylo pour mon fils. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

La liste considérée comme « complète » marque le départ pour les courses :

« Pour la liste j'ai une feuille sur mon lave vaisselle ou je rajoute au fur et à mesure ce qui me manque. Dès qu'il manque quelque chose d'important je l'écris. (…) J'attends généralement que la liste soit pleine pour aller faire des courses. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

La mère de famille peut par ailleurs faire participer les autres membres de la famille en leur demandant ce qui leur manque :

« En fait il n'y a que moi qui note, eux ils me disent ce qu'il faut écrire. Je marque ci ou ça des fois mon mari il écrit des piles par exemple, mais en règle générale, c'est moi qui écris. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Mais elle n'est pas forcément la seule à constituer la liste, celle-ci peut être accessible à tous, sur le réfrigérateur ou le lave-vaisselle, durant la semaine, et chaque membre de la famille la complète en fonction de ses besoins propres. La mère de famille reste tout de même l'acteur principal, puisqu'elle lance la dynamique de cette action, l'encadre et la finalise :

« Je mets pendant la semaine tout ce qu'il manque et après je complète en fonction de ce qu'il manque. Tout le monde marque en fait, s'il faut un crayon, une gomme ou de la mousse à raser. Il y a des produits que j'achète toutes les semaines. (…) En fait cette liste se fait toute seule un peu n'importe quand. Et le vendredi soir ou le samedi matin je la complète. Je mets vraiment tout ce dont j'ai besoin : les produits laitiers, l'eau, les corn flakes, le thé, le café, le fromage, les produits d'entretien, les cotons tiges, le dentifrice, etc. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Remarquons que l'invitation d'amis provoque l'achat exceptionnel de produits alimentaires, ce qui amène les personnes interrogées à les inscrire sur une liste :

« Aussi à des moments exceptionnels par exemple quand je reçois des amis, j'écris ce dont j'ai besoin. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

« Après je rajoute si on invite des amis par exemple. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Pour d'autres, **la liste constituée au fur et à mesure est un idéal** mais en pratique elle est réalisée juste avant de partir faire les courses :

> *« Je fais toujours une liste, je l'écris avant de partir, je me dis qu'il faut la faire au fur et à mesure mais j'oublie toujours. En général, on la fait à deux. Quand c'est vide on fait les courses et c'est quasiment toujours à la fin de la semaine et on achète toujours la même chose : fruits, légumes, œufs, yaourts, jus de fruit, lait, thon, maïs, fromages, pâtes à tarte, jambon, un petit peu de viande, du vin, de l'eau pour le bébé, du pain et des trucs pour la maison. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

> *« Juste avant de partir je fais un petit point de tous les produits qui manquent. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

> *« Là, je n'ai pas d'idée précise, j'achète ce qu'il faut. Avant que vous arriviez j'ai fait un inventaire de tout ce qu'il manquait, parce que c'est pas facile de savoir comme ça ce qu'il faut. [Avant de partir faire les courses elle prend une liste qu'elle me montre]. Avant de partir je fais la liste des choses les plus importantes. [Elle se rend compte qu'elle a oublié quelque chose] Mince j'ai oublié ça !* [*Elle rajoute les céréales] »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

3. Comment la constituer ?

Nous allons à présent analyser les différentes méthodes pour constituer les listes ainsi que la place qu'y tiennent les produits laitiers.

a. Les différentes méthodes

Les individus constituent leur liste de manières différentes. Nous avons repérer la « **méthode pragmatique** » qui consiste à regarder les différents lieux de stockage (panier à fruits, réfrigérateur, placards, boites dans les placards, etc.) afin de constater les manques et de renouveler le stock :

> *« Je fais toujours une liste. Quand je fais une liste, j'examine tout à fond. Je commence par les fruits, je regarde après le réfrigérateur, après je regarde les boîtes de sucre, de féculents dans le placard. Je regarde la confiture, l'aluminium, les choses comme ça. Après je regarde le congélateur. Ensuite le sel, le poivre, les épices, le thé. Je regarde après les produits ménagers au dessus de l'évier. Ensuite les gâteaux apéritifs et tous les gâteaux pour les enfants. Ensuite je regarde le café. Après je vais faire un tour dans la salle de bain. Je regarde les produits de toilettes. Ensuite je vas faire un tour dans la remise, je regarde les bouteilles d'eau, de lait, les*

pommes de terre. Je fais vraiment ça étape par étape. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Une autre méthode, que nous pouvons appelé la « **méthode projective** » où la mère adopte plus une logique attentionnée qu'une logique fonctionnelle. Elle cherche à faire plaisir aux membres de sa famille et projette leurs envies :

« Une liste j'en fais toujours une. Mais bien des fois je dépasse ce que j'avais prévu d'acheter. J'y met les produits courants importants qu'il ne faut pas oublier. En fait je note au fur et à mesure tout ce qui manque. Pour la faire je pense à ce que les enfants aimeraient bien manger, je pense à ce que j'ai envie de faire. Je pense à ce que tout le monde voudrait manger, je pense à ce que j'ai fait la semaine d'avant pour ne pas refaire la même chose. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

b. La place des produits laitiers au sein de la liste

Les produits laitiers ne sont pas forcément réunis tous ensemble sur la liste. Un homme rencontré par exemple, constitue sa liste en se projetant dans le magasin au moment où il fera ses courses. En suivant la manière dont il rempliera son caddie au fur et à mesure des courses, il inscrit les produits sur la liste. Les produits laitiers sont alors notés en fonction des rayons dans lesquels ils se trouvent au supermarché ainsi que le volume qu'ils occupent dans le caddie. Par conséquent, lait, eau et yaourts sont inscrits ensemble, puis le beurre et le fromage d'autre part :

« Je pars toujours avec une liste, je la constitue par rayon, je commence par les produits les plus lourds, l'eau, le lait ; après le volumineux : papier toilettes, Sopalin, les yaourts (par 16), la lessive en poudre, ensuite, je vais d'abord aux produits laitiers : fromages, beurre, ensuite je vais en charcuterie : jambon, saucisson. Après, tout ce qui est petit déjeuner : pain au lait, pain au chocolat, café, et après je vais aux congelés, pour les glaces, les brocolis, les haricots verts tout ce qui est légumes et poissons panés. Ma liste est dans l'ordre où je fais les courses. Ma femme fait une liste aussi mais pas dans le même ordre. » (homme, 32 ans, opérateur,marié, 3 enfants)

4. L'usage de la liste dans les lieux d'approvisionnement

Nous avons remarqué que la liste pouvait être un **moyen de se limiter à l'essentiel**, **mais les personnes interrogées ne se retreignent que rarement aux stricts achats prévus**. Devant les rayons, ils réalisent leurs oublis ou sont tentés par d'autres choses :

« En fait j'achète souvent plus que la liste, je suis dans le rayon et je me dis : ' ha tiens j'ai oublié ! ' et c'est dans le rayon que je me rend compte de ce que je n'ai pas écrit. En l'occurrence il y a d'écrit sur la liste : huile, vinaigre, beurre, déodorant, yaourt, et céréales. » (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

« En fait c'est une fois que je suis dans le magasin que je complète ma liste. La liste c'est ma base et quand je suis dans le magasin je rajoute des choses sur la liste parce les idées me viennent dans le magasin. » (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Le portable peut aussi être utilisé quand l'un des membres du couple se trouve dans le magasin et l'autre à la maison, le premier peut ainsi poser des questions et le second l'informer des manques ou de ses envies :

« Mais quand il faisait les courses, lui me demandait « est-ce que tu vois quelque chose qui manque ? ». On ne la faisait pas au fur et à mesure des besoins. Ou il m'appelait avec son portable du magasin pour me demander si je voyais qu'il manquait un truc, ou moi je l'appelais quand il faisait les courses pour lui demander de prendre ce à quoi je pensais. » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Jouant le rôle de guide pour l'action la liste cadre l'activité du client mais si elle facilite son exécution, elle participe aussi à la perception de **l'acte d'achat comme un travail**, celui d'un « *exécutant* », par opposition au **plaisir de flâner et de choisir**, vécu comme l'expression d'une certaine liberté. Notons toutefois que les listes contiennent le plus souvent le minimum de produits à acheter et non le contraire.

5. L'ordre des courses

La manière dont les courses se déroulent expriment aussi ces deux logiques : celle d'être rentable d'une part, pour les personnes qui organisent leur liste de courses en fonction des rayons du magasin et qui y inscrivent la totalité des futurs achats, et celle de flâner d'autre part, pour les personnes qui inscrivent le minimum sur leur liste et choisissent au fil des rayons, telle une balade :

« J'essaie de classer les produits selon les rayons du supermarché, la javel et l'Ajax je les mets ensemble par exemple. Je fais ça parce que sinon ça me ferait revenir dans le rayon, déjà que Carrefour c'est hyper grand, si en plus je suis obligée de revenir dans le rayon, je perds du temps. Je m'organise en fonction de l'organisation de Carrefour, c'est une question de gain de temps. C'est une question d'habitude, après on ne se pose plus la question, par exemple tout ce qui est laitage, je les mets ensemble. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

« Il n'y a pas vraiment d'ordre pour mes courses, je me laisse aller au fil du magasin. Là, pour l'instant il n'y a que les yaourts qui étaient sur ma liste. (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants).

Le cheminement dans le magasin semble être un parcours marqué d'étapes et de repères. Une petite fille qui accompagne sa mère se plaint de n'être rendue qu'à l'« étape yaourt » alors que cela fait déjà un long moment qu'elles se trouvent dans le magasin :

« [Elle regarde sur sa liste et se rend compte qu'elle a oublié d'acheter des yaourts aromatisés]. [Remarque de la petite fille] : Quoi on en est à là encore, au rayon yaourt mais on avait avancé. Je trouve que c'est un peu long. On en est encore là encore. » (homme, 28 ans, chef de cuisine, en concubinage, 3 enfants)

L'analyse des listes de courses nous permet de connaître une des manières dont les produits alimentaires sont catégorisés. Nous pouvons différencier d'une part les produits de consommation courante, les produits achetés occasionnellement et d'autre part, les produits pour les enfants et les produits pour adulte, ceux-ci n'ayant pas le même degré d'importance aux yeux des parents.

B. LE CHOIX DES LIEUX D'APPROVISIONNEMENT

Il existe plusieurs types de lieux d'approvisionnement : les hypermarchés, les supermarchés, les supérettes et le marché, par conséquent, les consommateurs doivent choisir entre ces diverses offres. Nous allons étudier ici quel est le choix des jeunes couples interrogés et surtout comment se fait ce choix. Quels sont leurs critères ? Sous contraintes de devoir se nourrir et nourrir une famille, comment se construisent les arbitrages ? Quelles raisons sont avancées et quelles représentations sont mobilisées par les jeunes couples à cette étape de l'itinéraire ?

En s'intéressant plus particulièrement aux produits laitiers, nous verrons que les lieux d'achat donnent une deuxième catégorisation de ces produits –la première étant la liste des courses- d'après une échelle de valeurs et des classifications selon les occasions, les représentations de l'origine des produits, les critères de qualité, par exemple, et donnent une première image de ce qui sera la consommation des jeunes couples.

1. Les hypermarchés : le choix, la rentabilité et le prix

Les critères de choix de l'hypermarché sont de deux types. Tout d'abord, notons la **diversité des produits**, les grandes surfaces sont en effet choisies pour l'offre diversifiée qu'elles proposent :

« Je fais toujours mes achats en grande surface parce que j'estime qu'on trouve de tout. C'est seulement pour des petites choses d'appoint que je vais à la supérette qui est en bas de chez moi. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Le fait de trouver tout ce dont le couple à besoin rentabilise le déplacement dans les grandes surfaces. Non seulement on y trouve différents types de produits mais en plus, chaque type de produits est lui-même diversifié :

« Il n'y a pas eu de changement dans les lieux où j'achète les produits laitiers, je les achète toujours en grande surface, parce que je trouve qu'il y a un choix extraordinaire. Chez le crémier c'est vraiment hors de prix pour la même chose. J'ai un budget restreint je ne peux pas le dépasser je suis obligé de faire très attention. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Cette personne évoque également le deuxième attrait de ce type d'espace : **le prix**. Cet arbitrage se construit par opposition aux prix des petits commerçants.

Par ailleurs, les hypermarchés se différencient en terme de fréquence et d'occasions. Ils sont des lieux du ravitaillement hebdomadaire ou mensuel, par opposition aux plus petites surfaces, les supermarchés, fréquentées de manière quasi-quotidienne. En terme d'occasion, nous pouvons constater que pour **les courses en grande quantité**[7], les jeunes couples privilégient les hypermarchés, où ils se rendent en voiture[8] ou en transport en commun selon leurs moyens de locomotion, alors que **les courses d'appoint** se font dans les supermarchés de proximité, où l'on peut se rendre à pied régulièrement :

« Je vais au Franprix régulièrement, en fait je vais au Franprix qui est à coté parce qu'au Franprix on peut trouver des marques et en plus la marque Leader Price. Après pour le gros, les gros plein je vais au Lidl de la porte de Choisy. Je fais les courses toutes les semaines, les courses en général, on les fait tous les deux avec mon conjoint, sans les enfants. » (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

« Tous les jours je fais des petites courses pour des trucs de bases comme le pain, sinon, c'est tous les deux jours , comme on a un Tang Frères juste à côté et qu'il est ouvert tous les jours même le dimanche, on y va souvent et on a toujours des produits frais. On peut acheter au fur et à mesure les choses qui ne se conservent pas longtemps au frigo. (...) Les fromages quand je peux, je les achète en grandes surfaces, à la coupe. J'achète la charcuterie aussi à la coupe. Au supermarché, on achète aussi des plats tout faits, réchauffés en 6 mn au micro-ondes, des riz aux légumes, poulet basquaise. On achète aussi des gros articles de la vie quotidienne des ampoules et tout ça. Les gros supermarchés on y va toutes les deux, trois

[7] Voir l'itinéraire 2 page 10 du cahier photographique, photographie n°11.
[8] Voir l'itinéraire 2 page 11 du cahier photographique, photographie n°13.

semaines, alors que Tang Frères c'est tous les deux jours. On peut y aller à pied, alors qu'au supermarché, on doit prendre les transports en commun. » (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Le choix du lieu d'approvisionnement est alors différent la semaine et le week-end. Nous pouvons par ailleurs remarquer à l'échelle de notre population, des différences entre les familles nombreuses, de deux enfants et plus, et les couples n'ayant qu'un seul enfant. Si les premiers se rendent tous les week-ends dans des grandes surfaces, les seconds ne s'y rendent qu'une fois par mois.

2. Les supermarchés : la proximité, le prix et la fraîcheur

Plus proche des lieux d'habitation, les supermarchés et supérettes sont valorisés pour leur côté pratique. Les courses sont alors faisables à pied, et c'est le supermarché le plus **proche du domicile** qui est choisi :

« En fait j'habite à Paris que depuis le mois de juin, alors maintenant je fais plus mes courses à pied, je bouge beaucoup plus que quand j'étais à Vitry. » (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)[9]

« On achète à ED ou au Champion d'en face, c'est toujours au supermarché mais l'un ou l'autre, on alterne. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Par opposition aux petits commerçants, eux aussi situés à proximité des domiciles, les supermarchés offrent un **avantage en terme de prix**. Certains supermarchés, type Franprix, offrent non seulement des produits à prix discount, mais aussi des produits de marques et de qualité (cf. les labels, que nous étudierons plus bas) à des prix « *imbattables* ». Les personnes trouve donc un avantage en terme de prix mais aussi en terme de **rapport qualité/prix** :

« On fait nos courses en grande surface habituellement mais la plupart du temps, c'est Tang Frères. C'est un Tang Frères Leader Price. La viande est bonne et pas chère : c'est un excellent rapport qualité/prix. La qualité, c'est pour la viande par exemple, pour le poulet, c'est le poulet du Gers Label Rouge à même pas 30 F le kg. C'est frais, de bonne qualité et pas cher. Le Rumsteck ; il est à 56F le kg, il a bon goût, et c'est toujours frais. Il y a beaucoup de gens qui passent, beaucoup de professionnels, du coup il y a des livraisons de produits frais tous les deux, trois jours. C'est le goût et la fraîcheur à des prix imbattables ! Chez un boucher un rôti de bœuf et de porc pour trois personnes, ça coûte 80 F chez un français et là, c'est

[9] Voir l'itinéraire 1 page 3 du cahier photographique, photographie n°2.

50 F à qualité égale. On peut manger bien et ce qu'on aime, c'est un avantage. » (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Chez ED l'épicier, le choix est restreint mais l'avantage d'après une jeune mère, est d'avoir des produits de qualité, tout en prenant les plus bas prix. Mais si certains produits comme les yaourts et le lait sont appréciés dans cette catégorie, car les personnes ne perçoivent pas de différences de goût, d'autres comme la viande et certains produits d'hygiène ne sont pas choisis :

« Les fruits et légumes qu'on achète sont toujours de saison. Ce qui est produit en ce moment. La qualité, c'est qu'ils ne soient pas abîmés. Pour les autres c'est l'habitude, chez ED il n'y a pas le choix ! par contre, le yaourt nature est super bon là-bas, chaque fois j'en prends. Le choix de ED c'est le prix mais on ne prend pas toujours le plus bas prix, la viande, la lessive, le dentifrice, je ne prends pas la marque ED Je prends de la viande Label Rouge ou bio, c'est pour me rassurer et pour le goût, un bon poulet label rouge, c'est bien meilleur qu'un poulet de batterie ED Et ça me rassure que la façon dont elles ont été nourries mais je ne suis pas une fana de viande. Ce n'est pas vraiment pour moi que je prends la viande, c'est plus pour mon ami. (...) Le lait et les yaourts, on les achète chez ED franchement pour le lait je ne vois pas la différence pour le lait pasteurisé. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

En ce qui concerne les hypermarchés et les supermarchés, nous avons vu que les arbitrages se font en termes de prix, de qualité, du rapport qualité/prix, de temps, de praticabilité et d'accessibilité. A aucun moment dans le discours les personnes interrogées ont été évoqués des critères d'un domaine moins fonctionnel que sensitif, comme le plaisir. C'est en revanche un aspect récurent quant au discours sur les marchés et les petits commerçants spécialisés.

3. Le marché et les petits commerçants spécialisés : le plaisir, la convivialité et le goût en contre-partie d'un prix élevé

En effet, il semble que contrairement à l'efficacité recherchée lors des courses en grandes et moyennes surfaces, **le plaisir** est l'une des raisons pour lesquelles les personnes interrogées se rendent au marché :

« Je vais au marché d'Alligre. J'achète de la menthe, des choses comme ça c'est vraiment un plaisir. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

La qualité se rajoute au premier aspect évoqué. La qualité des produits – les fruits, les légumes, la viande, le poisson et les fromages – est essentiellement une question de **goût** et

de **fraîcheur**. Mais un autre type de qualité, celui des **conseils** du vendeur est aussi évoqué :

> *« Pour les fruits et les légumes c'est une question de qualité et c'est un plaisir. Aller à Montorgueil acheter des fruits et des légumes et de la viande fraîche et du poisson, c'est un plaisir. La qualité, c'est essentiellement le goût des fruits et des légumes et pour la viande et le poisson il y a en plus la fraîcheur. La fraîcheur est liée au conditionnement. Et il y a le conseil en plus par rapport aux supermarchés, car on peut poser des questions, le vendeur peut conseiller. A part ça, je ne vais pas souvent au marché. (...) [On achète des marques en grandes surfaces] pourtant, chez le fromager, c'est tellement meilleur ! mais ça nous ne arrive que rarement, c'est seulement pour ce faire plaisir. Pour y aller, il faut vraiment qu'il y ait une bonne raison car déjà qu'on a du mal à gérer notre stock de nourriture, on ne sait jamais quand on mange à la maison, on a un peu de mal à gérer et du coup c'est rare. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Le marché est aussi le lieu de prédilection pour acquérir des **produits sains**, ceci en particulier pour les fruits et les légumes. **L'aspect convivial**, grâce au contact qui se noue avec le petit commerçant, est une raison de plus pour aller au marché. Celui-ci est donc **créateur de lien social :**

> *« J'aime bien manger sainement, je fais gaffe quand je fais des courses de prendre des produits frais. J'achète énormément de produits frais. Les légumes on les achète au marché car on aime bien acheter chez les petits commerçants, car on aime bien la convivialité. »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Les conseils de l'artisan, ici celui du fromager, exprimant ses connaissances en la matière sont perçus comme étant un service « *fabuleux* ». Le fait d'avoir un connaisseur qui propose un service sur mesure, en fonction de nos goûts individuels fait partie du « charme enchanteur » du marché :

> *« Le choix du fromage quand on va chez le fromager dépend du goût et des conseils du fromager, il peut nous dire selon ce dont on a envie, si c'est fort, moyen ou doux, c'est assez fabuleux. On choisit en premier en fonction de nos goûts et ensuite pas trop cher. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Cependant, en contre-partie de ce petit « paradis » de la consommation alimentaire, le consommateur doit payer un prix élevé. C'est pourquoi, s'acheter un fromage au marché équivaut à se faire un **« *cadeau* »** :

> *« Ca nous revient cher car on a tendance à aller au marché acheter les fromages et des œufs fermiers. Je n'aime pas les œufs mais j'ai dû en manger pendant ma*

grossesse. Je ne mange pas beaucoup de viande non plus. Mais je n'ai jamais mangé beaucoup de viande. Je suis plus poisson, pâtes et fromages ! Et quand on va au marché on achète un bon brie de Maux ou de Melun, on se fait ce cadeau. Mais maintenant on arrive à avoir des produits régionaux à Carrefour, et comme on est dans la Brie, on a des fromages super bons ! » (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Contrairement aux autres lieux d'approvisionnement, le marché semble être un lieu de plaisir. L'idée de **consommer pour le plaisir** est proche de l'idée de **consommer par loisir**. C'est pourquoi faire son **marché** est souvent associé au **temps des vacances**, **des week-ends**, ou plutôt du moment de détente dans le week-end étant donné que les courses en grandes surfaces sont elles aussi effectuées le week-end, quand on est débarrassé des tâches obligatoires, ou de l'achat de produits particuliers. L'aspect relationnel est lui aussi important car il permet à l'individu de **personnaliser son achat**, ce qui est plus difficilement possible dans une grande surface. Les produits vendus au marché étant des produits fermiers ou d'agriculteurs sont par ailleurs **des produits « uniques »** contrairement aux produits de consommation de masse.[10]

L'hypermarché et le supermarché restent les lieux principaux des achats des jeunes couples car ils offrent la diversité, la nouveauté et la sécurité. En effet, cette catégorie de personnes délègue à ces lieux d'acquisition et en particulier aux marques et aux labels, la compétence du choix et de la certification, ce que nous allons étudier maintenant.

C. LES CRITERES DE CHOIX DES PRODUITS ALIMENTAIRES ET DES PRODUITS LAITIERS

Les critères de choix des produits sont divers. Nous proposons de les étudier un par un par souci de clarté, mais c'est en pratique une combinaison des différents critères qui conditionnent les choix.

1. Le prix

Le prix est un aspect important dans le choix des produits et les produits laitiers ont une position complexe vis-à-vis de cette notion. En effet, d'un côté, certains d'entre eux sont considérés comme étant des **produits de base** et consommés en grande quantité et par conséquent ne nécessitant pas de grosses dépenses :

[10] Jean-Pierre Warnier, 1994, Le paradoxe de la marchandise authentique, Imaginaire et consommation de masse, L'Harmattan.

« Je choisis les produits laitiers en fonction des goûts de mes enfants, mais je ne ferai jamais de grosse, grosse dépense sur un produit laitier. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

De l'autre côté, pour certains produits **la qualité** peut être différente en fonction du prix et par conséquent, les interviewés estiment qu'il ne faut pas hésiter à y mettre le prix. C'est le cas du **fromage** :

« Quand je choisis des produits alimentaires, c'est un petit ensemble de goût, de qualité et de prix. Pour certains produits je fais attention au prix, pour d'autres non, pour le fromage et la charcuterie c'est important de ne pas faire attention au prix. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

C'est pourquoi les promotions et les gros conditionnements de « produits de qualité » sont parfois appréciés :

« En fait c'est surtout le conditionnement qui compte pour moi, il faut que ce soit des gros conditionnements parce qu'à la maison on mange énormément de yaourts. On prend des gros paquets de 16. Il y a aussi la date, qui compte. » (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

« En plus j'achète vraiment les choses comme elle viennent en fonction de ce que je trouve comme produits frais chez les commerçants, en fonction des promotions tout ça. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Ainsi, parmi les produits laitiers les fromages entretiennent un rapport particulier au prix.

2. La qualité : les marques et les labels

La qualité peut aussi être primordiale. Certaines personnes disent que c'est leur premier critère de choix :

« C'est surtout à la qualité qu'on fait attention quand on achète des produits alimentaires. Le prix c'est moins important. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

« Quand je choisis des produits alimentaires, pour moi c'est la qualité qui compte avant tout. Après il y a le prix bien sûr. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Mais qu'entendent les personnes interviewées lorsqu'elles parlent de qualité ? Tout d'abord, nous pouvons constater que par qualité, ces personnes entendent « **sécurité alimentaire** ». En effet, nombreuses sont celles qui font référence à la maladie de

Kreutzfeld Jacob, à la dioxine et aux peurs que ces maladies engendrent. Par conséquent, **pour se sécuriser, elles misent sur des produits plus chers, des marques et des labels** en espérant que les contrôles sont plus stricts pour ces catégories d'aliments que pour les autres. Il s'agit en particulier de la viande :

> *« Avec le bœuf, il faut faire attention. Depuis l'émission de télé qui est passé sur M6, on fait vraiment attention. On prend des produits avec le label fermier, on est beaucoup plus vigilant. En fait on fait attention sans être dans l'abstention. Notre fille de 7 ans elle m'a demandé un mot pour ne plus manger de bœuf à la cantine je lui ai fait. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

> *« Maintenant on fait d'avantage attention par exemple le poulet on achète que du label classe A. Pour tout ce qui est viande et le jambon on fait attention. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

> *« Après l'émission que j'ai vu sur les poulets en batterie, maintenant c'est fini le poulet Leader Price, c'est fini, je sais que ce poulet là ce n'est pas de la super qualité, mais au moins c'est un fermier. Pour les poulets je ne regarde pas vraiment la date parce que je sais qu'on va le manger ce soir. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Par ailleurs, les problèmes d'hygiène engendrent une plus grande confiance dans les grands groupes industriels que dans les produits fermiers et artisanaux en ce qui concerne les produits laitiers. En effet, certaines personnes interrogées pensent que les mesures d'hygiène et de sécurité y sont plus contrôlées, c'est pourquoi ils choisissent d'acheter des grandes marques. :

> *« J'achète des marques comme Danone ou Nestlé. Je n'ai pas encore essayé les marques d'enseigne. Pour les produits laitiers il y a moins de risque que pour le bœuf. Pourtant il y a des petits veaux qui ont été nourris qu'avec le lait de leur mère qui ont eu la maladie de Kreutzfeld Jacob. Je me suis posée la question pour le lait mais tout ce que j'ai lu dit qu'il n'y pas de risques pour les produits laitiers. En fait pour les produits laitiers fermiers je suis méfiante parce qu'on ne connaît pas leurs conditions d'hygiène. Alors que les grandes usines, le personnel est tout en stérile, il y a des règles d'hygiène. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Plusieurs personnes nous ont parlé de la nourriture biologique. Elles trouvent que ces produits sont de meilleure qualité et pensent ainsi minimiser les risques de contamination :

> *« Pour moi les labels bio pur terroir c'est très important. Le label bio c'est vraiment un gage de qualité. Je vais dans le magasin bio qu'il y a dans la rue. Pour moi par exemple acheter du bœuf bio c'est obligatoire. Je suis vraiment affolée par toutes ces*

histoires. Pour toutes les autres viandes aussi je fais attention. Au Monoprix qui est à côté, pour toutes les autres viandes, je prend des viandes estampillées AB, pour moi c'est obligatoire. Pour la viande je suis vraiment intransigeante, complètement. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Le « bio » peut aussi répondre à un **arbitrage en terme de santé et de goût**. La qualité revêt alors ces deux aspects :

« Pour choisir les produits laitiers aussi je fais vraiment attention aux labels et à la qualité, par exemple, maintenant j'achète les produits de la gamme bio de Chambourcy qui vient de sortir. Pour les œufs aussi je fais très attention. Pour le lait je fais vraiment attention depuis des années. J'achète du lait Nactalia depuis des années. Je me suis mis à acheter du lait bio depuis très longtemps parce qu'il était très bon, bien meilleur que le lait normal. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Enfin, pour d'autres la qualité est simplement liée au **goût**. C'est alors pour le goût spécifique d'un produit qu'elles vont choisir une marque plutôt qu'une autre :

« Je choisis mes produits alimentaires en fonction de la renommée de la marque. C'est très rare que j'achète les marques du magasin. J'achète les vraies marques sinon mon mari le sent au goût. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Le choix peut aussi se faire après différentes expériences. La marque est alors choisie si le produit de marque du distributeur n'a pas été appréciée, sinon ce dernier est conservée :

« Mes critères de choix pour les autres produits, je cherche un bon rapport qualité/prix. Il y a des trucs je sais que si ce n'est pas cher, c'est pas bon : le maïs pas bon, j'en fais rien. Le papier toilettes, je veux qu'il soit doux et c'est souvent le papier cher. Mon mari a tendance à considérer que quand c'est cher, c'est bon, lui ne prend que des marques. Moi, j'achète des marques pour les éponges, les sacs poubelles, avec les poignées, c'est plus pratique. Mais il y a d'autres choses où je choisis de ne pas prendre des marques. Mon mari pour les couches il prend les plus chères mais après une étude qualité/prix infaillible. La qualité c'est pour tout ce qui ne se mange pas c'est la texture et le côté pratique, pour tout ce qui se mange, c'est le goût et la fraîcheur. » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

« Pour moi, pour les produits laitiers, le plus important, c'est la qualité, et ce c'est pas la marque qui est forcément un critère de qualité, il faut tester toujours. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Prendre essentiellement des marques peut aussi devenir une habitude de consommation alimentaire. Les produits laitiers ne sont plus nommés « camembert » ou « yaourt » mais le produit porte le nom de la marque : « son Lanquetot », « ses Petits-Filous », « sa Vache Qui Rit » :

> *« Il peut prendre aussi des fromages pour moi, mais avant, il prendra son Lanquetot et sa Vache qui rit et son râpé ! Il en met dans tout ce qu'il mange ! »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

3. La date de péremption

Vérifier la date de péremption du produit est un aspect important du choix. Ainsi les consommateurs cherchent à acheter parmi les différents produits proposés ceux dont la date est la plus éloignée :

> *« Mais pour choisir, la date ça y fait beaucoup, c'est surtout ça qui compte, si la date est trop rapprochée, on prend un autre truc où la date est plus éloignée. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

> *« Je regarde la conservation, la date et tout ça. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

> *« Moi je regarde vraiment bien les dates, je regarde tout le temps ça, je ne veux pas me faire avoir. C'est toujours embêtant d'avoir à ramener les produits, pour se faire rembourser. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

C'est pourquoi certaines personnes interrogées cherchent les produits les plus au fond des rayons :

> *« Je fais vraiment attention à la date quand j'achète un produit, je vais toujours chercher au fond du rayon les produits qui vont le plus loin. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

De manière similaire, les produits surgelés choisis sont ceux qui se trouvent au fond des bacs, afin de minimiser les chances de décongélation de celui-ci. Le risque étant toujours celui de l'**intoxication alimentaire** :

> *« Pour les surgelés, je prends toujours les paquets du fond parce qu'ils sont plus congelés que les autres, il y a moins de risque. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Si le consommateur estime que les dates de péremption sont trop proches, il choisit de ne pas acheter le produit bien que c'eût été le produit désiré :

« Là, il me faut des yaourts, je les choisis toujours en fonction de la date, je prends toujours ce qui est le plus loin, il y aurait eu la date plus loin, j'aurai pris ceux-là (Danone) *mais là non, c'est trop proche, et il n'y a pas d'autres paquets. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Si au moment de l'achat la date de péremption est contrôlée, cela ne signifie pas pour autant que le produit sera consommé dans les délais conseillés. Une fois rentrées chez elles, si la date est passée, les personnes interrogées sont nettement moins exigeantes et goûtent afin de vérifier la qualité du produit :

« Les dates de péremption je les regarde un peu. Mais au fond je suis un peu comme Coluche, je me demande toujours ce qui se passe dans le yaourt entre le 24 et le 25 du mois, qu'est-ce qui se passe il va exploser ou quoi. Je tiens compte des dates quand j'achète les produits à carrefour mais une fois chez moi je goûte toujours avant de jeter un produit. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Chez les petits commerçants, certaines personnes peuvent être encore plus vigilantes et n'hésitent pas à faire part de leurs commentaires s'il ne sont pas satisfaits :

« Des fois, il faut dire que je peux être assez désagréable avec les commerçants, j'hésite vraiment pas à regarder si il y a une date limite plus lointaine. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

« Je fais attention à ça. Chez les petits épiciers la date est un peu limite, donc je jette toujours un coup d'œil rapide avant d'acheter. L'autre jour j'ai fait un gâteau au fromage blanc et j'en avais acheté chez un petit commerçant et il devait être périmé le jour même et en fait il était moisi. Je l'ai rapporté et il me l'a changé. » (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Ainsi, la qualité semble être un point déterminant lors du choix des produits alimentaires. Cette notion semble être constituée pour les jeunes couples du triptyque : goût, sécurité et santé. Pour se rassurer les personnes interrogées font attention à l'origine des produits, pour la viande surtout, et ils font confiance aux marques et les labels sur lesquels ils se reposent au moment du choix pour une raison de sécurité alimentaire et de goût aussi. Par ailleurs, pour diminuer le risque d'intoxication, ils vérifient les dates de péremption.

4. Essayer des nouveautés : publicité et test familial

La publicité influence le choix des personnes interrogées. Nombreuses sont les personnes qui disent avoir acheté un produit après avoir été séduit par la publicité. Cette

dernière leur permet de découvrir des nouveautés. Nouveauté, originalité et publicité semblent aller de paire :

> *« Je peux même penser à des choses exceptionnelles, en fait j'aime bien tout ce qui est nouveau, je regarde les pubs, tout ça.(…) Je suis toujours à l'affût des pubs des choses nouvelles, je trouve ça sympa, original. Ca me donne toujours envie de goûter. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

> *« Par contre, la publicité ça m'aide pas mal à choisir. Par exemple, le Gervita, la mousse au fromage blanc, la première fois que j'en ai acheté c'était après une publicité. Si on voit quelque chose d'original dans une publicité alors on va l'acheter. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Remarquons que les nouveautés laitières, en particulier les yaourts – à manger et à boire – et les entremets, sont souvent cités parmi les produits achetés après que la personne ait été tentée par une publicité :

> *« Par contre ça m'est arrivé d'acheter des nouveaux produits après avoir vu une publicité, pour les Petits Filous, les Zap et les Yop. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

> *« Oui ça ça m'est arrivé, ça m'est arrivé pour le truc là, le yaourt à boire, le Yop. J'avais vu la publicité, celle où le gars il est dans le métro et où il se fait courir après pour qu'on lui pique son Yop. Mais il y a déjà un moment, alors après cette pub j'avais acheté le Yop. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

> *« La pub il n'y a que ça qui marche. Par exemple j'ai acheté le Lactimel une fois, juste après avoir vu une pub. En fait j'avais surtout acheté le Lactimel par rapport à mon fils. C'est toujours pareil. A une époque j'avais acheté pour lui les Pie Mousse de la Pie qui Chante. Le lait Danao, le lait fruité aussi je l'ai acheté après une pub, les petits Louis aussi je les ai achetés la première fois après une publicité. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Les produits cités par nos interviewés dans le cas d'une influence publicitaire semblent essentiellement être des produits pour les enfants. Si les parents sont eux aussi influencés par la publicité comme ils le disent ici, nous pouvons faire l'hypothèse que l'influence des enfants joue aussi un rôle dans le choix des nouveautés.

Une fois acquise, la nouveauté est ensuite testée auprès de toute la famille, et seulement si elle fait l'unanimité, elle sera rachetée :

> *« Pour acheter des produits alimentaires, soit c'est des habitudes, soit je teste des nouveautés. Et si ça plaît à tout le monde, je garde les mêmes. Ca varie, je tourne avec plusieurs produits. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

La publicité est l'un des moyens pour découvrir des nouveautés, l'autre semble être les conseils d'amis, le « **bouche à oreille** » :

> *« Les produits alimentaires que j'achète ça dépend vraiment de la qualité et du goût. Moi et mes filles en général on a à peu près les mêmes goûts sauf pour les petites cochonneries pour elles, là ce n'est pas du tout mon goût. J'écoute les conseils j'essaie tout ce qui est nouveau. Je regarde des pubs à la télévision, on en parle entre amis, voilà comment j'achète. »* (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Nous avons pour l'instant étudié les modalités de choix des produits des personnes interrogées, comme si les parents étaient les seuls à décider. Mais même si ce sont eux qui prennent généralement les décisions finales en utilisant les critères analysés plus haut, nous allons voir maintenant que les enfants participent aussi au processus de décisions et influencent le choix des parents.

D. LE ROLE DES ENFANTS DANS LE COMPORTEMENT D'ACHAT ALIMENTAIRE DES PARENTS

Ne tenant pas les cordons de la bourse, **l'enfant agit dans le choix des courses par son influence.** Il doit donc trouver des moyens pour acquérir ce qu'il désire. Comme le moment du repas, analysé plus bas, les courses sont l'occasion de négociations entre les parents et l'enfant, devenu véritablement actif au sein des pratiques alimentaires familiales à partir de l'âge de trois, quatre ans. Qu'il soit influencé par la publicité, son entourage ou ses propres goûts, c'est en effet souvent au moment des courses que s'affirment les choix de l'enfant. Mais quels sont ces moyens ? **Quelles stratégies les enfants emploient pour obtenir ce qu'ils désirent** ? En réponse à celles-ci, **quelles sont les stratégies des parents** pour refuser l'achat ou pousser l'enfant à choisir autre chose ? Par ailleurs, quelles sont les raisons du refus ou de l'acceptation parental ?

Les enfants participent aux choix des produits soit en influençant leur parents de manières diverses, soit en choisissant directement les produits les concernant.

1. Les produits sur lesquels les enfants ont une influence directe

Les enfants peuvent avoir une **influence directe** sur certains produits sucrés et salés qui leurs sont destinés. Leur influence est particulièrement forte lorsqu'il s'agit des produits pour leur petits-déjeuners, leurs desserts, leurs goûters ou autres encas.[11] Il s'agit alors de

[11] Les mêmes résultats ont été trouvés par D. Desjeux en 1991 lors d'une enquête sur « La place de la prescription de l'enfant dans le comportement d'achat alimentaire des parents » in *Economie & Gestion, Agro- alimentaire*, n°19, Avril 1991, p. 24-28.

gâteaux, de céréales, de jus de fruits, de chocolat, et de produits laitiers comme les yaourts (en pots, en tube, à boire), les desserts lactés et les fromages à tartiner :

> *« Mes enfants me demandent surtout d'acheter des gâteaux, des jus de fruits. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

> *« On va plus la solliciter pour avoir son avis sur les courses que nous aider à la maison. Savoir ce qu'elle veut pour son petit déjeuner. On fait en sorte qu'elle mange le matin ce dont elle a envie avant d'aller à l'école. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

> *[Ils voient les céréales dans le rayon, ils s'y dirige, la petite fille montre la boite qu'elle veut. La mère prend enfin la boite de pétale de chocolat] « C'est ce que la petite aime. Les céréales on les choisit vraiment en fonction des goûts de la petite, là elle a dit que c'était ses meilleures préférées alors on prend ceux-là. Comme c'est des céréales pour la nourrice, on prend vraiment ce qu'elle aime. »* (homme, 28 ans, chef de cuisine, en concubinage, 3 enfants)

L'enjeu pour les parents est de maximiser les chances que leurs enfants mangent correctement à des **moments stratégiques**. Stratégiques en terme de **santé** et d'**équilibre alimentaire** : le petit-déjeuner et le goûter, ou stratégique en terme de **situation** : chez la nourrice. Nous supposons que cette situation est stratégique car si l'enfant est chez la nourrice, les parents n'ont pas le pouvoir d'exercer leur autorité, de plus, une petite culpabilité, celle de le laisser, doit engendrer une volonté de compenser par un produit qui fait plaisir. Enfin, l'enfant peut lui aussi profiter de cette situation « difficile » pour les parents pour acquérir les produits qu'il aime.

2. Les négociations au moment des courses : pratiques stratégiques entre parents et enfants

Cependant la décision finale se prend avec les parents. Dès lors, il existe un rapport de pouvoir et un jeu d'influence entre parents et enfants. Chaque acteur a ses intérêts et ses raisons. Si le choix de l'enfant, donc son intérêt, n'est pas contradictoire avec l'intérêt des parents, il est accepté et acheté. Dans l'exemple suivant, la mère exprime clairement un **jugement de valeur sur le produit**. Le choix de l'enfant est validé comme « correct », c'est pourquoi il est acheté :

> *« Ils me disent 'je voudrais ça', ou alors 'Tiens je vais aller voir le rayon gâteaux'. En alimentation je leur dis vraiment rarement non, parce que ce qu'il choisissent est correct. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

On s'aperçoit alors que la mère considère son rôle comme étant celui de **sélectionner ce qu'il y a de meilleur pour son enfant**, en terme d'éducation et de santé :

> *« Des fois ils me demandent des choses par exemple des Kinder Pinguin. Il y a soit disant du lait dedans, moi je n'y crois pas vraiment mais eux ils aiment bien ça. En général les enfants, ils aiment ce qui est mauvais pour la santé et à trop forte dose. Ca m'arrive de refuser parce que pour eux ça serait manger sans plaisir et par gourmandise. Pour moi le plaisir de manger c'est apprécier la bonne cuisine. Pour moi les Kinder Pinguin c'est de la gourmandise, par contre si ils veulent manger un deuxième yaourt il n'y a pas de problème. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Des critères de jugement des produits sont alors mis en place par la mère. Le plaisir procuré par la gourmandise est acceptée à petite dose, et il est différencié de celui éprouvé grâce à la bonne cuisine. La différence en terme d'**effet sur la santé** semble être un critère de base, et la **formation du « bon goût »** de l'enfant semble être un enjeu. D'où la dimension éducative de la décision d'achat de la mère. Ces décisions quotidiennes sont prises après un **évaluation entre ce qui est « bon » et ce qui est « mauvais »**. Il existe donc une **morale maternelle** qui participe au processus de décision de l'acte d'achat.[12] Par ailleurs, le moment de négociation permet de transmettre ces valeurs aux enfants.

Certains parents laissent carte blanche à leurs enfants. L'enfant peut choisir ce qu'il désire tout en sélectionnant selon des critères parentaux puisqu'il sait que son choix sera jugé au passage à la caisse :

> *« Je prends pas mal en compte les goûts de ma fille, souvent je fais les courses avec elle. Je lui demande ce qu'elle veut, des bonbons, des biscuits, des desserts, du saumon, elle mets des trucs dans son panier, elle prend ce qu'elle veut après on voit après on négocie. Elle ne peut pas tout prendre, il faut qu'elle choisisse, qu'elle fasse un choix rationnel. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Dans des cas précis, l'enfant peut choisir en toute liberté. Il s'agit alors de produits déjà jugés comme « bons » pour l'enfant : les céréales, les yaourts et les fromages :

> *« Les filles viennent avec nous et elles choisissent elles-mêmes leur produit. Par exemple pour les céréales la dernière fois, chacune a pris sa boîte parce qu'elles n'arrivaient pas à se mettre d'accord. Elles ont testé de nouvelles céréales. Il y en a une qui est très fromage et l'autre qui est très yaourt. Elles vont chacune dans leur rayon et elles choisissent. On essaie aussi que ça plaise aux quatre personnes. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

[12] Daniel Miller, 1998, *A theory of shopping*, Polity Press, p. 19.

Les produits laitiers sont des produits répondant d'une part aux critères des parents : la « santé » et l'« éducation du goût de l'enfant », et d'autre part, à la gourmandise de l'enfant. Sur de tels produits les rapports de force sont faibles car la concordance des intérêts est forte. Certains parents font totalement confiance aux choix des enfants pour ces produits. Les enfants choisissent alors non seulement les produits laitiers pour eux mais aussi ceux des parents :

> *« C'est mon fils qui choisit les yaourts, j'ai confiance en lui pour ça parce que c'est un gourmand, c'est lui qui choisit aussi les tablettes de chocolat et les gâteaux aussi. Je sais qu'il a bon goût, et qu'il est plus au courant que moi de ce qui existe. Il sait ce qui existe par ce qu'il a l'a goûté chez des copains, alors on le laisse faire. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Cependant, les parents n'acceptent pas pour autant l'achat de tous les produits laitiers sous toutes leurs formes. Les **raisons de refus** de certains produits laitiers sont du même ordre que les raisons avancées concernant les autres produits alimentaires : **le prix** trop élevé, raison souvent accompagnée d'une autre : **le gâchis** – connaissant les goûts de l'enfant, le parent sait qu'il ne le mangera pas – :

> *« Quand je lui dis non c'est souvent à cause du prix ou alors c'est parce que je n'aime pas le gâchis. Je sais qu'elle ne le mangera pas. En plus on n'a pas une tonne de place, on ne peut pas prendre 10 000 choses en 36 exemplaires. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

C'est souvent le cas de produits fromagers visant les enfants présentés sous forme ludique et attrayante. Ils sont refusés lorsqu'ils sont considérés comme des gadgets sans intérêt :

> *« En fait je suis dans ma cuisine quand passent les publicités alors je ne les vois pas vraiment. En revanche mes enfants les voient, je pense que ça les influence beaucoup dans leur choix de gâteaux. Une fois ma fille a voulu des Lunch Ball, c'est des petits carrés de fromage qu'on utilise pour des pique-niques ou déjeuner à l'extérieur. Là je lui ai dit que je ne voyais pas l'intérêt parce qu'elle mange tous les midis à la maison et qu'on allait tout de suite rentrer à la maison. Donc, je n'en n'ai pas acheté et elle n'a pas insisté. Par contre maintenant que j'y repense je me dis que peut être que les Petits Louis la première fois qu'on en a acheté c'était parce qu'on avait vu la publicité. Maintenant l'influence des publicités sur le grand de treize ans ça n'a pas beaucoup d'importance. Il ne regarde plus les émissions de jeunesse, il a passé l'âge. » ISD02C*

Ou si le prix est considéré comme inapproprié :

« Mon fils, des fois vient avec moi et il me sollicite : « maman, je veux le truc au fromage » et je lui ai dit : « tu as vu le prix ! ». Mais peut-être que je finirais par lui acheter et on verra bien. » (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Ou encore si le produit ne correspond pas aux goûts de l'enfant :

« Mon fils des fois voit des pubs et me demande d'acheter ce qu'il a vu, la dernière fois c'était une espèce de Vache qui Rit dans un petit truc et des biscuits secs pour tremper dans le Kiri. Mais je sais qu'il n'aime pas les biscuits secs, je connais ses goûts. Donc des fois, j'achète ce qu'il veut et des fois je lui explique pourquoi il n'aimera pas. » (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Par ailleurs, le fait que ce ne soit pas bon pour la **santé** est aussi une raison avancée par les parents :

« Quand elle me demande dans le magasin, il y a une négociation. On ne cède pas quand c'est trop cher ou quand on estime que c'est trop mauvais. » (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

« Elles vont d'abord dans le rayon, ensuite elles reviennent chacune avec leur boîte, et on regarde s'il y a tout ce qu'il faut dedans. Si c'est du gadget on refuse, mais elles vont d'abord choisir en fait. On refuse le chocolat, on refuse, certains gâteaux au chocolat. Par exemple on essaie plutôt qu'elles prennent des produits à base de fruit. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Devant le refus des parents, les enfants ont plusieurs stratégies. Ils jouent de façon plus ou moins conflictuelle sur **les incertitudes qui pèsent sur les parents**. Ils connaissent les arbitrages des parents : **la santé**, **faire plaisir à leur enfant**, **le prix**, **aller vite** et construisent leurs stratégies en fonction.[13] C'est pourquoi le **chantage**, par exemple, stratégie jouant sur « l'amour maternel », est l'une des stratégies employées. Si elle ne marche pas au premier coup, l'enfant peut en restant **têtu** ou en **boudant**, faire **perdre patience** à sa mère qui préfère alors accepter que de négocier pendant des heures. La mère peut aussi choisir de **reporter la négociation à plus tard** « *on verra la semaine prochaine* » afin d'éluder le problème :

« C'est mon fils qui choisit les produits pour lui, souvent en fonction de la pub, mais je connais aussi les goûts de mon fils. Dernièrement, on a acheté des Grany Maniac pour goûter. Avec les pubs, mon fils lui, il sait ce qu'il veut, il va dans le rayon et il met dans le caddie, ce qu'il veut. Sinon il me fait du cinéma. Alors on cède. Des fois, je refuse ou c'est son père qui lui dit : 'non c'est non'. Si je l'écoutais j'achèterais le

[13] D. Desjeux, 1991, « La place de la prescription de l'enfant dans le comportement d'achat alimentaire des parents » in *Economie & Gestion, Agro- alimentaire*, n°19, Avril 1991, p. 27

magasin. Des fois, je lui dis qu'on verra la semaine prochaine. En principe il gagne toujours parce qu'il est têtu. Alors, je cède parce que sinon dans le magasin il y en a pour une heure. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

La description de cette maman exprime bien le rapport de pouvoir qui se tisse entre parents et enfants au moment des courses. Si les enfants ont parfois carte blanche, notons que cette liberté se limite à l'univers qui les concerne et dans lequel ils sont compétents.

E. LES COURSES COMME MARQUE D'AMOUR

A travers cette analyse des choix des produits (§ 3 et 4) nous nous sommes aperçus du nombre de paramètres pris en compte afin d'aboutir à un choix. Mais pour une grande part des décisions prises, les choix de la mère sont orientés par l'amour qu'elle porte à ses enfants et à son conjoint. Si nombreux de ces critères sont sélectionnés pour le « bien » de son entourage, la place de l'**amour** et du **don** n'est pas à négliger.

La mère, pendant qu'elle fait ses courses, pensent aux autres, **ses décisions sont orientées vers les autres**[14] :

« Quand je fais les courses je pense à mon fils parce qu'il y a certaines choses qu'il n'aime pas. Je fais attention quand j'achète certains fromages par exemple. Je pense à tout le monde. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

« Pour faire les courses, je pense aux goûts de chacun. Je pense à ma fille, à lui faire découvrir de nouvelles saveurs. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

« Pour mes enfants je choisis les produits surtout en fonction de leur goût. Les Petits Musclés je sais qu'ils aiment ça alors je leur en achète. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

L'**envie de faire plaisir** participe grandement au choix :

« Pour mes enfants et mon mari, des fois ils me disent qu'il y a un nouveau produit alors je leur achète, j'essaie de leur faire plaisir. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

D'où le sentiment d'égoïsme d'une mère interrogée qui pense à ses propres envies lorsqu'elle choisit les produits :

« Pour choisir à manger je pense surtout à ce que j'ai envie de manger, je suis assez égoïste sur ce plan là. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

[14] Daniel Miller, 1998, *A theory of shopping*, Polity Press, p. 18.

Tout se passe comme si cela n'était pas « normal » que la mère de famille pense à son propre plaisir à ce moment là.

Le souci maternel concernant l'alimentation des enfants, pousse la mère à acheter des **produits de qualité,** qui font plaisir aux enfants afin qu'ils prennent plaisir à les manger. Ceci permet par ailleurs à la mère de se rassurer quant à leur **« bonne alimentation »** :

> *« Les céréales, je prends des marques, la marque Leader Price c'est dégueulasse. Comme c'est pour mes enfants, c'est important. Là je leur ai pris des barres de céréales, c'est pour le matin, comme ils n'ont pas trop de temps le matin, là au moins ça leur fait des barres à manger pour la récréation. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Les courses sont donc aussi une manifestation de l'amour maternel. Et, comme l'écrit Daniel Miller, cette expression va de paire avec le **sentiment de soin**, **d'attention**, **d'obligation** et de **responsabilité**.

F. LE RANGEMENT : UNE ETAPE DE PLUS DANS LA CATEGORISATION DES PRODUITS

Nous allons en premier lieu étudier les différents lieux de stockage, puis les techniques de rangement du réfrigérateur et des placards. Nous allons voir qu'il existe une logique structurante qui va de l'impur au pur et aussi une logique du prêt à consommer. Nous verrons par ailleurs comment l'autonomisation alimentaire des enfants peut être perçue à travers l'analyse de l'organisation du rangement des produits laitiers.

1. Les différents lieux de stockage : quelle conservation, pour quels produits ?

La logique d'ordonnancement des produits s'organise dès le retour des courses. Les produits ne sont pas tous destinés à être rangés au même endroit, c'est pourquoi l'ordre de rangement apparaît dès qu'ils sont sortis des sacs. Une telle pratique a pu être observée : de manière ordonnée, une mère de famille commence par diviser en trois les différents produits : les frais, destinés à aller au réfrigérateur, les produits congelés, pour le congélateur et les produits secs, destinés à aller dans les placards. Un par un, ces groupes de produits sont exposés sur la table et sont de nouveaux triés en fonction de leur catégorie :

> *« Avant de ranger les choses dans le frigo, il y a un point de départ c'est la table de la cuisine. Tout est trié sur la table et après seulement on range. C'est pour éviter la surconsommation d'électricité, je n'aime pas le gaspillage. (...) Pour le congélateur c'est pareil, tout est trié avant d'être rangé. En fait j'ai deux congélateurs, il y en a un petit dans la remise, où je mets la viande, le poisson pané. Et il y en a un au*

dessus du frigo où je mets le poisson naturel, les divers sachets, les légumes d'accompagnement, les lardons, et la baguette d'avance. (...) Pour ranger dans les placards c'est pareil, je répertorie tout avant sur la table. Je mets les féculents ensemble, les pâtes, le riz, les spaghettis, le blé. Je conserve le miel, la confiture, et la compote ensemble. Je mets les céréales ensemble. Au dessus je mets toutes les épices, la maïzena, la farine. Après je mets ensemble le sucre, le thé, et le chocolat. Après dans un autre placard je mets ensemble les gâteaux apéritifs et tous les gâteaux des enfants. Je ne garde jamais les emballages. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Avant d'être rangés, les produits alimentaires peuvent être débarrassés de leurs emballages :

« Je ne garde jamais les emballages, je les jette systématiquement, je les enlève sauf pour les paquets de gâteaux. Ce qui emballe les yaourts, je l'enlève à chaque fois et les jette.[15] *»* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

« Moi je les garde, mais la nounou les enlève, elle a raison mais moi j'ai la flemme. » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Ils sont jetés lorsque le besoin de place se fait sentir :

« Les emballages, j'enlève tout pour que ça prenne moins de place, sauf la viande on la laisse dans le paquet et les fromages aussi. » (homme, 32 ans, opérateur, marié, 3 enfants)

D'autres vérifient avant de jeter l'emballage, que la date de péremption soit bien marquée sur le produit :

« Quand j'ai besoin de place, je les enlève mais je vérifie qu'il y ait la date de péremption sur chacun des aliments. Les œufs par exemple, il faut qu'il y ait la date sur chaque œuf. » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

La différence entre les produits rangés dans les placards et ceux rangés dans le réfrigérateur est fonction de leur **mode de conservation** dû à leur conditionnement. Ainsi, les produits de **longues conservation** (les conserves, les produits secs ou lyophilisés) sont dans les **placards** et les produits frais, à **conservation éphémère,** sont dans le **réfrigérateur. Le congélateur est un hybride** des deux autres lieux de rangements, puisqu'il permet une conservation de longue durée des produits frais.

« Tout ce qui est boite, paquet de soupe, les condiments, les cornichons, c'est dans les placards. » (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

[15] Voir l'itinéraire 1 page 4 du cahier photographique, photographie n°4.

« Dans le frigo, il y a les yaourts, le lait ouvert, le fromage, la charcuterie, les légumes. Le reste on le laisse à l'air libre. La bière, le coca et la viande, c'est au frigo. Dans les placards, il y a tout ce qui est petit déjeuner, les biscuits, les gâteaux, les corns flakes. Dans le placard du couloir, il y a les réserves d'eau, de lait, les bouteilles de Coca. Dans le placard du living-room, il y a toutes les bouteilles apéritifs et les gâteaux d'apéritifs ». (homme, 32 ans, opérateur,marié, 3 enfants)

Toutefois, notons que certaines personnes, utilisent leur réfrigérateur comme s'il était un placard froid. Ainsi, tout est mis au réfrigérateur, même les conserves y sont rangées. L'objectif est de toujours pouvoir manger frais :

« Dans le frigo je mets tous les produits frais, mais surtout je mets aussi plein de produits qui n'ont pas du tout besoin d'être au frigo. En fait je mets tout au frigo. Je mets les gâteaux marbrés, les quatre quarts, même le lait en carton pas ouvert, je le mets au frigo, même si en fait on n'en n'a pas besoin. Les produits laitiers je les mets au frais, les yaourts, je les mets toujours au frigo. Le riz au lait même si c'est longue conservation je le mets aussi au frigo. En fait même certains produits de longue conservation je les mets au frigo. Même si ça peut rester deux mois au frigo. En fait j'aime bien le frais, même les boîtes de sardines et les choses comme ça je les mets au frigo. Je ne sais pas pourquoi je fais ça mais ça n'y fait rien. En fait j'aime bien manger et boire très frais, glacé même, toujours, que ce soit n'importe quoi. A oui en fait je mets aussi le café au frigo, je mets aussi le café coulé quand il en reste le soir, je le conserve pour le matin, comme ça je le fais réchauffer. » (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

2. Les techniques de rangement du réfrigérateur et des placards : une pratique sexuée, un effet d'âge

Si tous les lieux de stockage ne sont pas toujours très ordonnés, le réfrigérateur semble suivre une logique d'agencement particulière :

« Autant dans les placards, je peux changer des choses de place, autant dans le frigidaire c'est toujours pareil. C'est toujours rangé pareil. » (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Mais cette **logique est sexuée**, en effet si les femmes que nous avons interrogées ont une logique de rangement, les hommes semblent avoir une attitude beaucoup plus désinvolte quant à cet aspect. **Un effet d'âge** joue puisque ce sont les plus jeunes qui ne cherchent pas à organiser leur réfrigérateur :

« Légumes dans les bacs à légumes, mais à part ça, il n'y a pas de règles, même le beurre peut être rangé n'importe où. Mais le plus souvent il est dans la porte du frigo. Pour le reste, c'est en fonction de la place. Il n'est pas énorme notre frigo donc on va pas commencer à ranger ! » (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Mais si l'homme du couple se permet de ranger en vrac son réfrigérateur, la femme, elle n'apprécie pas vraiment cette attitude et choisie de « repasser » derrière son conjoint afin de remettre un peu d'ordre. Il est par ailleurs possible de penser que cela engendre des conflits au sein du couple :

« Pour le stockage je ne fais pas de réserve, je rachète des choses quand il n'y en plus. Je range en vrac et ma copine repasse derrière moi pour ranger les produits. En fait elle a lu dans la notice du réfrigérateur comment ranger les produits. Moi je ne fais aucun effort pour retenir, je sais juste qu'il faut mettre les légumes dans le bac à légume. Dans le congélateur je balance tout et dans les placards il n'y a pas vraiment d'ordre. Les produits laitiers il faut les mettre en haut du frigidaire[16]*, sinon le lait on le met en bas. Les produits laitiers on les met tous dans le réfrigérateur par ce qu'on a pas de place dans les placards. Sinon on ne garde pas d'emballage. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Les enfants adoptent plutôt l'attitude paternelle, et c'est encore la mère qui s'occupe du rangement après leur passage :

« Ranger les courses, ça me permet de re ranger en même temps parce que quand les enfants, ils passent, c'est le bazar dans le frigo. » (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

3. L'existence d'une logique structurante : de l'impur au pur

L'observation et la description de la structure de rangement des réfrigérateurs, montrent qu'il existe un ordre de rangement des réfrigérateurs. Nos résultats corroborent ceux obtenus lors de l'enquête qualitative de Tine François[17], qui porte sur les couples et les familles (la population interrogée était constituée de femmes âgées de 30 à 35 ans). En effet, Tine François montre que le réfrigérateur est rangé selon la logique suivante : en bas, dans le bac à légumes sont rangés les légumes crus, bruts, non préparés. Au milieu du réfrigérateur, se trouvent les aliments cuisinés, la viande ainsi que la charcuterie. Enfin, **en haut se trouvent les produits laitiers**. **La logique structurante** est alors **le degré de**

[16] Voir l'itinéraire 1 page 6 du cahier photographique, photographique n°6.
[17] François Tine, 1997, *Les habitudes alimentaires des français,* Odense, Université d'Odense (Danemark)/Paris V-Sorbonne (multig.)

pureté, de propreté des produits, les plus sales se trouvant en bas et les plus purs en haut.[18] Dans la porte, le bas correspond aux boissons, le milieu aux sauces et aux condiments et le haut au beurre et aux œufs :

> *« Dans mon réfrigérateur, je mets les légumes en bas, dans le bac. Je ne mélange pas la viande avec les autres produits. Je mets les laitages ensemble, les yaourts, le fromage. Je mets les laitages en haut, avec tous les beurres, parce qu'on achète beaucoup de sortes de beurre à la maison. Je mets la viande au milieu. Dans le congélateur en haut je mets tout ce qui est glace et surgelés. Les yaourts je les range dans le frigo et le lait juste à côté du frigidaire. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

> *« On a un tiroir pour les fromages, et à côté les yaourts et les desserts lactés et les compotes de fruits. La crème fraîche est en haut, avec les confitures. En fait, tout ce qui est en pot est en haut. Et le beurre et la margarine sont dans la porte, sous les œufs. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

> *«Dans le frigo je mets dans la porte, le lait ouvert, les boissons. Au dessus je mets le beurre, la crème fraîche, le fromage. En dessous je mets la viande, le jambon, tout ce qui a été préparé la veille, la charcuterie, les pâtes feuilletées pour les pizzas, j'en ai toujours dans le frigo. Tout en bas je mets les légumes, les fruits, les oranges. Je mets les carottes dans le bac à légume. Dans la porte, je mets les œufs, les asperges, les bouteilles, les briques de lait ouvertes, le Coca Cola. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Les produits laitiers constituent donc une catégorie autonome puisqu'ils sont rangés ensemble.

Cette normalisation est en partie issue de la notice de fonctionnement établie par les différents fabricants de réfrigérateur ou de la structure du réfrigérateur :

> *« C'est quand j'ai acheté mon réfrigérateur que j'ai lu dans la notice comment ranger les aliments dans un frigo. Je mets les produits laitiers et la viande en haut. Je mets les fruits et les légumes en bas. J'essaie vraiment de respecter cet ordre. Sauf si on reçoit, le frigo est plein et alors tout est un petit peu n'importe où. Le beurre je le mets dans le compartiment à beurre, les œufs je les mets aussi dans le compartiment à œuf. Je fais attention à ça c'est ce qui est recommandé pour que les produits ne se périment pas. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

[18] Voir l'itinéraire 1 page 7 du cahier photographique, photographie n°7.

4. La logique du prêt à consommer

En plus de cette logique, nous pouvons constater qu'une différenciation s'opère entre **les produits prêts à la consommation** et les **produits attendant d'être préparés**. C'est pourquoi certaines personnes séparent la charcuterie, prête à consommée telle quelle de la viande crue qui nécessite une cuisson :

> *« Dans le réfrigérateur, je mets les légumes dans le bac à légume, au dessus je mets la viande, le poulet, les saucisses, encore au dessus je mets le fromage, et les yaourts, la crème fraîche, le fromage blanc. Encore au dessus je mets la charcuterie, le jambon, la mayonnaise parce que c'est bien à part des viandes la charcuterie. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

> *[Il sépare les groupes de yaourts en quatre avant de les ranger. Il range les œufs dans les emplacements prévus à cet effet.] « Je mets les produits laitiers en bas, les viandes en haut, avec la charcuterie d'un côté, les viandes de l'autre. Les œufs, je les sors des boîtes et je les mets dans les cases prévues à cet effet. »* (homme, 28 ans, chef de cuisine, en concubinage, 3 enfants)

Certains produits, les produits laitiers en particulier, sont conservés dans le réfrigérateur mais sont sortis quelques temps avant d'être consommés afin qu'ils ne soient pas trop **durs**. C'est le cas du beurre et du fromage :

> *« Dans le frigo, il y a les laitages. Quand je veux manger du fromage, je le sors avant et le beurre pareil. Il y a une petite boite spéciale pour le beurre mais le plus souvent on le met à côté du reste, et il reste dur. Les légumes surgelés au congélateur et les légumes en boite au placard. Les fruits, les bananes, c'est dur ça chez moi parce qu'il fait 25°c et soit elles pourrissent dehors, soit elles sont trop dures si elles restent au frigo. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

D'autres personnes choisissent d'acheter plusieurs plaquettes de beurre et en garde une en permanence à l'extérieur afin d'avoir à disposition du **beurre prêt à tartiner**[19] :

> *[Avant de partir nous allons dans la cuisine pour voir comment cela est rangé. Le lait non ouvert est rangé par terre dans l'interstice entre le frigo et la cuisinière*[20]*. Il y a deux mottes de beurre ouvertes : une est rangée dans le frigo dans le compartiment supérieur de la porte, une autre est posée à l'extérieur sur la hotte de la cuisine.] « Le beurre sur la hotte, c'est plus facile comme ça parce que moi je ne pense pas à le sortir avant le repas, et comme ça il est plus facile à tartiner, et comme mon mari il mange du beurre toute la journée comme ça, c'est toujours prêt*

[19] Voir l'itinéraire 1 page 4 du cahier photographique, photographie n°3.
[20] Voir l'itinéraire 1 page 5 du cahier photographique, photographie n°5.

à tartiner. Mon mari est très beurre. J'ai toujours deux plaquettes de beurre à la maison une au frigo, une sur la hotte. » (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

L'aspect pratique peut aussi déterminer l'ordre d'agencement du réfrigérateur. Par exemple, une mère choisit de mettre les produits laitiers en bas afin qu'ils soient facilement accessibles, tout en restant à table. Dans ce cas, l'ordre de rangement des autres lieux de stockage suit aussi cette logique. Les produits le plus souvent utilisés sont rangés de manière à être le plus facilement accessibles :

« Dans mon frigo je mets les desserts et les yaourts en bas. Au milieu je mets la boîte à fromage, sur la droite ma cargaison de crème fraîche. En haut je mets la viande, en bas je mets les légumes, les yaourts. Quand on est à table j'ai la place juste à côté du frigo, je ne me lève même pas, les yaourts sont pile poile à hauteur de mon bras. Dans mon congélateur il n'y a pas d'ordre. Il y a juste un des tiroirs qui est cassé et là je mets les glaçons, des trucs comme ça, que je peux prendre tout de suite. Il y a une grande armoire ouverte dans le couloir. Les gâteaux et les céréales, elles sont à la hauteur de ma fille. En bas je mets les bouteilles, l'eau, les jus de fruit. Au dessus je mets mes boîtes, l'huile, le vinaigre. Tout en haut je mets ce dont je ne me sers pas super souvent, la farine, les cubes de bouillon magie, les sacs de congélation, le papier aluminium. Je mets aussi les stocks de céréales tout en haut. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Par ailleurs, notons que l'**accessibilité est fonction des personnes concernées** par les produits. Ainsi, les gâteaux et les céréales étant destinés à l'enfant de la maison, sont mis à sa hauteur, la petite fille pouvant ainsi se servir toute seule. Nous avons en effet remarqué grâce à l'analyse des lieux de stockage, que **les parents cherchent à développer l'autonomie alimentaire de leurs enfants en rendant accessibles les produits qui leur sont destinés**.

5. L'autonomisation alimentaire des enfants perçue à travers l'analyse de l'organisation du rangement des produits laitiers

Les produits laitiers, et surtout les yaourts, sont considérés comme une source de bonne santé pour les enfants. Dès lors, les parents encouragent **chez les enfants le grignotage de produits laitiers** en les mettant véritablement en évidence dans le réfrigérateur. Contrairement à d'autres produits comme les gâteaux ou les bonbons qui sont généralement rangés de telle sorte que les enfants n'y aient pas accès, **les yaourts sont rangés tout en bas du réfrigérateur** pour que les enfants puissent se servir tout au long de la journée :

« Pour les produits laitiers, je les laisse manger ce qu'ils veulent. Sinon ce n'est pas vivable, dans la limite du raisonnable ils peuvent avoir tout ce qu'ils veulent. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

« Je mets les yaourts tout en bas, sur le dernier étage pour que le petit puisse les prendre tout le temps, quand il veut. » (homme, 28 ans, chef de cuisine, en concubinage, 3 enfants)

Non seulement les yaourts sont disposés tout en bas du réfrigérateur, mais ils sont également présentés de telle sorte que l'enfant peut s'en saisir facilement et rapidement. Les parents détachent en effet un à un les yaourts et les rangent ainsi dans le réfrigérateur :

« Je sépare, les yaourts, parce que ça permet au petit d'avoir directement accès au yaourts, je les mets en bas exprès pour ça. » (homme, 28 ans, chef de cuisine, en concubinage, 3 enfants)

Certains parents vont jusqu'à ranger les yaourts tout au fond de l'étage le plus bas du réfrigérateur, en posant devant les différents exemplaires de yaourts dont peuvent disposer les enfants :

« Les yaourts ils sont donc tout en bas à la portée des filles. Comme ça la grande elle peut les prendre toute la journée, la petite a commencé à les attraper. Ce que je fais, c'est que je mets les yaourts tout au fond, et j'en mets quelques exemplaires devant comme ça elles voient tout de suite ce qu'elles ont comme choix. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Les adultes encouragent donc les enfants à grignoter des produits laitiers, et particulièrement des yaourts tout au long de la journée. Ils structurent l'organisation du rangement alimentaire autour de cette incitation. Tout est en effet fait pour laisser les enfants manger des yaourts quand ils le veulent.

II. LA PREPARATION DES REPAS : UN MOMENT PARTICIPANT A LA CONSTRUCTION IDENTITAIRE DES JEUNES COUPLES

La partie précédente nous a permis de comprendre comment les produits alimentaires étaient acquis et choisis par les jeunes couples et leurs enfants et comment ils sont ensuite intégrés au domicile familial. La question est maintenant de savoir **comment ils sont utilisés et préparés au sein de la sphère domestique**. La préparation n'est pas seulement une question de savoir-faire individuel, c'est aussi une **production sociale** : ces pratiques autour des aliments sont des lieux de relations sociales, de catégorisations sociales et de mise en place d'une culture. Nous allons donc analyser ces pratiques d'un point de vue

social en faisant un va-et-vient entre les relations sociales, les techniques culinaires et les représentations qu'elles mobilisent.

La préparation culinaire, comme le repas, implique une organisation du temps et de l'espace et se déroule dans un contexte social. En effet, la préparation des repas s'inscrit dans une organisation de l'univers domestique et des rapports dans le couple et la famille, ainsi que dans une organisation des temps sociaux, des rythmes, et des espaces construits socialement : la cuisine, la salle à manger, le salon.

Comment choisit-on la composition du repas ? Qui prépare et comment le fait-il ? Qui sont les différents intervenants ? Comment se distribuent les rôles dans un contexte familial ? En quoi ces différents aspects participent de la construction identitaire des couples et des jeunes familles ?

A. CHOIX DE LA COMPOSITION DU REPAS EN FONCTION DES SITUATIONS

Le choix de **la composition des repas est fonction des situations sociales et matérielles**. En effet, si les personnes sont seules, en couple, en famille, ou avec des amis, si c'est un repas de semaine ou de week-end, le menu varie.

1. A l'avance : une décision prise en couple

Certains couples se concertent à l'avance afin de décider ensemble de la composition de leurs prochains repas :

> *« Mais on se concerte. Tous les matins ou le soir, on se demande ce qu'on veut manger le soir ou le lendemain. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Sinon, la décision est prise par celui qui va cuisiner. Au cas où des amis sont invités, le/la cuisinier(e) demande l'avis de son conjoint :

> *« Quand on va recevoir des amis, je lui demande, ou alors je leur demande carrément ce qu'ils n'aiment pas. Je propose des trucs et on en discute avec mon mari. Mais sinon tous les jours c'est moi le chef. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Quand le repas est prévu à l'avance, souvent parce qu'un repas particulier se profile à l'horizon, les ingrédients nécessaires et le temps dont le cuisinier a besoin sont réfléchis à l'avance :

> *« Maintenant, je me dis : 'Vendredi, on a des copains qui viennent manger et je rentrerai plus tôt pour préparer un truc que j'ai envie de cuisiner'. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

2. Au dernier moment : quel heure est-il et dans quel état est le frigo ?

Dans le cas contraire, la composition des repas quotidiens est souvent fonction des **contraintes matérielles et de temps** :

> *« Soit j'ai un dîner programmé et j'ai acheté en conséquences, soit j'ai rien de spécial et je regarde dans le frigo et je regarde ce que je peux en faire et je réfléchie à une recette. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

C'est au dernier moment et en fonction du temps et des aliments disponibles que le choix se réalise :

> *« Ca dépend vraiment en fonction de ce que je trouve. Ca dépend de ce que j'ai envie de faire à ce moment là, ça dépend si j'ai envie de cuisiner ou non, juste de faire un truc tout simple. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

> *« On choisit en fonction du temps qu'on a, et en fonction de ce qu'il y a dans le frigo. Des fois on peut prendre les restes de la dernière fois. Ca dépend du temps qu'on a, de notre envie, sinon on prend une boîte toute prête. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

Le fait d'avoir un enfant en bas âge peut aussi devenir une contrainte. S'occuper d'un enfant demande du temps, et ce temps est par conséquent moins disponible pour faire les courses. La maman fait donc en fonction de ce qu'elle a dans son réfrigérateur :

> *« Depuis que j'ai mon enfant je n'ai pas beaucoup de temps pour manger, ni celui pour faire les courses alors je regarde ce qu'il y a. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

L'envie du moment du cuisiner peut aussi déterminer le choix du repas :

> *« C'est selon mon humeur que je choisis les plats qu'on va manger. Je me dis que je mangerais bien ça ou ça en fonction de l'air du temps. Choisir entre sortir quelque chose du réfrigérateur ou cuisiner, ça dépend pas mal de ce que j'ai fait pendant la journée, je ne demande pas à mon mari. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

3. Etre seul ou accompagné : deux attitudes différentes

Les comportements changent en fonction du contexte. Le fait d'être seule ou accompagné, de son conjoint seulement, ou du conjoint et des enfants, façonne l'attention apporté aux repas.

Certains types de repas sont envisageables pour des **parents**, comme un **repas fromage** par exemple, mais ne sont pas considérés comme suffisants pour les enfants. Un plat chaud et cuisiné semble indispensable lorsque l'enfant est à table :

> *« En fait si ils ne mangent pas de repas de fromage comme nous c'est que les enfants eux ils ont besoin de manger chaud. Si je fais un repas de fromage à ma petite même si elle aime bien le fromage mais je sais qu'à un moment elle va me demander un truc chaud, des coquillettes ou je ne sais pas quoi. Ces plats de fromages on se fait ça uniquement le soir. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

> *« Si mon mari me dit qu'il y a un bon film, on ne va pas passer trop de temps dans la cuisine et on se fait des petits plateaux. Mais pour mon fils, je lui fais quand même une assiette. C'est mieux qu'il mange un plat chaud. Moi, ça ne me dérange pas, je mange trois toasts de pâté et une tartine de fromage de chèvre et ça va, mais mon fils je préfère qu'il mange un repas complet : un féculent, une viande et une compote en dessert. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

En revanche, une personne **toute seule** peut ne pas ou peu cuisiner. L'intérêt de préparer un repas cuisiné, semble lié à une ambiance conviviale :

> *« Quand je suis seul, je peux vraiment manger un petit truc, une boite de lentilles c'est ce que je mange en général à midi. Quand je suis avec ma femme ou ma fille, on déjeune plus. J'ai toujours été dans un environnement où la nourriture était liée à la vie de famille. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Seul, le repas perd son intérêt, c'est pourquoi il peut se réduire à du **grignotage**. Les produits laitiers sont particulièrement appréciés dans ces cas. **Les yaourts et le fromage peuvent constituer la base alimentaire de ce type de repas** :

> *« Toute seule, je ne me mets pas à table avec une assiette et tout. Donc, ce n'est pas un repas. Un bout de fromage, un bout de pain, un yaourt. Je n'ai pas envie toute seule.*[21] *Pour moi dans le repas, il y a un côté amical, c'est un partage, j'aime bien sortir deux assiettes. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

> *« Quand je suis seule c'est vraiment rare que je mange des grands plats. Je me fais une salade ou une omelette ou un steak, ou alors j'aime beaucoup grignoter, la dernière fois que j'ai mangé toute seule, je me suis fait une tranche de jambon avec un morceau de fromage. Des fois je peux me faire tout et n'importe quoi, je grignote quoi. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

> *« Si je suis toute seule, je ne fais pas vraiment la cuisine. Je me prends de la charcuterie, je me fais une salade. Une salade de tomate par exemple et après je*

[21] Voir l'itinéraire 1 page 8 du cahier photographique, photographies n°8, n°9, n°10.

prends un fromage et un yaourt. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Les mamans peuvent aussi profiter de ces moments de solitude pour se faire **un repas allégé**, repas qui n'est jamais destiné à des enfants, ni au mari :

« Quand je suis toute seule, je fais des plats allégés, des weigh watchers tout ça, des plats Taillefine. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Se faire son petit « gloubiboulga » est aussi possible dans ces moments là. Les personnes se font alors des plats qu'elles apprécient particulièrement mais qu'elles n'oseraient jamais préparer pour d'autres personnes et même manger devant d'autres personnes :

« Quand je suis toute seule, il y a une recette que je fais mais là je suis vraiment toute seule, je fais cuire du riz, je mets dessus du chocolat en poudre et après du lait et du sucre. Je fais vraiment ça quand je suis toute seule, je ne l'ai jamais fait goûter à mes filles par exemple. Cette recette ça doit venir du Nord de quand j'étais petite. Je la fait vraiment quand je suis toute seule, quand il n'y a personne pour me dire 'wallala, mais qu'est-ce que t'es en train de faire !'. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

C'est aussi un moment où l'on peut manger des plats que le conjoint n'apprécie pas particulièrement :

« Seul je peux manger des œufs au plat mais je ne ferais pas ça à des amis, les œufs au plat c'est pour deux maximum. Seul je peux manger des pâtes avec rien, juste avec du parmesan et lui il n'aime pas trop donc ça je me le fais pour moi toute seule. J'aime bien les poissons panés et lui pas trop. Et je mange des tartes salées surgelées, c'est très particulier donc il faut aimer. Je mange de la purée mousseline toute seule. Toute seule je ne me ferais pas de la vraie purée. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

La composition du repas est fonction d'une part du fait de manger seul ou accompagné et d'autre part, pour les repas avec commensaux, de qui compose cette compagnie. Si la personne est seule, elle aura tendance à grignoter, nous avons vu par ailleurs, que les personnes interrogées se tournaient volontiers vers les produits laitiers dans ce type d'occasion, si elle est en couple, un simili repas est préparé, enfin, si les enfants sont présents, un repas complet sera effectué. L'importance de la mise en scène lorsque les enfants sont présents est encore notable, étant donné que seul ou en couple, les personnes interrogées insistent sur le fait qu'elles ne mettent pas le couvert, voire qu'elles ne s'assoient pas pour manger.

4. Une attention à l'équilibre alimentaire

En effet, une attention particulière à **l'équilibre alimentaire** peut aussi déterminer le repas. Manger toujours la même chose est considéré comme mauvais pour la santé. La santé est une contrainte amenant à diversifier ses menus :

> *« La cuisine que je fais, ça dépend de mes sauts d'humeur, de la fréquence à laquelle reviennent certains plats. Il ne faut pas toujours manger la même chose, c'est aussi en fonction des plats qu'il y a sur le marché. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Cette attention est **particulièrement présente**, **lorsque les enfants sont concernés** par le repas. La mère cherche alors à varier leur alimentation, et vérifie ce que ses enfants ont mangé à midi à la cantine pour ne pas leur refaire la même chose le soir :

> *« Je choisis les plats que je fais en fonction de ce qu'on a mangé la veille, ou en fonction de ce que les filles ont mangé à la cantine à midi. Si on a mangé des féculents à midi, on mange des légumes le soir, on essaie de varier. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

> *« Je fais attention à ce qu'elle mange, par exemple la grande mange à la cantine, donc je ne vais pas lui refaire le même plat le soir qu'elle a mangé à midi. »* (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Sinon, le « cuisinier » peut faire un compromis entre ses goûts, ses envies et ce qu'il considère comme étant un repas équilibré :

> *« Je choisis les plats que je fais en fonction de mes goûts et de l'équilibre général de l'alimentation. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Pour les enfants, l'objectif est double, composer un repas équilibré et leur faire plaisir :

> *« Pour les enfants c'est suivant ce qu'ils aiment, ce qu'ils demandent et ce qu'ils doivent manger. Ils doivent manger des légumes verts, des lentilles, des haricots verts, des crudités, de la charcuterie, des produits laitiers et des desserts. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

> *« Non il n'y a pas de plats que je fais pour moi tout seul. Par contre pour mes enfants je leur fais des plats spéciaux comme le petit salé aux lentilles par exemple. Il faut qu'ils mangent des lentilles si on les écoutait, on ne mangerait que des frites et des pâtes tous les jours. Quand ils insistent je leur fais des pâtes bolognaises ou des frites parce qu'ils aiment bien ça. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

5. Faire plaisir à son conjoint et ses enfants : une preuve d'amour

Pour d'autres la priorité n'est plus l'équilibre alimentaire mais le **plaisir**. Faire plaisir à son entourage, devient par conséquent l'objectif à atteindre. Les pâtes et les frites ont l'air d'être les favoris des enfants :

> *« Pour mon enfant je fais des frites, des pâtes, des pizzas, du jambon, du steak haché. C'est lui qui le demande, c'est sûr que c'est pas très équilibré, mais au moins je suis sûr qu'il mange. Il aime bien aussi mon poulet aux olives, et au citron, je fais aussi des tomates farcies le week-end exprès pour lui. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

> *« Les recettes que je fais, ça dépend des envies de mon mari et de mon fils. Mon fils je l'écoute mais pas trop parce que sinon on ne mangerait que des pâtes avec lui, c'est simple. Et puis moi aussi je fais les plats dont j'ai envie des fois. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Pour faire plaisir à son mari nouvellement rétabli d'une maladie, cette femme lui prépare son plat préféré :

> *« C'est lié à l'idée de vouloir faire plaisir aussi. Mon mari était malade et dès qu'il s'est rétabli je me suis dit que ça lui ferait plaisir de manger du gigot car il adore le gigot, alors j'en ai préparé un. Sinon, j'invite des amis et je pose une date et là je prends le temps de préparer quelque chose à ce moment là. Ca fonctionne par plaisir et c'est fait pour faire plaisir. C'est le fait de partager quelque chose aussi. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Quand le couple se retrouve seul, c'est-à-dire sans les enfants, le repas prend un goût d'exception et de fête. Non seulement les parents peuvent se préparer des plats qu'ils ne peuvent pas faire habituellement, des plats que les enfants n'aiment pas, mais aussi, la rareté d'une telle occasion amène les parents à consommer des produits eux aussi rarement consommés :

> *« Si on mange tous les deux alors on se fait un petit extra. On se prend du saumon par exemple avec une tarte au saumon ou des choux de Bruxelles. On se fait aussi des pâtes au thon, que les filles n'aiment pas forcément. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Si les deux membres du couple n'ont pas envie de manger la même chose, il est aussi possible de préparer deux variantes du même aliment. C'est ici l'exemple d'une jeune femme qui prépare de manière différente les légumes qui lui sont destinés et ceux destinés à son mari :

« Mon mari n'aime pas trop les légumes et du coup je les prépare comme il les aime. Des fois je fais des trucs différents pour lui et pour moi du style : je me fais des légumes bouillis car j'en ai envie et lui je les lui fais en beignets. » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

6. En cas de panne d'idée : regarder dans un livre de recette

En cas de panne d'idées, les personnes interrogées vont chercher des idées dans leurs livres de cuisine :

« Si je n'ai pas d'idée je regarde dans un livre de recette. » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

« Soit on a des idées, soit on regarde dans un livre de cuisine. » (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Le livre de cuisine peut être aussi une source d'idées nouvelles permettant d'innover :

« J'ai des livres de recettes pour innover aussi. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Les différents manières de choisir la composition du repas nous ont permis de connaître les variables prisent en compte par les personnes interrogées. Nous avons différenciés le choix en fonction des **contraintes** : l'état du réfrigérateur et le temps disponible, en fonction du fait d'être seul ou accompagné, et dans le cas des repas de famille, en fonction des **goûts** et de l'**équilibre alimentaire**.

Si nous les avons présentées de manière séparée, elles sont en réalité plus ou moins mélangées. En effet, une priorité peut-être quelque fois modulée par une autre voire dépendante d'une autre. Si la mère de famille cherche à faire plaisir avant tout aux membres de sa famille mais que le réfrigérateur est vide, elle sera bien obligée de faire en fonction de celui-ci, si aucune course ont été prévues.

B. FAIRE LA CUISINE : UNE PRATIQUE PLUTOT SOLITAIRE ET SEXUEE

Nous allons à présent analyser les raisons qui font que l'on cuisine plutôt seul ou accompagné. Nous détaillerons par la suite les activités qui accompagnent la préparation et la différence de plaisir et de pratique entre la semaine et le week-end, puis les différents types de préparations suivant le sexe ainsi que la participation des enfants.

1. Cuisiner seul ou accompagné ?

Les jeunes couples ne semblent pas cuisiner ensemble. Si les deux membres du couple font la cuisine, ils le feront **chacun leur tour** :

> *« A non, moi je cuisine seul, chez moi. Quand je suis chez ma mère, je l'aide, elle me donne des conseils. Mais chez moi, personne ne m'aide. Quand c'est ma copine, qui fait la cuisine, c'est pareil, elle le fait seule, on a une petite cuisine, alors il ne faut pas être là à se gêner. Soit c'est moi qui fais la cuisine soit c'est elle, mais on ne la fait pas ensemble. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

> *« La plupart du temps je cuisine toute seule. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

> *« La plupart du temps je fais vraiment la cuisine toute seule, personne ne m'aide. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Les deux raisons évoquées par nos jeunes couples sont le **problème d'espace** et les **conflits**. Le besoin d'être seul est justifié par la gêne occasionnée lorsqu'on cuisine dans un espace trop étriqué pour se sentir à l'aise à deux :

> *« Quand je cuisine je suis vraiment toute seule sinon ça me dérange. Je suis toujours gênée parce que je n'ai pas une cuisine immense. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Au manque d'espace peut se rajouter la **peur des remarques**. Afin de cuisiner tranquillement et d'éviter d'entendre des commentaires désagréables, celui qui cuisine le fait seul :

> *« On arrive pas à cuisinier ensemble, lui il ne supporte pas, il a besoin de place, comme dans la salle de bain, il ne veut pas que je sois là et que je vois. Il ne veut pas de remarques. Lui, si je lui demande, il peut venir m'aider, mais généralement quand c'est un qui s'occupe de quelque chose, il s'en occupe tout seul. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Cuisiner seul est aussi un moyen d'éviter les remarques du conjoint qui n'a pas les mêmes pratiques culinaires. C'est le cas de cet homme qui ne respecte pas les critères de **propreté** exigés par sa femme :

> *« En règle général je fais la cuisine tout seul. Ma femme n'aime pas voir les dégâts que je fais pendant que je fais la cuisine. Elle est très ménage, et elle est très maniaque, même si elle sait pertinemment qu'elle retrouvera tout propre à la fin. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Parfois, les deux membres du couple peuvent se retrouver ensemble dans la cuisine, mais les deux personnes n'ont pas le même rôle : l'un est « cuisinier » et l'autre est « l'aide cuisinier » :

> *« Je cuisine vraiment seule. Mes enfants ne m'aident pas du tout. Mon mari m'aide de temps en temps, parfois ils fait des choses, il aime bien, ça le détend. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Parfois, l'homme veut bien prendre les choses en main, mais a besoin de sa femme pour les directives et les **conseils** :

> *« Moi quand je fais la cuisine, je ne fais que ça. Mais j'ai besoin de conseils. Elle m'aide, elle me sert de livre de cuisine et elle me dit : 'tu mets ci, tu mets ça'. Et elle me dit combien de temps ça cuit, parce que je ne sais jamais. »* (homme, 32 ans, opérateur, marié, 3 enfants)

Dès lors, des identités sexuées se dessinent. Si les femmes sont plus compétentes en matière culinaire, ce sont elles qui dominent sur le territoire culinaire : la cuisine. Ce sont alors elles qui conseillent, qui mettent leur « grain de sel », voire qui dirigent les hommes lorsque ceux-ci participent aux préparations.

Si cette situation est appréciée par certains couples, d'autres supportent mal cette différenciation des rôles surtout quand il se trouve être « l'aide cuisinier ». Ainsi, l'équilibre n'est pas évident à atteindre, et cuisiner peut être une source de conflit. Dans ce cas là, la cuisine en couple est réservé pour les cas d'urgence :

> *« Ma copine des fois m'aide mais c'est seulement quand on est à la bourre sinon c'est une source d'engueulade. En fait je suis un peu dictateur, il faut qu'on fasse comme je veux. C'est pourquoi je préfère être tout seul. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Enfin, un jeune homme nous parle du fait de faire la cuisine en tenant un discours plus souvent tenu au sujet des repas. C'est en effet la **dimension conviviale** qui est appréciée et recherchée par cet homme dans ces moments là. Remarquons tout de même qu'il pratique seul, les autres personnes lui tiennent compagnie mais ne participent pas à l'élaboration du plat :

> *« Je préfère cuisiner en discutant, je déteste faire la cuisine seul, je déteste les cuisines fermées et j'adore les cuisines à l'américaine, dans ma future maison, il y aura une cuisine à l'américaine. Pour moi, c'est convivial de cuisiner, donc cuisiner en discutant j'aime ça. J'aime bien retrouver l'ambiance d'un salon, que tout le monde soit à côté pendant que je cuisine. Sinon, j'écoute la radio, ou je regarde la*

télé, je ne suis jamais concentré à fond. » (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

2. Les autres activités qui accompagnent la préparation

Si les personnes interrogées préfèrent généralement cuisiner seules, elles apprécient de regarder la télévision, d'écouter la radio ou encore de parler au téléphone en même temps qu'elles préparent le repas. Ces autres activités sont pratiquées afin de ne pas se sentir coupé du monde :

« *J'écoute la radio, je regarde la télévision c'est important de faire toutes ces choses pendant qu'on fait la cuisine, comme ça on n'est pas coupé du monde. Souvent j'ai le téléphone en main quand je fais la cuisine.* » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

La cuisine est une activité demandant de l'attention, avoir une oreille distraite pour la radio ou la télévision, n'empêche pas de se concentrer, et permet d'avoir une compagnie :

« *Quand je fais la cuisine, je n'écoute pas la radio. Par contre j'ai une petite télé dans la cuisine, je ne la regarde pas forcément, mais elle est souvent allumée.* » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Pratiquer d'autres activités pendant que l'on cuisine dépend aussi du plat que l'on prépare. Certaines préparations demandent plus d'attention que d'autres, un plat mijoté permet de faire autre chose, alors que faire une béchamel demande une présence continue :

« *Je ne regarde pas la télévision quand je cuisine, mais par contre en général j'écoute la radio. Quand les filles sont là j'ai toujours plein de choses à faire. Si les petites m'appellent je vais voir. Si c'est un plat qui mijote je suis tranquille.* » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

« *Quand je fais la cuisine j'écoute la radio ou la télé ça dépend des moments. Le matin c'est la radio, à midi c'est le journal de 13 heures. Maintenant j'écoute les grosses têtes sur RTL. Mais je ne fais pas autre chose en même temps parce que la cuisine il faut surveiller. La béchamel par exemple, du début à la fin il faut la tourner.* » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Par ailleurs, il existe différents niveaux de préparation culinaire, « faire à manger » ne demande pas autant d'attention que « *faire vraiment la cuisine* » :

« *Quand je fais la cuisine j'écoute la radio ou de la musique. Si je fais la cuisine vraiment alors je m'y mets à 100 % . Sinon la plupart du temps, je fais d'autres trucs*

en même temps et souvent ça crame d'ailleurs. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

En effet, le risque couru par le « cuisinier » lorsqu'il pratique une autre activité est que sa préparation brûle :

« Oui je regarde la télé des fois, ou alors je bois du café, ou je fume ou je bois un verre. Des fois ça m'arrive de faire autre chose en attendant, dans ces cas là tout brûle. » (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

D'autres cumulent les différentes tâches ménagères au même moment, mais la pratique culinaire reste centrale. **Les personnes s'organisent alors en fonction du temps** dont elles disposent en plus de celui nécessaire pour la préparation :

« Pendant que je cuisine, je fais plein de trucs, j'étends la lessive, je la vide, je regarde la télé, je m'organise en fonction du laps de temps que j'ai. » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Faire à manger n'est pas une activité exclusive. Préparer le repas ne signifie donc pas se consacrer entièrement à cette activité et les temps peuvent être polyfonctionnels pour certains membres des jeunes couples et dans certaines conditions. Notons la différence effectué par les jeunes couples entre « cuisiner » et « faire à manger » qui ne demande pas le même niveau d'attention et qui ne représente pas la même valeur.

3. La différence de plaisir et de pratique entre la semaine et le week-end : une question de temps et d'habitude culturelle

Nous avons observé qu'il existe des pratiques culinaires bien différentes la semaine du week-end. En effet, si cette pratique est vécue comme une **obligation durant la semaine**, elle est source de **plaisir le week-end**. La **contrainte temporelle** semble être la raison de cette différence :

« Pour moi la cuisine c'est les deux, à la fois un plaisir et une obligation. Il y a des jours où on est obligé de se faire à manger et il y a d'autres jours où quand on a plus de temps on peut se faire plaisir. Ca dépend vraiment du temps qu'on va avoir, sinon c'est toujours un plaisir d'avoir des gens autour de la table. Il y a vraiment une différence entre la semaine et le week-end, le week-end on va avoir le temps d'inviter des gens. » (homme, 28 ans, assistant réalisateur, en concubinage, 1 enfant)

« Moi j'aime bien cuisiner quand j'ai le temps et quand il n'y a pas d'impératif parce qu'il faut se nourrir tous les jours. Pour recevoir des amis je cuisine, mais tous les jours c'est contraignant. J'aimerais avoir du temps, si j'avais du temps j'apprécierais car c'est détendant de cuisiner mais le plaisir est lié au temps. Je suis

capable de préparer des choses rapidement mais c'est pas là que je prends du plaisir. J'aime bien avoir le temps de me concentrer et dans ces moments là je ne pense pas à autre chose. » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Dès lors, le type de préparations varie en fonction de ce critère. En semaine, les plats sont choisis pour leur côté pratique et surtout **rapide**. C'est pourquoi les plats cuisinés surgelés sont particulièrement appréciés :

« Mais aujourd'hui j'ai moins de temps avec le travail et les enfants en bas âge. Quand c'est en semaine je fais de la cuisine plus rapide. Je fais des surgelés, des produits plus rapides. Je mets le paquet dans l'eau et c'est prêt. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

« Quand je rentre le soir et que je suis fatiguée, il faut que je fasse un truc rapide, il ne faut pas que ça me prenne plus de 15 ou 20 minutes, mais par contre c'est sympa de prendre le temps le week-end de faire quelque chose soi-même. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

« Je prends des livres de cuisine, j'essaie de nouvelles recettes le week-end, jamais pendant la semaine. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Par ailleurs, le rituel du repas dominical est une **habitude culturelle** qui amène les personnes à cuisiner ce jour là. **Les mets préparés « doivent » être différents des plats mangés en semaine :**

« Pour moi bien manger c'est essentiel, c'est un tout. Et c'est surtout un cérémonial, Il faut que la table soit bien dressée, il faut qu'il y ait une bonne ambiance, une bonne osmose. Il faut prendre le temps de discuter, d'apprécier, il faut qu'on mange des choses qu'on n'a pas l'habitude de manger. Ce n'est pas comme pendant la semaine, il n'y a que le week-end qu'on peut faire cela. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Le repas du dimanche midi est un repas familial, demandant une longue préparation :

« C'est comme le soir quand tout le monde est là je ne me casse pas trop la tête non plus. C'est surtout le week-end où là je fais un peu plus d'efforts. Le grand plat du dimanche c'est le rôti à la cocotte avec des champignons à la crème. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Ce jour est considéré comme un jour de fête, et comme nous le verrons plus bas, **le plateau de fromage accompagne rituellement ce type de repas** :

« Culturellement le dimanche midi, on se retrouve en famille. Le samedi on mange vite fait pour faire pleins d'achats, pour les sorties, les musées. On peut manger au

fast-food, mais le dimanche, c'est gigot d'agneau avec des flageolets ou un plat de poisson, éventuellement avec une bonne bouteille de vin et un plateau de fromages. Du vin, on en boit pas tellement, genre une bouteille par mois. On consomme plus de bière. La cuisine familiale, tu la prépares quand tu as plus le temps de préparer, c'est un gâteau, un bœuf bourguignon, un gratin dauphinois, du lapin. » (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Ainsi, le rapport au temps et à la valeur symbolique accordée au repas dominical influencent le type de préparation élaborée. Alors que la semaine se passe souvent sous contrainte de temps, le week-end favorise les préparations culinaires plus longues et plus attentionnées. C'est le moment privilégié de la cuisine familiale.

4. Les différent sexuées dans les pratiques culinaires

Il a été évoqué par l'ensemble des personnes interrogées que les hommes faisaient moins souvent la cuisine que les femmes, cependant la cuisine est aussi investie par les hommes. Outre la fréquence, quelles sont les différences de pratique entre hommes et femmes ? Par ailleurs, quelles sont les représentations mobilisées à ce sujet par les personnes interrogées ? Nous allons analyser en quoi cette pratique est différente selon qui cuisine dans le couple et chercher les points de comparaison et d'opposition.

a. Le léger et le riche : l'utilisation de produits différents en fonction des sexes

Selon les personnes rencontrées, il semble en premier lieu que lorsqu'ils cuisinent les hommes, sont plus enclins à réaliser des plats plus riches, alors que les femmes sont plus sensibles au caractère diététique et léger de ce qu'elles cuisinent :

« Par rapport aux gens que je connais, ce qui me vient tout de suite à l'esprit c'est que les hommes cuisinent plus riche et les filles essaient de faire des choses plus fines et moins lourdes. Souvent pour les mecs, c'est plus la quantité qui importe. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Les hommes cuisineraient non seulement plus gras mais aussi plus salé et plus épicé :

« Avec mon mari on ne cuisine pas de la même façon. Lui c'est plus épicé, plus salé. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Que ce soit pour des raisons culturelles (utilisation de la crème fraîche lorsque les personnes interrogées sont originaires du nord de la France ou de l'huile d'olive lorsqu'elles viennent du sud), ou pour des raisons non expliquées par les personnes interrogées, les hommes utilisent des produits plus riches que leur femme. **La crème**

fraîche en particulier, à l'air d'être particulièrement appréciée des hommes, un peu au regret de leur épouse qui préfère manger moins gras :

> *« Mon mari, c'est un gros bouffeur de crème fraîche mais pas moi, je suis plutôt huile d'olive. Quand c'est lui qui cuisine il met de la crème et j'en mange mais ce n'est pas la base de ma cuisine. Lui il en utilise beaucoup. Il se fait son petit plaisir au marché, il en achète à 98% de matières grasses, servie à la louche, c'est son plaisir ! Moi, je suis méridionale ! »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Certains hommes constatent aussi cette différence :

> *« Ca arrive qu'on mange de la crème dans la soupe et dans tout ce qui est pâtes, pâtes Carbonara, escalopes à la crème et moutarde, j'utilise plus de crème moi que ma copine. Pour faire des sauces, c'est pas mal ! »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Ces différences de goûts impliquent différentes stratégies au moment de la consommation afin de satisfaire les deux membres du couple. Par exemple, le plat de base est souvent commun aux deux membres du couple, et s'est seulement **une fois dans l'assiette** que les personnes accommodent le plat à leur goût :

> *« Mon mari avait tendance à avoir de mauvaises habitudes, moi je n'aime pas les trucs gras, et lui il a tendance à en manger pas mal. Moi, il y a des choses qui font parties de mon mode de fonctionnement. Mais les excès se passent après la préparation, on fait un plat et lui ajoute plus de gras, plus de fromages, mais ça ne rentre jamais dans la préparation, même quand c'est lui qui prépare. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

L'autre solution est de mettre **la sauce à part**. Notons que dans le cas où les goûts sont différents, la sauce ou les autres assaisonnements qui ne sont pas appréciés par celui qui cuisine, ne seront pas préparés par lui. C'est alors l'autre membre du couple qui prépare son assaisonnement. C'est donc l'une des occasions où l'homme cuisine :

> *« Il prépare rien que pour lui, ou pour nous deux et je lui demande de mettre la sauce à part. Mais il peut préparer quelque chose pour nous deux aussi. Ce n'est pas systématiquement mais des fois, il veut me faire plaisir et il fait des trucs que j'aime bien mais grosso-modo quand il cuisine, c'est parce qu'il a envie de manger quelque chose de particulier. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

> *« Je fais vraiment tout toute seule, il y a juste un truc c'est que j'apprécie pas trop l'ail, et les oignons, donc si mon mari veut des oignons, il se les coupe lui-même, pour la salade. »* (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Le premier couple d'opposition s'effectue donc selon **l'axe légèreté / richesse** de la nourriture.

b. Le simple et le sophistiqué : la préparation de différents types de plats

La différence de goût évoquée plus haut, se répercute alors sur le type de plats préparés par les hommes et les femmes. Les hommes préparent des plats cuisinés, mijotés, en sauce, et donc souvent plus lourds que ceux préparés par les femmes :

> *« Pour les plats français, c'est plus moi, pour les petits plats mijotés, c'est plus moi. Elle sait faire réchauffer un truc, faire chauffer des petits pois, un steak, mais elle ne cuisine pas. Moi, j'ai plus appris à me débrouiller tout seul mais elle, elle s'est mise à la cuisine quand on s'est installé. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

En pratique, cette idée s'illustre par le fait qu'elles utilisent par exemple moins de récipients, et d'instruments de cuisine et font avec ce qu'elles ont.. Le deuxième **couple d'opposition l'axe simplicité / sophistication** se dessine alors :

> *« Les femmes elles sont plus pratiques, elles utilisent moins d'ustensiles, pas les hommes. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

En terme de définition du « savoir cuisiner » les hommes et les femmes n'ont d'ailleurs pas les mêmes représentations. En premier lieu pour les femmes, savoir cuisiner signifie être capable d'accommoder les ingrédients dont on dispose pour en faire un plat agréable. Savoir cuisiner revient à mettre à profit l'économie de moyens, pour en faire repas. Savoir cuisiner, c'est faire avec ce qu'on a, « *c'est savoir se débrouiller* » :

> *« C'est savoir voir ce qu'il y a dans son frigo et faire avec ce qu'il y a. Ce n'est pas de savoir faire des plats super compliqués, je ne suis pas quelqu'un qui fait des plats super compliqués, c'est savoir se débrouiller. »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Pour les femmes rencontrées, savoir cuisiner implique donc nécessairement d'avoir de l'imagination, et de savoir l'utiliser :

> *« C'est savoir mélanger les aliments dans le sens du goût et avoir un peu d'imagination. C'est plutôt pouvoir faire un bon petit plat bien composé avec pas grand chose mais en sachant inventer. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Pour les hommes savoir cuisiner est une question de technique. En effet, il semble que dans les représentations lorsqu'un homme sait cuisiner il cuisine de façon plus élaborée et

pointue, en somme avec plus de sophistication qu'une femme, qui assure la réalisation de repas de façon plus simple :

> *« Quand les hommes cuisinent c'est pointu, c'est un savoir, une présentation, il y a tout ce qui va autour de la cuisine. Disons que les femmes ne font pas mieux la cuisine qu'un homme mais c'est autre chose. Un homme quand il fait la cuisine c'est toujours quelque chose d'exceptionnel. J'ai un copain qui fait la cuisine mais quand on mange chez lui on a l'impression de manger au restaurant. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Plus généralement la plupart des hommes interrogés ont adopté des définitions beaucoup plus techniques que les femmes du « savoir cuisiner » :

> *« 'Savoir cuisiner', c'est connaître des techniques de base : cuisson des pâtes, faire cuire la viande, l'assaisonnement, les préparations de sauces, la cuisson. Le poulet rôti, le bœuf Bourguignon. C'est important parce que c'est du goût. On peut faire une cuisine très fade, si on ne sait pas. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Lorsque les hommes cuisinent, ils deviennent spécialiste de l'art culinaire, et c'est ce qui dans les représentations expliquent pourquoi il y a plus de chef hommes que de chefs femmes. Plus souvent contraintes à cuisiner, les femmes apparaissent comme moins à même de se passionner pour l'art culinaire :

> *« Il y a plein d'hommes qui aiment cuisiner et qui peuvent souvent faire des trucs compliqués, ça peut être une passion. Et parmi ceux qui en font leur métier, il y a plus d'hommes que de femmes. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

c. Le quotidien et le festif

Cette différence de pratique peut s'expliquer par le troisième axe d'opposition analysé : **le quotidien et le festif**. Nous pouvons en effet remarquer au niveau des pratiques que **les hommes ne cuisinent pas aux mêmes occasions que les femmes.** Ils cuisinent plus rarement, c'est-à-dire rarement au **quotidien**. Ils cuisinent pour les **repas exceptionnels**, ceux du dimanche ou des jours de fête. Comme nous l'avions vu plus haut, ces occasions sont les moments où la cuisine passe du statut **d'obligation** au statut de **loisir**. Les hommes ont donc le « privilège » de cuisiner dans les moments considérés comme les plus agréables :

> *« Je fais surtout des gros plats, qui se cuisinent longtemps, les plats principaux mais ce n'est pas quotidien, c'est plutôt deux à trois fois par semaine. S'il y a du monde, c'est souvent moi qui cuisine. Je sais que si je vais cuisiner, c'est pour faire un gros*

plat. J'aime la quantité. J'aime que la qualité soit liée à la quantité. » (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Par opposition, les femmes sont chargées de la cuisine au quotidien :

« Pour tous les autres repas, c'est plutôt léger, généralement on prépare une viande et un légume ou du poisson pané ou du poisson d'eau douce, mais dans ces cas là c'est plutôt ma copine qui s'en occupe. » (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

« Je sens que les femmes ont plus un rapport avec le quotidien à la bouffe et les mecs ils ont plus le côté festif. Ils sont plus égoïstes les mecs, ils font ce qui leur plaît. Le quotidien c'est un peu chiant et ils ne le font pas, par contre quand il y a du monde, c'est eux qui cuisinent. Les mecs ça les fait chier, du coup c'est les filles qui le font ! » (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

De plus, notons que les hommes cuisinent plus pour eux que les femmes. Nous avons vu plus haut que les femmes choisissaient souvent la composition des repas en fonction des goûts de leurs enfants et de leur mari. Dans la définition du « savoir cuisiner » cet aspect se retrouve. Savoir cuisiner équivaut alors à savoir donner de l'attention, et de l'amour. On est là bien au delà du simple fait de cuisiner. Il semble, que les femmes, peut-être plus que les hommes associent au fait de cuisiner, **le fait d'exprimer de l'amour et de l'attention** :

« Quand je dis que je sais cuisiner c'est que je sais prendre le temps et faire des choses avec de l'amour et de l'attention. Je trouve que c'est important de savoir cuisiner. » (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

En revanche, les hommes semblent essentiellement cuisiner ce qui leur plaît :

« Je ne fais pas de pâtisseries, je fais du salé ou des crêpes mais c'est rare. Je préfère cuisiner salé, parce que j'aime le salé. Quand j'ai un creux je préfère manger du salé que du sucré et d'ailleurs, je prends souvent du fromage. » (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Cependant, la notion de don est présente dans les représentations masculines. Un ami qui a fait l'effort de préparer un plat maison, ne fait pas un don équivalent à l'ami qui offre un plat acheté chez le traiteur :

« C'est savoir faire plaisir c'est savoir se faire plaisir. C'est être créatif, savoir sortir des plats qu'on nous balance toujours. Il faut savoir s'affranchir de ces industriels et de leur plat tout faits. C'est perpétrer quelque chose, une notion de savoir qui se transmette. Il y a aussi des plats régionaux que nos grands-parents

savent faire, c'est des choses à ne pas oublier. C'est beaucoup de choses quoi. Il faut savoir faire plaisir, faire des choses qui changent un peu. C'est un don faire la cuisine, par exemple si je vais chez des amis et qu'ils nous donnent des plats du traiteur, c'est quand même pas le même don que s'ils avaient cuisiné c'est un petit peu différent. » (homme, 28 ans, assistant réalisateur, en concubinage, 1 enfant)

Ainsi, grâce à l'analyse des pratiques et des représentations sur les pratiques culinaires nous avons pu distinguer trois couples d'opposition qui s'inscrivent dans une même logique. En effet, nous avons d'un côté les pratiques féminines associant le léger, le simple et le quotidien et de l'autre, les pratiques masculines associant, le riche, le sophistiqué et l'exceptionnel.

5. La participation des enfants

La participation des enfants à la cuisine demeure exceptionnelle en terme de fréquence. Elle se fait notamment à l'occasion de gâteaux, par exemple, ou de crêpes. Il s'agit là d'événements particuliers au sein des pratiques culinaires habituelles. Parmi les personnes interrogées, celles qui sollicitent ou acceptent la participation de l'enfant aux préparations culinaires ont soit deux enfants dont le plus jeune à 3 ans minimum et l'aîné entre 5 et 14 ans, soit un enfant âgé de 7 ans.

Cette pratique a un rôle éducatif, car non seulement les enfants apprennent à cuisiner mais ils apprennent aussi à différencier la qualité d'un « gâteau maison » par rapport à un gâteau industriel :

« Je fais la cuisine toute seule, sauf pour les gâteaux, les filles participent. Pour les gâteaux, les filles beurrent le moule, cassent les œufs, les faire participer fait qu'elles préfèrent un gâteau fait maison et pas industriel. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Toutefois, des règles de sécurité sont imposés par les parents ; si les enfants aident aux préparations froides, il leur est interdit de s'occuper du chaud :

« Des fois les filles m'aident si je fais des crêpes par exemple. Mais alors il y a une règle de base c'est qu'elles ne s'approchent pas de la gazinière. Elles cassent un œuf par exemple si je fais un gâteau. Elles ne s'occupent que du froid. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Les enfants peuvent également participer occasionnellement aux préparations culinaires en fonction de leurs envies :

« La plupart du temps je cuisine seul, des fois ma fille elle a envie de faire un truc. Alors je lui demande de remuer, de verser de faire de petites choses. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

« Elle ne participe pas tellement mais elle goûte la vinaigrette et elle dit si ce n'est pas assez salé. Des fois, elle participe un peu pour faire une omelette. » (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

La participation des enfants aux préparations culinaires quotidiennes se fait donc de façon très progressive en fonction de leurs envies. Par contre, il existe une véritable ritualisation de leur participation à des recettes plus exceptionnelles. On remarque ici une relative reconduction des pratiques alimentaires familiales car ce type de préparation correspond exactement aux premières expériences culinaires dont ont pu se souvenir les personnes interrogées au cours de leur enfance.

C. L'USAGE DES PRODUITS LAITIERS DANS LES PREPARATIONS CULINAIRES

Nous allons maintenant chercher à connaître la façon dont les produits laitiers sont inclus dans les préparations culinaires.

1. Quels produits laitiers pour quelle préparation ?

Les produits laitiers utilisés dans les préparations culinaires des personnes que nous avons interrogées sont la crème, le lait, le beurre, le fromage râpé et de manière plus marginale le yaourt et le fromage blanc.

a. La crème fraîche

La crème fraîche est autant utilisée dans des **préparations chaudes** que **froides.** En revanche elle est plus souvent utilisée dans des préparations **salées** que sucrées. Elle constitue souvent la **base des sauces** salées qui accompagnent les **viandes** ou les **pâtes** :

« Des fois j'achète des raviolis excellents chez un italien qui est au coin de la rue. Je rajoute toujours de la crème fraîche à la fin. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

« La crème, ça sert pour toutes sortes de préparations chaudes, pour faire des plats de viande en sauce, pour faire des quiches lorraines, de la sauce tomate, pour toute la cuisine en fait. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

La crème est un liant, c'est pourquoi elle est souvent utilisée pour les sauces :

« La crème c'est un liant pour toutes les sauces comme pour les sauces tagliatelles par exemple, pour la sauce carbonara. » (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Elle peut aussi être utilisée dans les **quiches** et les **gratins** :

« La crème fraîche je m'en sers pour les plats cuits au four, pour le gratin Dauphinois par exemple. Pour les escalopes de veau, je mets du vin blanc et de la crème fraîche. » (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Elle peut aussi être utilisée froide dans les **salades**. Elle remplace alors l'huile dans les vinaigrettes :

« La crème c'est souvent chaud, ça peut être froid quand ça accompagne des salades. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

« Pour mes salades au lieu d'utiliser de l'huile, je prends de la crème allégée, c'est moins gras que l'huile et c'est très bon. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Mais la crème a pour inconvénient d'être riche en calories, c'est pourquoi certaines personnes préfèrent la **remplacer par du lait** dans leur préparation. Mais si la recette « officielle » préconise l'usage de la crème, comme c'est le cas des pâtes par exemple, elle n'est pas remplacée par du lait lorsque des invités sont présents :

« La crème, c'est quelque chose de lourd, souvent dans certains plats je remplace la crème par du lait. Je préfère mettre plus de légumes et moins de crème. Dans les pâtes je mets de la crème quand il y a des amis mais moi je préfère les œufs et le lait. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Le fromage blanc et le yaourt peuvent aussi remplacer la crème. Ils ont pour atout d'être onctueux, tout en étant moins riches :

« Quand je veux faire une crème plus allégée je mets du yaourt à 0 % . Ca c'est une idée que j'ai piquée dans le livre de Rika Zarai comme quoi tout n'est pas négatif dans le livre de cette femme. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

« J'utilise aussi du fromage blanc dans la sauce au ketchup pour accompagner les petits légumes. » (homme, 28 ans, assistant réalisateur, en concubinage, 1 enfant)

b. L'usage du lait

Contrairement à la crème, le lait est utilisé indifféremment dans les **préparations sucrées et salées**. Il est utilisé pour des gâteaux, des crêpes, les crèmes aux œufs mais aussi pour les omelettes, la béchamel et la purée de pommes de terre :

> *« Je mets du lait dans l'omelette, les crêpes, la béchamel, dans toutes sortes de crèmes, la crème aux œufs, la crème chocolat, la crème pâtissière. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

> *« Je mets du lait dans les gâteaux mais aussi dans l'omelette. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

> *« Sinon j'utilise du lait entier pour les gratins et le gâteaux. Le lait ça sert aussi pour faire de la béchamel, de la purée. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)*

Le lait peut aussi remplacer l'eau pour allonger les sauces :

> *« Pour ce qui est des préparations culinaires j'essaie de mettre peu de crème, j'évite le beurre dans les fritures, sauf rares exceptions. Dans une sauce j'essaie de mettre plutôt du lait que de l'eau pour la liquéfier. »* (homme, 28 ans, assistant réalisateur, en concubinage, 1 enfant)

c. Le beurre

Le beurre peut être utilisé **cru**, **cuit** ou **chaud**. Cru, il est indissociable des **tartines** du petit-déjeuner :

> *« Le beurre ça m'évoque le petit déjeuner. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Par ailleurs, est souvent apprécié de mettre un petit morceau de beurre cru sur le **steak** cuit :

> *« Pour moi le beurre c'est archi-quoditien, ça s'utilise sur tout c'est archi quotidien, ça se met sur tout, sur les steaks par exemple, sur les tartines. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

> *« Il y a le beurre cru, qu'on fait fondre sur un steak. Il y a le beurre cru qu'on mange avec des radis, des choses comme ça. Les yaourts je les mange parce que c'est bon pour la santé, mais ce n'est pas le même plaisir. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)*

Il accompagne souvent les **féculents** :

> *« Le beurre, c'est dans les pâtes, le riz et les tartines. Mais pas pour cuisiner, là, j'utilise plutôt de l'huile d'olive. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

> *« Le beurre je l'utilise toujours pour faire cuire quelque chose, pour les viandes, pour faire des pommes de terre au beurre. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Enfin, il peut être utilisé comme une autre matière grasse pour éviter que les aliments n'attachent à la poêle. Il est donc **utilisé pour faire cuire** des œufs au plat, de la viande, ou encore faire revenir des oignons :

> *« Je fais aussi de la cuisine au beurre, je mets du beurre quand je fais un œuf sur le plat. Il faut aussi du beurre quand on fait un plat en sauce. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

> *« C'est un mode de cuisson pour les œufs, pour la viande. Ca va avec les pâtes, ça s'utilise partout en fait. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

> *« Le beurre je fais tout avec, je fais revenir les oignons, je fais revenir la viande, je l'étale sur un bon rôti de porc, je fais tout avec. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

d. Le fromage râpé

Le fromage râpé est seulement utilisé dans les **préparations salées.** Les personnes interrogées en mettent dans la soupe, dans les sandwichs, les croques monsieurs, sur les pâtes ou encore dans les œufs à la coque :

> *« Je rajoute du fromage râpé dans la soupe de légumes, ou alors une petite cuillère de crème fraîche. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

> *« Les enfant ils utilisent surtout du gruyère râpé. La petite par exemple elle en met partout, même dans les œufs à la coque elle en met. On en met aussi dans les pâtes, les croques monsieurs. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

> *« J'utilise aussi du fromage râpé dans les croques monsieurs, le fromage râpé je le mets dans les sandwichs, je le mets vraiment à toutes les sauces. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Ainsi les produits laitiers sont utilisés au quotidien dans des préparations variées mais salées et aussi dans des préparations sucrées plus exceptionnelles comme dans les gâteaux, les crêpes ou les crèmes desserts.

2. Avantages et inconvénients de l'usage des produits laitiers

Pour les personnes rencontrées les avantages des produits laitiers sont essentiellement leur aspect pratique. Ils sont facilement stockés, se conservent pour la plupart relativement longtemps et sont par conséquent **toujours disponible** :

> *« L'avantage des produits laitiers c'est que c'est très pratique d'utilisation. Chacun peut faire selon ses goûts. Ca n'est pas un problème pour la maîtresse de maison, ce n'est pas un surplus de travail. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

> *« Les produits laitiers c'est pratique à utiliser. Il y a vraiment eu une amélioration avec le lait pasteurisé, maintenant on peut le garder plus longtemps. Le beurre dans des boîtes plastiques aussi c'est plus facile à utiliser. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Au niveau du packaging, certains attendent des améliorations en ce qui concerne les briques de lait :

> *« En règle générale, je trouve que les produits laitiers sont pratiques, il y a toujours des packagings pratiques, sauf pour les packs de lait, il manque quand même une hanse pour les transporter. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Si les produits laitiers sont appréciés pour leur goût et leur facilité d'usage et utilisés de manière courante, ils sont dépréciés pour leur apport calorifique. La prise de poids et le fait d'avoir du cholestérol amènent alors les consommateurs à se tourner vers les produits laitiers allégés. Les femmes concernées par ce type de problème conservent alors les mêmes pratiques culinaires mais remplacent les produits laitiers basiques par **des produits laitiers allégés** :

> *« La crème, j'en utilise de temps à autre mais rarement dans les desserts. C'est plutôt salé, dans les quiches les trucs comme ça, mais je n'utilise pas de crème fraîche mais de la Bridélice à 15%, par goût et pour mon cholestérol. Pour mon cholestérol, je mange équilibré sans faire trop attention. En fait j'ai remarqué que mon cholestérol est plus lié au stress qu'à ce que je mange réellement. J'ai tout de même arrêté le fromage blanc à 40% ! »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

« Il y a eu un grand changement dans ma façon de cuisiner. Quand j'ai besoin de produits laitiers dans une préparation, je mets la même quantité mais par contre je prends de l'allégé. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

La préparation des repas s'inscrit dans l'organisation de l'univers domestique. Son analyse nous a permit de mieux connaître cette organisation et par conséquent de mieux connaître les rapports dans le couple et la famille. La diversité des modalités des pratiques culinaires nous a en effet permis de constater qu'il existe des temps sociaux : le repas du midi, généralement pris sans les membres de sa famille, se différencie de celui du soir qui au contraire est un repas familial. Par ailleurs, nous avons constaté des différences entre semaine et week-end ; ces deux temps s'opposent en terme de pratiques et de représentation. Durant la semaine, « on fait à manger », alors que durant le week-end, « on fait la cuisine ». Le type de plat préparés est lui aussi fonction de ces temps. En ce qui concerne les rapports familiaux, nous avons pu analyser comment se répartissaient les tâches entre les différents membres de la famille. Les enfants ne participent qu'exceptionnellement aux pratiques culinaires quotidiennes, et sont plus souvent sollicités pour participer à des préparations plus ludiques. Les différences entre hommes et femmes et les rapports de couple, ont par ailleurs été notées. Les hommes cuisinent plutôt des plats riches pour des occasions particulières, alors que les femmes cuisinent quotidiennement et se souci de respecter un équilibre alimentaire.

De plus, nous avons constater que les repas n'avaient pas la même composition que l'on mange seul, en compagnie de son conjoint ou de ses enfants. La mise en scène du repas est en effet importante en présence des enfants alors qu'elle est négligée lorsque les personnes interrogées mangent seules.

III. RYTHMES, OCCASIONS ET DEROULEMENT DES REPAS

Le repas est l'aboutissement de toutes les pratiques que nous avons analysées jusqu'à présent. Nous avons ciblé notre étude des repas sur la consommation des produits laitiers. Par conséquent, nous étudierons les occasions particulières auxquelles sont consommés ces produits. En revanche, afin de continuer notre analyse de la vie quotidienne des familles, nous allons étudier comment se distribuent les différentes tâches au cours des repas, mettre le couvert, débarrasser, faire la vaisselle, ainsi que les interactions sociales qui se jouent à cette étape de l'itinéraire.

A. METTRE LE COUVERT ET DEBARRASSER : LA PARTICIPATION DES ENFANTS

Comme nous l'avons vu, les enfants participent peu aux préparations culinaires, en revanche leur participation aux tâches domestiques s'effectue à l'occasion du couvert. Cette participation n'est pas imposée par les parents et relève plus de la bonne volonté de l'enfant :

> *« Mais elle ne se précipite pas pour mettre la table, ni pour aider à débarrasser, des fois elle veut bien mais ça dépend de son humeur, et si elle est en plein dessin animé, là, ce n'est pas possible. Mais on ne l'oblige pas, ni à ça ni à manger. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Si mettre le couvert peut être exécuté par une seule personne, **tout le monde doit participer au débarrassage.** Au sein des familles rencontrées, il existe deux types d'attitude face à cette tâche. Certaines imposent que ces tâches soient exécutées en commun, c'est pourquoi tout le monde s'active au même moment pour débarrasser :

> *« Pour mettre le couvert ça dépend, c'est des fois ma femme, des fois mes enfants, des fois moi. Pour débarrasser tout le monde s'y met, chacun y met de la bonne volonté. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

> *« C'est mon fils aîné qui met le couvert, et pour débarrasser, on s'y met tous ensemble. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Au contraire, d'autres familles acceptent que les tâches soient effectuées de façon individuelles. Chaque enfant débarrasse alors son assiette :

> *« Mon fils débarrasse son assiette, il met ses détritus à la poubelle et son assiette et ses couverts dans le lavabo. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

> *« Les enfants débarrassent chacun leur assiette, des fois ils aident pour le reste, mais la plupart du temps c'est moi et mon mari qui débarrassons. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Il existe donc deux attitudes pédagogiques face aux tâches de mettre le couvert et de débarrasser. Si certaines familles pratiquent ses tâches en commun, au contraire, dans d'autres familles, les enfants débarrassent individuellement la table. Nous pouvons supposer que cette dernière pratique est courante lorsque les enfants sont en bas âge et que ces tâches deviennent communes lorsque les enfants grandissent. C'est en effet le cas des familles rencontrées, les enfants âgés de moins de 10 ans et de plus de 5 ans débarrassent individuellement alors que ceux qui ont plus de 10 ans débarrassent en famille. Parmi les personnes interrogées, celles qui ont seulement des enfants de moins de 5 ans ne sollicitent aucune participation.

B. LES REPAS AU COURS DE LA JOURNEE

Grâce à l'analyse des semainiers[22] nous pouvons étudier les repas au cours de la journée, ce qui nous permet de connaître la manière dont sont consommés les produits laitiers. Nous avons divisé la journée en cinq parties. Nous analyserons les petits-déjeuners des jeunes couples, puis ce qu'ils consomment dans le cours de la matinée, puis leur déjeuner, leur consommation durant l'après-midi et enfin leur dîner et leur soirée.

Les repas varient selon les moments de la journée et les conditions dans lesquelles le mangeur se trouve. Ces différences ont déjà été étudiées lors de l'analyse du choix de la composition des repas, puisque ce qui a été choisi et préparé en amont est consommé par la suite, c'est pourquoi cette partie sera étudiée de manière succincte.

1. Le petit déjeuner : une pratique ne variant pas selon la compagnie

Les petits-déjeuners des jeunes couples se composent d'une boisson chaude, du chocolat chaud, du thé ou du café parfois agrémenté de lait ou accompagné d'un verre de lait, de tartines de pain beurrées ou avec de la margarine, ou un biscuit ou autres gâteaux industriels :

> *« Café au lait avec une goutte de lait et 3 ou 4 tartines de pain de mie grillé avec du beurre. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)
>
> *« Thé, deux tartines de pain avec de la margarine »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)
>
> *« Un café, une madeleine »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Plus rarement, les personnes interrogées mangent un yaourt et boivent un verre de jus de fruit :

> *« Un yaourt, un verre de jus de fruit, un verre de lait et du pain et du café avec du lait. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Le dimanche, une viennoiserie peut s'ajouter au petit-déjeuner quotidien.

Contrairement aux autres repas, la composition du **petit-déjeuner** n'est pas fonction des personnes avec qui l'on mange. Seul, en compagnie de leur conjoint ou de leurs enfants, ces situations variant au cours de la semaine, les personnes interrogées mangent la même chose.

[22] Les données recueillies sont quantifiées pour la population rencontrée uniquement. Par conséquent, les analyses ne peuvent être généralisées au-delà.

2. Les grignotages durant la matinée

Au cours de la matinée, les jeunes couples grignotent seuls, à la maison ou sur leur lieu de travail. Cela peut être un petit bout de fromage, un biscuit, une barre de céréales. Une tasse de café peut être bue vers dix heures.

3. Les types de déjeuners

Le repas de midi, varie essentiellement en fonction des personnes avec qui l'on est. Si la famille est à son grand complet à la maison, le repas du midi ressemble à celui du soir : il est composé d'une entrée, d'un plat de résistance (de la viande ou du poisson) et d'un dessert : un yaourt et/ou un fruit. La présence des enfants pousse le parent présent à préparer un repas complet :

> *« Un avocat avec une vinaigrette maison. Du salami, 3 tranches précoupées par le charcutier, du vrai salami ! Et juste avant le repas, j'ai pris un peu de fromage avec du pain, du gouda au cumin. Puis des raviolis au jambon semi frais de 'Monop' avec un reste de sauce tomate maison faite la veille. Et j'ai mangé un peu de fromage et une clémentine. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Lorsque le repas est pris sur le lieu de travail, les personnes interrogées mangent généralement entre collègues au restaurant d'entreprise. Les yaourts et les desserts lactés, ainsi que du fromage sont systématiquement mangés en plus d'un plat de viande ou de poisson et d'une entrée de légumes.

En compagnie d'amis, le repas est similaire à celui consommé avec les collègues.

Seul, le repas peut être sauté, ou sinon il est très léger. Les personnes interrogées grignotent un morceau de fromage, un yaourt et un café :

> *Une salade ou un œuf peut éventuellement s'ajouter à cette base. Des pâtes et un œuf, du fromage blanc et un carré de chocolat noir. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Si la mère est en période d'allaitement, elle se prépare un repas équilibré même si elle est seule : viande ou poisson, féculent ou légumes, et produits laitiers, yaourts ou fromages, composent le repas :

> *« Reste de gigot et salade d'endives, et une crème aux œufs saveur vanille »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Le déjeuner seul est aussi l'occasion de finir les restes de la veille.

4. Les grignotages et les goûters durant l'après-midi

L'après-midi, le fromage semble être le produit laitier préféré car c'est le produit de cette catégorie le plus souvent consommé d'après l'analyse des semainiers. Accompagné de pain ou tout seul, il est grignoté au cours de l'après-midi pour les personnes qui restent chez elles, et en rentrant du travail pour les autres :

> *« A six heures : un morceau de gruyère »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Les yaourts sont aussi appréciés :

> *« A 4 heures, j'avais faim et j'ai mangé deux yaourts au citron. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

D'autres préfèrent les goûtés sucrés, le chocolat, les biscuits et les viennoiseries sont alors choisies, cette pratique est exclusive aux personnes s'occupant de leurs enfants à l'heure du goûter.

5. Le dîner : le repas familial

A l'époque de l'année où nous avons mené notre terrain, c'est-à-dire en hiver, **le dîner** est très souvent composé d'une soupe maison ou en brique. Les personnes interrogés peuvent également manger des féculents ou des légumes pour accompagner une viande ou du poisson. Les produits laitiers sont toujours présents : fromage, yaourt, fromage blanc ou desserts lactés. Quelques fois le repas se termine par un fruit en plus du produit laitier.

Dans le courant de la soirée, il est fréquent de manger un deuxième yaourt ou un dessert lacté devant la télévision lorsque les enfants sont couchés. Le chocolat est lui aussi consommé lors de ces moments de détente.

C. LES DIFFERENTS MODES DE CONSOMMATION DES PRODUITS LAITIERS

Ainsi, nous pouvons différencier les différents modes de consommation des produits laitiers.

1. Le grignotage

Le grignotage de produits laitiers par les adultes est un premier mode de consommation de ceux-ci.

a. Les yaourts

Le premier type de produits laitiers consommés dans ce cadre sont les yaourts qui peuvent être consommés toute la journée, entre les repas :

> *« Je les mange vraiment à n'importe quelle heure de la journée. Ca m'arrive de les manger tout seul en dehors des repas, je consomme ça n'importe quand et tout le temps. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

Les yaourts font l'objet d'une consommation constante au cours de la journée. Ils sont les produits laitiers privilégiés de ce grignotage. La volonté de **grignoter à tout moment** des yaourts structure même les modalités d'achat. Pour certaines personnes interrogées ce n'est pas tant la qualité du yaourt qui compte que la possibilité d'en manger beaucoup :

> *« Je n'achète pas de velouté, ou de yaourts sophistiqués, comme je fais une grande consommation, je n'achète que des yaourts ordinaires, vu que j'en mange au moins 5 fois par jour. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

Certaines personnes privilégient donc un grignotage en quantité. Au contraire d'autres envisagent les yaourts comme une **source de gourmandise**, et consomment des yaourts plus sophistiqués :

> *« En ce moment il y a quelque chose que je mange toute la journée c'est les yaourts bio aux pruneaux, je peux en manger quatre fois par jour. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Dans tous les cas le grignotage de yaourts relève de la sphère intime. Ils ne sont pas proposés à des amis dans le cadre d'une invitation. Ils sont un **plaisir partagé au sein de la sphère familiale** :

> *« Ca ne nous arrive jamais de servir des yaourts à des potes. C'est notre plaisir à tous les deux, c'est notre petite vie chez nous. »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Le yaourt est vu comme une source de plaisir, de gourmandise mais surtout de **plaisir solitaire.** Les emballages, la plupart du temps individuels, facilitent et entretiennent ce rapport individuel à la consommation de yaourts. Il est en effet très simple de les consommer en fonction de ses envies personnelles :

> *« Pour moi tout ce qui est ultra frais c'est de la gourmandise, c'est pour se faire plaisir. C'est un plaisir à chaque instant de la vie. Ca peut être une envie à tout instant au grès de ses envies, surtout quand on est tout seul, même le soir tard. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Cet type de consommation peut se faire à des moments où les personnes interrogées sont effectivement seules. Mais elle peut par ailleurs avoir lieu au sein du cercle familial à l'insu de tous. Les personnes interrogées peuvent alors consommer certains types de produits laitiers **en cachette**, alors que les membres de la famille vaquent à d'autres activités. Ce type de consommation est également le fait des adultes :

> *« Des fois les produits laitiers ça peut être un plaisir solitaire. Par exemple un Petit Filou, ou un petit Zap tout seul dans la cuisine pendant que les autres sont en train de regarder la télévision, ça peut être un plaisir solitaire si on ne fait pas de bruit en le mangeant. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Il s'agit ici d'un grignotage d'adulte. Mais celui-ci est également toléré pour les enfants. **Les parents poussent même leurs enfants à consommer des yaourts entre les repas** en laissant ceux-ci à leur portée, et en structurant l'organisation du rangement alimentaire autour de la présentation des produits laitiers[23] comme nous l'avons étudié plus haut (cf. le rangement). Grignoter des yaourts est admis pour les enfants car ceux-ci sont perçus comme bon pour la santé, au contraire d'autres aliments.

b. Le fromage

Pour d'autres personnes interrogées, les produits laitiers grignotés sont essentiellement les fromages :

> *« Pour moi le fromage c'est à tout instant, ça peut être après un repas, mais ça peut être aussi un casse croûte pendant la matinée. Ca peut être avant d'aller travailler, ou en encas ou pendant la soirée. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Certaines personnes interrogées ont même une consommation que l'on pourrait qualifier d'alternative des fromages. Elles ne les consomment en effet jamais à la fin des repas dans le cadre d'un ordre ritualisé des plats, mais toujours en tant que grignotage :

> *« Le fromage, c'est pas à la fin des repas, c'est entre les repas, c'est pour les moments de grignotages. »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Le fromage est ainsi considéré comme une **source de plaisir**. La plupart des personnes interrogées peuvent en effet consommer du fromage seules, occasionnellement ou régulièrement, et le considèrent comme un aliment gourmand :

[23] Voir l'itinéraire 2 page 15 du cahier photographique, photographie n°19.

« La gourmandise c'est les fromages. C'est vraiment les fromages qui répondent à ma gourmandise, je mange souvent du fromage toute seule. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Il s'agit là d'un produit laitier particulier car au contraire des autres, son goût s'allie particulièrement au vin :

« Pour moi l'essentiel dans la vie c'est le pain et le vin, des fois l'après-midi, je grignote un bout de fromage avec du vin et c'est tout. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

La saveur du fromage s'alliant particulièrement à celle du vin, fait que ce produit est souvent considéré comme un produit laitier pour adulte. La découverte de la saveur des fromages forts correspond d'ailleurs à la découverte du vin, au moment de l'adolescence et au début de la jeunesse. Le fromage est ainsi un plaisir solitaire particulier aux adultes, au contraire du yaourt apprécié par l'ensemble de la famille.

c. Le verre de lait

Le lait n'est pas couramment consommé par l'ensemble des personnes adultes et seule une partie d'entre elles ont conservé dans leurs pratiques la consommation régulière de lait. Pour celles-ci, le lait, quel que soit le type de préparation, est une source de plaisir, relevant de l'exceptionnel ou du quotidien :

« Même si je ne bois pas de lait tous les jours, des fois j'aime bien boire du lait frais avec du sirop de fraise. » (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

Un certain type de préparation du lait répond alors à la gourmandise de la personne interrogée qui la consomme seule. Cette consommation est souvent ritualisée :

« Le soir après le dîner je prends toujours un grand bol de chocolat chaud. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

« Ma femme, elle, prend un verre de lait le soir avant d'aller au lit. » (homme, 32 ans, opérateur, marié, 3 enfants)

Les produits laitiers font l'objet de pratiques de consommation particulières : le grignotage. Que ce soit manger un yaourt à l'insu des membres de la famille qui sont pourtant présents ou consommer seul un grand bol de chocolat chaud après le dîner, les produits laitiers sont l'objet de la satisfaction de plaisirs solitaires.

2. Les produits laitiers comme repas : plateau de fromages et yaourts

Les produits laitiers peuvent aussi faire office de repas. Que ce soit les fromages ou les yaourts, ils sont alors des **substituts de repas** :

> *« Chez mes parents il y avait du fromage tout le temps, des fois ça pouvait même remplacer un repas. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Les occasions au cours desquelles les fromages ou yaourts font office de substitut de repas sont multiples. Le premier cas regroupe les occasions où les personnes interrogées **mangent seules**. Il n'apparaît pas alors nécessaire d'effectuer des préparations culinaires et la personne se contente de fromages et de yaourts :

> *« Ce midi je suis toute seule, je vais juste grignoter, je ne fais pas de choses cuisinées quand je toute seule. Je vais me faire un casse croûte, avec du fromage dedans, j'attendrai le soir. Quand je suis toute seule, je ne mange pas, je grignote, des produits laitiers, du fromage, des yaourts. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Il s'agit ici de cas où les personnes sont seules à l'occasion des repas. Mais les produits laitiers peuvent également servir de substituts de repas dans le cadre de la vie familiale. Les occasions de procéder ainsi sont alors de nature diverse. On peut tout d'abord distinguer le repas particulier qu'est **le dîner du dimanche soir**. Les personnes interrogées se souviennent de ce repas rituel. Sans doute parce que la mère de famille ne voulait pas véritablement faire la cuisine, l'option des fromages et des yaourts était la solution la plus simple pour assurer l'équivalent d'un repas pour l'ensemble de la famille :

> *« Le dimanche soir, chez mes parents, le repas du dimanche soir, c'était plateau de fromages et yaourts. C'est sûrement parce que c'est ce qu'il y avait toujours dans le frigo et que ma mère avait la flemme de faire à manger. »* (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

Mais il existe d'autres types d'occasions au sein de la vie familiale où les produits laitiers et surtout les fromages sont utilisés comme substituts aux repas, par exemple **lorsque les parents opèrent une distinction entre le dîner des enfants et celui des adultes.** Dans certaines familles en effet, les enfants ont faim plutôt que leurs parents. Les enfants dînent alors en premier, et les parents mangent par la suite. Comme les enfants ont déjà mangé, il n'est pas nécessaire de procéder à une réelle préparation culinaire ainsi qu'à une **mise en scène du repas**. C'est pourquoi, les parents se contentent alors d'un dîner composé de fromages et de yaourts :

« Des fois uniquement moi et mon mari, on se fait des repas fromage tranquilles devant la télé, les enfants non. Eux ils ont toujours faim tôt vers 7h 30 alors ils mangent avant, nous on n'a pas vraiment envie de manger à cette heure là alors on mange après du fromage. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Les repas constitués essentiellement de produits laitiers peuvent également avoir lieu lorsque les **contraintes de temps** imposent aux parents de proposer ce type de repas à leurs enfants. Dans ces cas là, les fromages et autres produits laitiers sont souvent associés à de la charcuterie, type d'aliment également rapide à présenter et à consommer et qui ne nécessite aucune préparation. Ce type de repas peut être fait à l'occasion du **repas du midi**, lorsque les enfants ne mangent pas à la cantine et rentrent à la maison. Toute la famille doit alors manger dans un laps de temps déterminé. La mère ou le père prépare soit un plat simple et rapide soit propose aux enfants un ensemble de fromages et de produits laitiers en général accompagnés de charcuterie. Dans ces cas, le parent assure tout de même la **mise en scène d'un véritable repas familial**, même s'il peut s'agir dans les faits d'un certain type de grignotage :

« En général à midi même quand les enfants sont là, je mets plein de choses sur la table, avec du fromage à volonté, de la charcuterie si il veulent je leur rajoute un reste de pâtes, un reste de purée, ou des œufs durs. On se met à table avec le couvert et les assiettes, mais c'est surtout pour eux, pour maintenir les formes parce qu'en fait on grignote. » (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Les occasions où les produits laitiers sont utilisés comme substituts au repas dans le cadre de la vie familiale sont ainsi des moments où les contraintes de temps sont telles que les parents n'ont pas les moyens matériels d'effectuer de « véritables » préparations culinaires. Ca peut donc être, comme nous l'avons vu, les moments où les enfants reviennent au domicile familiale pour manger « entre midi et deux ». Mais ça peut également être de façon plus régulière le soir, lorsque les parents sont très pris par leurs activités professionnelles et n'ont pas forcément le temps d'assurer la préparation quotidienne de repas équilibrés. C'est le cas d'une personne interrogée qui se souvient de ce type de repas lors de son enfance :

« Mes parents travaillaient beaucoup donc le soir quand ils rentraient on mangeaient pas mal de produits laitiers et de charcuterie. Le soir on mangeait beaucoup de produits laitiers parce que ça aidait ma mère. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Il existe donc à différentes occasions au sein des pratiques alimentaires familiales des moments où les produits laitiers, parmi eux particulièrement le fromage et les yaourts, sont utilisés comme substituts aux repas. Il est important en effet de retenir que ce type de

pratique n'est pas propre aux repas pris seuls ou aux repas qui ne réunissent que les parents.

Si le fromage peut ainsi être utilisé comme un substitut de repas, sa consommation essentielle demeure néanmoins à la fin des repas, comme le yaourt :

> *« Tous les jours à la fin du repas, on mange du fromage et un yaourt. Le lait c'est surtout pour le goûter des filles, elle ne mangent pas de yaourts au goûter. Le lait c'est surtout pour les enfants, mais j'insiste aussi pour qu'elles prennent un fromage et un yaourt à la fin du repas. De toute façon elles aiment assez tout ce qui est laitage à la fin du repas, elle prennent toujours un yaourt et un bout de fromage même s'il y a un autre dessert. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

> *« Le fromage ça peut être la fête quand ça sert à faire la raclette, la tartiflette, au quotidien, c'est aussi très présent, à la fin des repas par exemple. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)*

Le fromage tient à cet égard une place particulièrement importante dans les repas festifs et familiaux où le rituel du plateau de fromage demeure essentiel.

3. Les repas festifs et familiaux

Les repas festifs et familiaux tiennent une place particulière au sein des pratiques alimentaires des couples. Ils sont en effet la marque de la mise en scène du couple, ainsi que de la reproduction de certaines des pratiques parentales. Il est à cet égard intéressant de voir la place qui est accordée aux produits laitiers au sein de ce type de repas.

a. Un interdit : le yaourt

Il semble fondamental de préparer des desserts cuisinés comme des gâteaux, considérés comme des « *vrais desserts* », et de ne pas se contenter de yaourts, qui appartiennent à la sphère du quotidien, lors des repas festifs, même lors des repas familiaux :

> *« La dernière fois qu'on a fêté un événement c'était l'anniversaire de ma mère. On a fait un couscous qu'on a préparé nous-mêmes. On a fait un vrai dessert, un gâteau, on n'a pas proposé de produit laitiers. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

> *« Avec ma famille large, il y a toujours une entrée, un plat un fromage et un dessert, on ne propose pas de yaourts, on fait un vrai dessert. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Les yaourts appartiennent à la **sphère de l'intime**, à la vie de la famille restreinte, et non de la famille élargie. C'est pourquoi, les personnes interrogées ne souhaitent pas proposer des yaourts ou plus généralement des desserts lactés tout prêts, comme les crèmes desserts commercialisées par exemple, à la fin de ce type de repas.

Ce n'est qu'exceptionnellement et sous **contraintes** que l'on peut offrir des yaourts à la fin d'un repas festif. C'est le cas, lorsqu'on n'a pas eu le **temps** de préparer un dessert :

> *« Je peux offrir des produits laitiers en fin de repas, quand j'ai été prise par le temps et que je n'ai pas eu le temps de faire un gâteau, mais c'est vraiment exceptionnel. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)*

Ou encore quand on n'a pas les **moyens budgétaires** de faire autrement :

> *« C'est que quand je suis fauché que je propose des yaourts à des invités, les yaourts c'est que pour des moments avec ma famille proche, ma copine et ma fille. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Il apparaît donc que les yaourts, et plus généralement les desserts lactés tout prêts, ne sont pas présents dans les repas festifs et conviviaux. Il semble que ceux-ci appartiennent strictement à la sphère privée, et n'ont pas leur place au sein de la mise en scène de soi dans la sphère publique. En revanche, tous les desserts maisons à base de produits laitiers, les gâteaux, les crèmes desserts sont considérés comme de « *vrais desserts* » de fête.[24]

b. Un rituel : le plateau de fromages

Le seul type de produits laitiers achetés tel quel à être présent dans ce type de repas est le fromage. C'est précisément dans ce sens que le fromage est un produit laitier particulier. Le fromage est le seul produit laitier qui soit tolérable et acceptable lors d'un repas convivial et festif :

> *« Les grands plateaux de fromages c'est synonyme de fêtes de famille. C'est le seul produit laitier qu'on peut proposer quand on fait une fête ou qu'on invite des amis. On ne peut pas proposer du lait en apéritif. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Non seulement ce produit est toléré mais il semble même indispensable. Le fromage est l'élément essentiel d'un repas festif et convivial. Tout se passe comme si le plateau de fromages était l'élément marqueur du repas convivial :

> *« Quand on a des invités il faut obligatoirement faire un plateau de fromages. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

[24] Les crèmes glacées, pourtant industrialisées n'ont peut être pas le même statut que les yaourts ou les entremets tout prêts, mais nous n'avons pas approfondi cet aspect.

On peut ainsi préparer un plat relativement banal à des invités, mais le fait de proposer un plateau de fromages transforme ce repas en véritable repas de fête :

> *« Quand il y a quelqu'un qu'on fasse une pizza ou n'importe quoi, il y a toujours du fromage. De tout on diversifie, il y a du chèvre, du reblochon, de tout. »* (homme, 28 ans, chef de cuisine, en concubinage, 3 enfants)

Il est non seulement important de proposer du fromage à ses invités, mais il est également important de le présenter dans un plateau, ainsi que de s'assurer qu'il y ait une grande variété de fromage. Cette variété est un signe de convivialité mais surtout de savoir vivre, voire de richesse[25] :

> *« Le soir ils sont venus chez nous et on a fait une simple soupe à l'oignon. Mais après je leur ai proposé du fromage : un fromage à pâte dure, un camembert, un munster, du bleu, du roquefort, un chèvre c'est en gros les trois fromages que je propose toujours à des invités . »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Le fromage a une haute valeur symbolique. Il est fondamental de le proposer dans les formes même si le repas est tel que les invités n'entameront pas le plateau de fromages :

> *« La dernière fois qu'on a fait la fête c'était le 31 décembre, c'était nous qui invitions. J'avais préparé un plateau de fromages parce que quand même ! Mais le repas était tellement copieux avec le chapon et tout ça qu'on n'y a pas touché on est passé directement à la bûche. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Il s'agit d'un rituel qu'il faut respecter :

> *« La dernière fois que j'ai eu des invités j'ai fait un couscous maison, évidemment j'ai proposé un plateau de fromage parce que quand il y a des invités, il faut toujours proposer un plateau de fromage mais comme on n'avait pas vraiment faim après on n'y a pas vraiment touché. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Le fromage a une haute valeur symbolique liée à la culture culinaire française :

> *« J'ai toujours mangé du fromage, en famille comme c'est une famille française classique, il y a toujours un plateau de fromage à la fin du repas et la France, c'est le pays du fromage. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Au cours des repas festifs on note un mode de consommation particulier des produits laitiers. Les comportements alimentaire face à ces produits sont donc fonction des occasions de consommation. Par ailleurs, chacun des produits laitiers n'a pas le même statut selon ces occasions. Les yaourts et les desserts lactés sont **interdits**. C'est seulement

[25] Nous approfondirons ce point plus bas lorsque nous traiterons des représentations

sous contraintes fortes qu'ils peuvent être **permis**. En revanche, un plateau de fromage, varié et mis en scène, est une preuve de savoir-vivre, il est alors **prescrit**. Il est même le seul aliment obligatoirement présent lors des repas de fêtes entre amis et en famille des jeunes couples français étudiés.

D. LES NEGOCIATIONS PARENTS/ENFANTS AU MOMENT DES REPAS

Le repas est un moment privilégié des jeunes couples car il réunit les différents membres de la famille. C'est un moment où parents et enfants se retrouvent ensemble, c'est pourquoi il est valorisé et joue un rôle important dans la vie quotidienne d'une famille :

> *« C'est un moment important le repas parce que c'est là qu'on se réunit en famille. C'est pour passer un bon moment, un moment de détente. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Le repas constitue donc un moment d'échanges entre les conjoints et entre les parents et les enfants, c'est un moment d'interaction sociale. Une partie de la culture familiale se transmet dans ces moments, c'est aussi là que se joue en partie l'éducation culinaire des enfants. Les parents ont à cœur de faire en sorte que leur enfant ait un régime alimentaire équilibré, comme nous avons pu le constater lors de l'étude du choix des produits alimentaires au moment des courses. L'enfant est quant à lui dans une logique d'affirmation de ses goûts culinaires. Le moment des repas devient dès lors celui d'une négociation entre parents et enfants. Quels sont les aliments interdits, permis et prescrits par les parents ? Quels sont ceux nécessitant une négociation ? Quelle est la place des produits laitiers dans ces interactions ? De plus, quel est le statut et le rôle des différents produits laitiers ?

Certains produits, dont le fromage, sont obligatoires et ne rentrent pas dans la sphère du négociable :

> *« Le fromage, c'est obligatoire on en prend toujours à la fin des repas. J'insiste énormément pour que les filles mangent du fromage à la fin de chaque repas. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Le fromage apparaît donc comme un aliment à part, car pour d'autres, les parents et enfants se livrent véritablement à de petits arrangements. Les parents pouvant par exemple tâcher de compléter certains plats avec certains éléments plus appréciés par les enfants :

> *« Elle fait un peu la tête quand on essaie de lui faire manger des plats variés style végétarien comme des courgettes à l'eau, des aubergines. On lui dit que c'est bon pour la santé mais elle n'aime pas trop. Mais on lui dit de manger ce qu'il y a mais*

on s'arrange toujours pour qu'il y ait un truc qu'elle aime dans le plat. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Pour certains parents, une alimentation riche et équilibrée est d'autant plus importante, qu'il n'en n'ont pas bénéficié au cours de leur enfance, et en ont expérimenté les conséquences. Les repas ne relèvent alors plus du domaine de la négociation, mais de l'imposition de certains aliments :

« En fait chez mes parents on ne mangeait pas très bien c'est pour ça que je fais attention pour mes filles pour qu'elles aient une alimentation plus riche et plus variée. Mais je ne force pas mes filles à manger, ce que mon mari, lui, fait. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Les parents se partagent alors les tâches. En amont, la mère veille à l'équilibre alimentaire, lorsqu'elle compose et prépare le repas ; ensuite, au cours du repas, le père intervient et use de son autorité pour que les enfants mangent ce qui a été préparé.

Les repas peuvent donc être des moments de négociations entre parents et enfants, les parents cherchant à imposer un certain équilibre alimentaire, et les enfants cherchant à manger ce qui leur plaît et à imposer leurs goûts. Les conflits naissent du fait que les goûts de enfants sont la plupart du temps en désaccord avec ce que les parents considèrent comme une alimentation équilibrée : les féculents et les graisses sont les aliments évoqués en ces termes par les parents :

« Mais par contre j'ai tout le temps des conflits avec mon fils. Il ne veut pas manger de légumes, ni de fruit. La dernière fois, il a mangé un quart de pomme et un quart de poire. En fait, il aime surtout les graisses. Il ne mange que des féculents et pourtant il n'a pas de problème de poids. Il ne mange pas de jambon, pas de fromage non plus. Et pourtant il est normal, il n'est pas maigre, il n'est pas gros. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Le partage est aussi une valeur inculquée par les parents grâce à l'alimentation. Pour certains produits comme le Yop, particulièrement prisé par les jeunes, les parents sont obligés de surveiller la consommation afin que tous les enfants puissent en boire :

« Le Yop à la maison ils en boivent excessivement. Si on ne mettait pas le holà, la bouteille y passerait en deux minutes. Le Yop, c'est vraiment de la gourmandise, il faut vraiment les forcer à partager, sinon chacun descendrait la bouteille tout seul. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Ces négociations sont le prolongement de celles entamées au moment des courses. Les mêmes intérêts, la santé et l'éducation en particulier, motivent l'intervention des parents.

E. LA FIN DU REPAS : LA VAISSELLE ET LA GESTION DES DECHETS

La fin du repas consiste essentiellement en la gestion de la vaisselle ainsi que celle des déchets et des restes.

1. La vaisselle

Nous avons déjà évoqué le partage des tâches au sein de la famille concernant le fait de mettre le couvert et de débarrasser la table. Si les enfants participent à ces deux tâches, ils ne sont pas concernés en revanche par la vaisselle. Cette pratique semble essentiellement féminine. Parfois, le couple trouve un équilibre lorsque l'homme met le couvert et la femme débarrasse et fait la vaisselle :

> *« En règle générale c'est moi qui mets le couvert, et c'est ma copine qui débarrasse et qui fait la vaisselle. »* (homme, 28 ans, assistant réalisateur, en concubinage, 1 enfant)

Ou encore en se partageant ce qui ne peut être lavé par le lave-vaisselle :

> *« On a un lave vaisselle. Pour les gros plats c'est moitié, moitié ; des fois, moi, je fais la vaisselle au fur et à mesure pendant que les plats mijotent. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Au cas où, il n'y a pas de lave-vaisselle, ce sont plutôt les mères de familles, parmi les personnes interrogées, qui se chargent de cette tâche :

> *« C'est moi qui mets la vaisselle, c'est moi qui débarrasse, et c'est moi qui fais la vaisselle pour tout ce qui ne rentre pas dans le lave vaisselle. Ca m'arrive de laver de choses à la main mais sinon ça ne me dérange pas de faire deux lessives dans la journée. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

> *« Pour la vaisselle c'est toujours le lave vaisselle, c'est vrai qu'il y a toujours un peu de vaisselle à faire à la main, mais là, c'est moi qui m'en occupe. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

2. La gestion des déchets et des restes

Comment s'effectue l'arbitrage entre garder ou jeter des restes ? Recycler et conserver les aliments nécessite en effet un certain savoir faire que nous analyserons. Nous achèverons cette partie par la gestion des emballages.

a. Garder ou jeter les restes ?

Jeter ou garder des restes, est une décision prise en fonction d'arbitrages variés. Tout d'abord un choix s'opère en terme de santé : selon certaines personnes interrogées, certains produits ne peuvent se conserver sans prendre de risques, c'est pourquoi ils sont jetés. C'est le cas des sauces à base d'œuf et de laitage. Celles-ci ne se réchauffent pas, elles sont systématiquement jetées par peur d'intoxication alimentaire. Il s'agit par exemple des sauces à la crème et de la mayonnaise :

> *« Par contre les Carbonara, je jette directement, en fait je n'aime pas réchauffer tout ce qui est avec de la crème dedans. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)*
>
> *« Il n'y a que la mayonnaise que je ne conserve pas. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Les restes de viande grillée et de poisson sont également jetés dans des délais courts. C'est-à-dire, dés la fin du repas où ils sont proposés pour la première fois, ou dans les vingt-quatre heure suivantes :

> *« Je jette tout les trucs qui ne se conservent pas, tout ce qui est à base d'œufs et de laitage car ça tourne ou ça peut devenir dangereux. Les fruits, style salade de fruits, je peux le manger le lendemain mais sinon c'est poubelle. La viande je ne la garde pas plus de 24h et le poisson, je jette. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)
>
> *« Un steak je ne le garderais pas. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Les plats en sauce cuisinés qui ne contiennent pas d'œuf ou de crème sont gardés. Ils sont même plus appréciés car ils acquierent plus de saveur en étant réchauffés. Toutefois, ils sont jetés s'ils ne sont pas consommés dans un délai de deux à huit jours suivant les personnes interrogées :

> *« On garde les restes de plats cuisinés, un plat aux lentilles avec de la viande, du gratin Dauphinois, on garde et celui qui rentre à midi la mange. C'est moi ou ma femme. Il y a des plats qui sont encore meilleurs réchauffés. Généralement, on garde maximum deux jours. Ca dépend du produit. Les pâtes par exemple si elles deviennent sèches au bout de 24 heures on les jette car ce n'est pas terrible mais un lapin en sauce ou une blanquette de veau, ça peut se garder deux jours. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

« Les restes je les mets au frigidaire et on les réchauffe quelques jours après. On essaie de jeter le moins possible. La ratatouille par exemple on rajoute un petit peu d'eau et c'est reparti. Les pâtes il faut les remettre une minute dans l'eau bouillante. Avant je les faisais frire mais j'ai arrêté ça maintenant. Si on garde des restes plus de huit jours, on ne les mange pas forcément. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

« On garde tous les restes et après on voit. Je peux très bien m'en resservir pour une autre recette ou sinon on jette si ça reste trop longtemps au frigo style 2, 3 jours. S'il y a des restes de viande, c'est sûr qu'on les récupère : un poulet rôti qui devient poulet froid, une daube qu'on réchauffe. » (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Le second critère est la quantité. S'il ne reste qu'une petite quantité d'un plat, elle est jetée :

« S'il y a une quantité raisonnable, je garde, s'il reste assez pour une personne je garde, mais sinon je jette. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

En revanche, s'il en reste une quantité « *raisonnable* », jugée comme suffisante, elle peut être mise au congélateur pour être consommée ultérieurement. Parfois, une quantité supérieure à ce qui sera consommé le jour même est préparée afin d'être sûr de pouvoir en conserver une partie. Celle-ci sera consommée le jour suivant, et s'il en reste encore, elle sera congelée :

« En fait ce qui se passe c'est que quand je fais la cuisine je fais des plats qui sont prévus pour durer deux jours. Si le lendemain il en reste encore alors on le congèle. Ca ça permet d'avoir de l'avance, de prévenir l'improviste. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

D'autres prévoient d'en faire une grande quantité dès le début de la préparation afin de pouvoir stocker au congélateur. Ainsi, un plat maison mijoté est à disposition sans avoir à cuisiner de nouveau :

« Quand il y a des restes, je les jette s'il n'y en a pas beaucoup. Sinon les restes je les congèle et je les ressors dans la semaine. Ca dépend de la quantité. Des fois j'en fais exprès beaucoup pour pouvoir en stocker dans le congélateur. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Le dernier arbitrage se fait en terme de potentialité de recyclage. Connaissance culinaire et imagination sont alors nécessaires afin de déterminer quels sont les aliments recyclables et quelles sont les possibilités d'accommodation :

« Ce qui est simple à réutiliser je garde, mais sinon je jette. Je regarde si c'est bon au réchauffage et avec quoi je pourrais le mettre, comment le recycler. La purée, je ne vois pas comment la réchauffer et la viande non plus. Parfois les choses restent dans le réfrigérateur assez longtemps et du coup je les jette, ça m'arrive souvent de garder puis de jeter. Je ne mange jamais après trois jours dans le frigo. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Cependant certaines personnes interrogées essaient de gérer la quantité qu'elles préparent afin d'éviter qu'il y ait des restes, sauf si ceux-ci ont été désirés :

« Les produits laitiers je n'en jette jamais, je sais ce qu'il faut pour la semaine je n'en n'achète pas des quantités astronomiques. Je sais ce qu'il faut pour une semaine. Il n'y a que la mayonnaise que je ne conserve pas. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Mais la quantité réalisée est plus difficile à gérer lorsque des invités sont présents. Non seulement l'appétit des invités est difficilement prévisible mais encore il existe une norme sociale, un savoir-vivre, qui consiste à offrir plus que ce dont les invités ont besoin. C'est pour ces raisons qu'il y a plus souvent des restes à ces occasions là :

« Le reste je les mets dans un tuperware, en général on les mange le lendemain. En général il ne reste pas grand chose sauf quand il y a des invités. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

b. Recycler et conserver les aliments

La façon dont sont conservés et recyclés les aliments est très révélatrice d'une part d'un certain savoir faire en matière de réutilisation des restes, mais également du rapport que peuvent entretenir les personnes interrogées à la date de péremption.

- **Comment recycler les aliments ?**

Si les produits laitiers sont des aliments supportant mal d'être réutilisés ou réchauffés, ils sont en revanche particulièrement utiles pour accommoder les restes d'autres aliments ou préparations. Par exemple, différents types de restes, légumes ou viandes, peuvent être accommodés d'une béchamel pour faire un gratin :

« Les produits laitiers comme ça, c'est des produits qui servent à faire des gratins pour récupérer les restes. » (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

L'omelette, dans laquelle on ajoute du lait semble être aussi un bon moyen pour recycler les restes :

« Je n'aime pas trop jeter et j'aime bien mettre de tout dans mon omelette. Je trouve qu'avec les œufs tout va bien. Ma mère m'a appris des omelettes assez fines et moi, c'est des omelettes-gâteaux que je fais comme les galettes espagnoles. Tout va bien avec les œufs et je mets des oignons partout aussi. Je peux rajouter le reste de pâtes, du lait, et de la farine pour que ça tienne bien mais bien sûr, il faut toujours bien relever, bien saler. Et j'utilise des herbes, des herbes surgelées. » (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

« Les restes on les garde en règle général, on essaie de les recuisiner. Par exemple si il reste des pommes de terres, on les garde et on les réutilise le lendemain pour faire une omelette de pommes de terre. Le reste de potage je le garde toujours pour les filles le lendemain. On essaie de ne pas trop cuisiner en grande quantité. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Ainsi, de sa préparation à la poubelle, le plat suit des étapes. Préparé pour le jour même, il est consommé, s'il reste une partie, elle est soit jetée si c'est impossible de la consommer plus tard, soit conservée. Elle peut être conservée au réfrigérateur quelques jours telle quelle, ou congelée, elle peut aussi être recyclée, accommodée d'une autre manière. Enfin, si elle n'est toujours pas consommée par lassitude, mais pas encore considérée « toxique », elle est offerte au chien, ultime étape avant la poubelle :

« Les restes du soir, je les remets le midi avec quelque petites choses autour, si on en a marre et que je n'arrive pas à les raccommoder, je les donne au chien, et si c'est trop vieux, je les mets la poubelle. » (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

« Les restes en règle général, je les garde et je fais autre chose avec le lendemain. Je suis la reine des hachis Parmentier par exemple avec les restes. Quand mon fils ne veut pas manger à la cantine il mange le midi à la maison, donc on peut toujours recycler les restes pour le midi. Soit je recycle, soit je donne au chien. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

- **Rapport à la date de péremption et produits laitiers**

Si la date de péremption indiquée sur les œufs, les paquets de viande, de poisson, ou les plats cuisinés, est toujours respectée, celle inscrite sur les produits laitiers ne l'est pas forcément :

« On prend les légumes frais juste avant les surgelés. Les légumes frais, ils ne restent pas longtemps dans notre frigo, quand on les prend c'est qu'on sait qu'on va s'en servir. Les produits laitiers c'est pareil, ça part vite. Là ce qu'on a pris là, ça va tenir trois jours. Pour les dates qui sont marquées sur les pots, c'est une date limite

de vente, c'est pas une limite de consommation. On va dire quatre ou cinq jours, après je peux consommer des yaourts, moi je le ferai, mais je ne le ferai pas avec les enfants. Par contre pour la viande jamais je ne dépasserai. Un plat cuisiné en sauce jamais je ne dépasserai. J'aurais des doutes. » (homme, 28 ans, chef de cuisine, en concubinage, 3 enfants)

« Les produits laitiers on peut dépasser, le fromage aussi on peut le garder longtemps s'il est pasteurisé. Les yaourts au bout d'une semaine ça n'est pas vraiment périmé. Par contre la viande coupée et les rillettes jamais je ne dépasserais. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Le risque d'intoxication est moins grand d'après les personnes interrogées pour les produits laitiers :

« Pour la date de péremption des produits laitiers on n'est pas à deux jours près. Ce qui n'est pas le cas pour d'autres produits, la viande par exemple c'est un peu plus embêtant. Mon beau-père il a eu des problèmes avec ça. Avant il tenait des raisonnements très à lui pour justifier le fait qu'il mange de la viande rance. Il a failli rester paralysé il a fait le con sur la viande, il s'est chopé un ver solitaire. Pour les pâtes et le riz on s'en fout. Les produits laitiers, au pire c'est pas très bon mais c'est pas grave. » (homme, 28 ans, assistant réalisateur, en concubinage, 1 enfant)

Certains différencient les yaourts natures, des desserts lactés, les premiers pouvant être mangés périmés et pas les seconds. La présence de crème ou/et d'œufs est la raison de ce choix :

« Je regarde toujours les dates de péremption, sauf si c'est par exemple une promotion et je sais qu'on va la manger le jour même. Par contre pour les Viennois, il y a de la crème dedans et jamais je ne prendrais un viennois à la date limite. Ca m'est déjà arrivé de me retrouver avec des yaourts qui avaient passé la date limite. Je pense qu'un yaourt nature on peut le manger 2 ou 3 jours après la date limite. Par contre je ne ferais jamais ça avec un dessert à la crème. Pour la viande c'est pareil jamais je ne ferais un dépassement de date. Tout ce qui est à base de crème je jette systématiquement si c'est un peu dépassé. Le fromage c'est pareil je le prends en petite quantité limitée, on en manquerait presque. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Par ailleurs, le danger est plus facilement repérable grâce à la vue, l'odorat et le goût :

« Mon mari jette tout une semaine avant la date de péremption mais moi je peux manger des yaourts périmés même une semaine après, mais les œufs, la viande non.

Les produits laitiers, c'est plus facile à vérifier. Je regarde, je sens, je goûte et si c'est pas bon, je jette ! » (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Ainsi, la date limite officielle de consommation des yaourts ne marque pas la fin de sa consommation en pratique. Au moment de l'achat, cette date est importante à respecter mais une fois à la maison, les personnes interrogées estiment que cette date peut être largement dépassée sans pour autant prendre des risques d'intoxication :

« Les yaourts, je les mange à la bonne date. On achète plein de yaourts et on en mange tellement qu'on arrive rarement à la date de péremption. Quand ça arrive, je peux les manger deux ou trois jours après la date. Je ne les achète pas périmés mais je peux les manger périmés. » (femme, 27 ans, emploi jeune, mariée, 1 enfant)

D'après une personne ayant travaillé dans un laboratoire de biochimie, il existerait un coefficient de sécurité :

« Des fois ça a dû m'arriver de manger un yaourt qui était périmé de 1 ou 2 jours, mais surtout pas plus loin, jamais une semaine par exemple. Avant je travaillais dans un laboratoire biochimique et je sais qu'il y a un coefficient de sécurité comme pour les pièces mécaniques mais quand même jamais je ne dépasserais plus d'un ou deux jours. Ca doit m'arriver 3 fois dans l'année au grand maximum de consommer des yaourts périmés d'un ou deux jours. En règle générale, ils sont consommés bien avant la date de péremption. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Cette information est connue de plusieurs personnes rencontrées. Par ailleurs, notons qu'elle peut-être validée par un membre de l'entourage ayant une légitimité scientifique :

« Je fais attention à la date de péremption mais les yaourts en général, même si c'est passé de trois jours je les mange. Je les sens et si ça sent bon, je mange. En général, ils n'ont pas le temps d'être périmés. On sait aussi que la date de péremption est une date de vente. Le lait, je ne le bois pas périmé. C'est surtout pour les yaourts. J'ai une sœur qui est biochimiste et elle m'a toujours dit que les yaourts pouvaient se consommer longtemps après la date. Le lait s'il a un goût trop fort, je ne peux pas. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

« Je regarde toujours les dates de péremption, mais par exemple pour les yaourts je sais qu'on peut les garder jusqu'à une semaine après la date de péremption. C'est une pharmacienne qui m'a dit ça qu'on pouvait garder les yaourts jusqu'à une semaine, voire 10 jours après la date de péremption. Par contre pour la charcuterie ou les choses comme ça, jamais je ne dépasserais, c'est beaucoup plus dangereux. » (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Les produits laitiers passent alors à la poubelle lorsque leur état physique expriment qu'ils sont immangeables : la vue de la moisissure, et l'odeur aigre du lait ou de la crème, sont les signes de la péremption :

> *« Les produits laitiers je les jette vraiment quand ils sont moisis, quand ils ont tourné. Quand c'est vraiment trop éloigné par rapport à la date de péremption, c'est vraiment quand c'est moisi que je les jette. A ce niveau là j'ai juste un problème avec la crème fraîche parce qu'on n'en utilise pas beaucoup. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Pour le fromage, l'odeur n'est plus un critère de décision, c'est seulement l'aspect qui indique au consommateur que le produit n'est plus bon. La couleur jaunâtre et la consistance dure indique la limite du Roquefort, la moisissure celle du chèvre, et la présence de vers celle du camembert :

> *« En fait ça ne m'arrive jamais de jeter des produits laitiers, c'est vraiment quand les verts sont apparus dans le camembert que je le jette. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

> *« On est au courant qu'on peut manger les yaourts un peu dépassés de deux ou trois jours. Tous les autres produits on essaie de respecter la date. On regarde surtout l'aspect, l'odeur des aliments. C'est important l'odeur surtout pour la viande, le poisson, les fromages. Le fromage, l'aspect moisissure sur le chèvre, le roquefort qui devient jaunâtre et tout dur, sont des aspects qui me permettent de dire qu'ils ne sont plus bons. »* (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

Cependant, notons que cette pratique, malgré un discours assuré, n'est pas appliquée aux enfants. Un yaourt nature périmé est bon pour un adulte mais pas pour un enfant. Les parents ne veulent faire courir aucun risque à leurs enfants, alors même qu'ils soutiennent qu'il n'y en a pas :

> *« Les produits laitiers on peut les garder au delà des dates de péremption, on a une marge de 2 ou 3 jours. Les produits frais il faut les garder au plus 10 jours. Dans le congélateur on peut garder les produits 1 mois maximum. Ca n'arrive jamais qu'on consomme des produits périmés parce qu'on a très peu de stock, et qu'on consomme tout très vite. Mais quand même ma fille j'essaie de lui éviter de manger des yaourts périmés. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Cet exemple illustre bien l'aspect sociale du risque. Cette construction sociale exprime la relativité du risque en fonction des personnes concernées. L'adulte est responsable de lui-même, il choisit de prendre le risque pour lui ; l'enfant, en revanche, n'est pas indépendant. L'adulte prend alors des décisions pour une autre personne irresponsable et

sans doute considérée comme plus fragile physiquement. C'est pourquoi, même si le risque est minime, il n'est pas envisagé de la même façon selon que le futur consommateur est un enfant ou un adulte.

c. La gestion des emballages

Mais la vie du yaourt ne se termine pas ici, il reste encore leur emballage. En effet, de nombreux emballages sont conservés par les consommateurs pour des raisons diverses.

Ils peuvent être conservés pour deux raisons, soit parce qu'ils permettent d'obtenir des cadeaux, ils sont alors accumulés, jusqu'à obtention du nombre suffisant, soit pour être recyclés. Ils peuvent être réutilisés comme tupperware, ou comme récipient :

> *« Pour les emballages, j'ai deux poubelles, une recyclée et une non-recyclée. Je jette à part le carton, le fer, les journaux. Avant je gardais les petits pots de Blédichefs parce qu'on pouvait avoir en cadeau des bouquins. Pour moi c'était plutôt un jeu qui permettait d'avoir des cadeaux. Mais en règle générale je jette les emballages, ou alors je garde des emballages qui peuvent devenir des tupperware après. Je garde ce genre d'emballage, sinon je suis intéressée par les barquettes en aluminium. Ca permet à mon mari de mettre du white spirit dedans quand il répare la chaîne de vélo. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Lorsqu'ils sont recyclés, les emballages peuvent aussi devenir des jouets pour les enfants, comme c'est le cas ici des petites bouteilles de Danao transformées en dînette :

> *« Je ne garde pas les emballages. Sauf les petites bouteilles de Danao, je les ai gardées pour leur dînette, sinon, il n'y a pas trop de place chez nous pour garder. Avant je gardais aussi les petits pots de yaourt en verre pour l'école qui nous demandais ça pour la peinture. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Le restes bien que rarement recherchés, sont réutilisés en fonction de certains critères : le type de préparation, et surtout les aliments qui la composent. La gestion du risque d'intoxication alimentaire, ainsi que celle du goût, dépendant d'un savoir-faire, déterminent en effet l'usage des restes.

CHAP. III LES REPRESENTATIONS DES PRODUITS LAITIERS

Nous allons maintenant étudier les représentations liées aux produits laitiers et plus généralement aux préparations culinaires. Nous nous interrogerons dans un premier temps sur les représentations liées aux produits laitiers dans leur ensemble. Si on va plus loin dans l'analyse : Y a-t-il des différences dans les représentations entre produits laitiers, suscitent-ils indépendamment des imaginaires différents ? C'est pourquoi nous chercherons à analyser les différents produits laitiers et l'imaginaire qui leur est lié. Pour finir nous chercherons à comprendre s'il existe des différences entre homme, femme et enfant dans les représentations des produits laitiers.

I. LES PRODUITS LAITIERS DANS LEUR ENSEMBLE

Les produits laitiers dans leur ensemble sont perçus comme des aliments véritablement particuliers :

> *« Pour moi les produits laitiers c'est vraiment à part comme type d'aliment, ça ne correspond à rien d'autre. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Nous allons voir qu'ils sont en premier lieu associés à la santé, et considérés comme indispensables au caractère sain d'une alimentation. D'autre part, ils appartiennent dans les représentations à la sphère de l'intime, de la douceur, du souvenir et de l'enfance. S'ils peuvent évoquer la convivialité, ils peuvent aussi être un plaisir solitaire. Dans les représentations, ils sont également associés à la sophistication, à la modernité, ainsi qu'au monde de la publicité. Les produits laitiers sont des aliments particuliers également dans le sens où ils véhiculent des valeurs comme la famille ou un certain sens écologique.

A. LES PRODUITS LAITIERS SONT CONSIDERES DANS LES REPRESENTATIONS COMME DES ALIMENTS SAINS

Les produits laitiers sont avant toute chose considérés comme nécessaires. C'est principalement en ce sens qu'ils ne sont pas perçus comme des aliments comme les autres. Aucune alimentation ne peut en effet être envisagée sans produits laitiers :

> *« C'est plutôt lié à la santé, la croissance et c'est un aliment nécessaire, on ne peut pas ne pas manger de produits laitiers. »* (femme, 28 ans, avocate d'affaire, mariée, 1 enfant)

Les produits laitiers sont considérés comme les produits essentiels à une alimentation saine. Mais ce **caractère sain** appartient au domaine de la **représentation**, et on peut même retrouver au sein des propos tenus par les personnes interrogées cette construction de la représentation des produits laitiers :

> *« Les produits laitiers c'est l'impression de manger sainement. »* (homme, 32 ans, opérateur, marié, 3 enfants)

Il devient à partir de là intéressant de détailler dans les représentations à quoi correspond le caractère sain des produits laitiers. La **perception du caractère sain** des produits laitiers a en effet de **multiples dimensions**. La première envisage les produits laitiers comme des aliments sains parce qu'il n'y a pas d'empoisonnement aux produits laitiers. Il s'agit là de la dimension la plus primaire de la perception de leur caractère sain :

> *« Moi je trouve que c'est plutôt sain parce qu'il n'y a jamais véritablement eu d'empoisonnement aux produits laitiers, sauf peut-être le lait, et encore je n'ai jamais vraiment entendu de choses comme ça.»* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

La deuxième dimension de la perception du caractère sain des produits laitiers est liée à leur **caractère naturel** :

> *« Pour moi les produits laitiers c'est des produits sains parce que c'est naturel. Même s'il y a tout un tas d'ajout pour faire le goût, pour moi la première idée c'est que c'est naturel. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

Le caractère naturel appartient également au domaine de la représentation. Il fait référence à l'imaginaire de la chaîne de fabrication en tant que telle :

> *« Les produits laitiers ça doit être sain, j'espère que tous les tests sont faits et qu'ils sont fabriqués avec toutes les bonnes normes de fabrication française. Au départ ça vient d'un animal qui mange de l'herbe, c'est sain. Il n'y a pas d'intervenant autre dans la fabrication. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

En somme les produits laitiers sont perçus comme étant fabriqués directement à partir de la matière organique qu'est le lait. Si leur fabrication peut avoir recours à des procédés industriels, la matière de base provient de la nature.

Les produits en deviennent donc sains, dans les représentations. Pour d'autres personnes interrogées, le caractère sain des produits laitiers est liés à **leur valeur énergétique**. C'est parce qu'ils apportent de l'énergie au sein de l'alimentation qu'ils sont considérés comme sains :

« C'est sain parce que c'est énergétique, ça apporte de l'énergie en calant les petits creux. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

De plus, si les produits laitiers ne sont pas perçus comme des aliments complets en tant que tels, ils sont considérés comme des aliments nécessaires parce qu'ils apportent du calcium :

« Pour moi les produits laitiers c'est sain, on en a besoin pour vivre. Ca donne du calcium, c'est vital pour la croissance c'est pas superflu, c'est pour les os et tout le corps. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Dans les représentations, même si le caractère sain des produits laitiers s'explique par divers aspects comme nous venons de le voir (leur caractère naturel, énergétique, etc.), il semble qu'au final c'est surtout **leur contenance en calcium** qui importe. Toutes les personnes interrogées au cours de cette étude ont en effet évoqué en premier lieu leur contenance en calcium pour expliquer leur caractère sain.

Au delà de la perception de leur caractère sain, les produits laitiers sont assimilés à une hygiène alimentaire générale, un mode vie qui procure les conditions nécessaires à la santé :

« C'est un rythme de vie alimentaire qu'on a pris aussi. C'est pendant la grossesse qu'on prend cette habitude, et après ça reste. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Les produits laitiers représentent un gage, une sécurité, un produit dont le grignotage en dehors des repas est non seulement autorisé par les parents, mais il est également **prescrit et conseillé**. Au contraire d'autres produits comme les bonbons, les produits laitiers ne sont pas limités en quantité pour les enfants.

Dans les perceptions, les produits laitiers sont nécessaires pour tous les types d'âges. Ils sont non seulement nécessaires aux enfants, mais également aux adultes et aux personnes plus âgées :

« C'est un équilibre essentiel pour la santé. C'est indispensable pour la croissance, mais c'est aussi indispensable pour nous en tant qu'adulte. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

« C'est un besoin quand on est petit, quand on est adolescent, quand on commence à vieillir. Pour les plus âgés aussi c'est important à cause de la décalcification des os. On ne peut pas s'en passer. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Nous avons abordé les différentes dimensions de la perception du caractère sain des produits laitiers. Il faut à cet égard souligner qu'il peut exister **un rapport ambigu aux**

produits laitiers concernant leur caractère sain. Les produits laitiers ne sont en effet pas uniquement synonyme de calcium et d'énergie, ils peuvent également évoquer la matière grasse par le biais de la crème et du beurre :

> *« Les produits laitiers ça m'évoque le calcium, les vitamines, mais aussi le gras, avec le beurre et la crème. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Mais ces deux produits, la crème et le beurre, ne sont pas complètement assimilés à des produits malsains parce que trop gras. Le beurre par exemple, dans les perceptions, est tout autant porteur de vitamines qu'il n'est gras. Les deux qualités étant considérées comme équivalentes :

> *« Le beurre c'est sûr que c'est gras mais ça contient surtout des vitamines A et E. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Les personnes interrogées se livrent dès lors à des aménagements vis-à-vis des produits laitiers. C'est en contrôlant la quantité consommée que l'on cherche à atténuer les aspects malsains de ces deux types très particuliers de produits laitiers :

> *« Pour moi les produits laitiers c'est plutôt sain, il n'y a que la crème où le beurre où c'est des produits qui deviennent malsains seulement si on en met trop. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Les produits laitiers sont donc assimilés à la santé, et considérés comme indispensables au caractère sain d'une alimentation. Comme nous l'avons vu le caractère sain a de multiples dimensions dans les représentations (naturel, énergétique, calcium, etc.) Il n'y a pas de celui-ci de définition univoque.

B. LA SPHERE DE L'INTIME, DE LA DOUCEUR, DU SOUVENIR

Les produits laitiers appartiennent à la sphère de l'intime. Ils sont en effet généralement associés au cercle de gens qui sont les plus proches. Dans **l'axe public/privé,** ils sont clairement associés à la sphère privée. Ils sont, dans les représentations, associés aux **moments les plus privilégiés de la vie familiale** par exemple :

> *« Les produits laitiers c'est vraiment des moments partagés avec des gens proches, ma copine, ma fille. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Les produits laitiers se caractérisent avant tout autre aspect par leur proximité :

> *« Pour moi c'est le quotidien, c'est essentiel, et c'est surtout des produits accessibles. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Pour aller plus loin dans ce sens, dans les représentations, à la question « si les produits laitiers étaient une personne », ils sont associés au portrait d'une personne proche, complice de la vie familiale :

> *« Pour moi les produits laitiers ça fait partie de la famille, c'est comme quelqu'un de très complice qui est là au quotidien pour nous épauler, nous donner du bien-être. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Les produits laitiers sont assimilés au plaisir tactile, gustatif et sensoriel :

> *« Pour moi la crème fraîche c'est la douceur, le plaisir, c'est le goût c'est tout. »* (femme, 32 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

Le plaisir apporté par les produits laitiers n'est pas que gustatif, il est beaucoup plus large. La vue est le seul sens qui ne soit pas mentionné dans la consommation du yaourt. Cette consommation peut à cet égard relever de la **synesthésie**, qui engendre le bien être :

> *« Pour moi les produits laitiers, c'est associé à la douceur, à la saveur, à quelque chose de lisse. C'est savoureux, c'est nourrissant c'est le bien être, c'est léger. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

La consommation de produits laitiers est donc **à appréhender dans une totalité**. Elle n'est pas que gustative. Dans les représentations, celle-ci peut même compenser des manques affectifs :

> *« Ca complète un manque : si on a un mec pas très doux, on prend un Câlin (le fromage blanc) et ça compense. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

On rejoint là dans les représentations celles qui assimilent les produits laitiers au monde de l'enfance, du souvenir chaleureux :

> *« Pour moi les produits laitiers ça évoque le confort, l'enfance, la sécurité, le plaisir. Mais ça évoque surtout l'enfance. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Ces représentations des produits laitiers expliquent pourquoi certaines personnes adultes attachent une valeur toute symbolique au fait de pouvoir encore digérer le lait. Ce fait leur permet en effet de ne pas avoir coupé complètement avec le monde de leur enfance :

> *« Je suis ravi de pouvoir encore digérer le chocolat au lait le matin, pour moi ça veut dire beaucoup notamment que j'ai gardé un peu de mon enfance. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

Les produits laitiers sont donc très riches en évocation dans **la sphère de l'intime**, du souvenir, de l'enfance, de la douceur. C'est en partie pour cela qu'il sont très souvent associés au plaisir solitaire.

C. LE PLAISIR SOLITAIRE

Si la sphère du partage en société peut être évoquée dans les représentations des produits laitiers, par exemple par le biais des plateaux de fromages à la fin des repas, il n'en demeure pas moins qu'en règle générale, les produits laitiers dans leur ensemble ne sont pas associés à l'univers de la fête, mais plutôt à celui du quotidien :

> *« Les produits laitiers, les fromages, c'est la convivialité, c'est la fin d'un bon repas. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

> *« Pour les produits laitiers c'est vraiment le quotidien mais un quotidien qui n'est pas une contrainte. C'est un plaisir ce n'est pas la fête parce que ce n'est pas exceptionnel. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Etant ancrés au cœur du quotidien, les produits laitiers sont principalement associés à la notion de plaisir solitaire :

> *« C'est plutôt personnel. Les produits laitiers c'est un rapport égoïste. Il faut que j'ai ma petite goutte de lait dans le café, mes petits morceaux de beurre pour mes tartines, sinon la journée commence mal ! »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Les produits laitiers sont liés dans les représentations au plaisir solitaire, à une consommation individuelle. Mais ils sont également **porteurs de valeurs**, comme celle de la famille ou de la nature, voir de la qualité de vie.

D. LES VALEURS ASSOCIEES AUX PRODUITS LAITIERS : LA FAMILLE, L'ECOLOGIE

La famille est la première valeur incarnée par les produits laitiers. Cette association entre les produits laitiers et les valeurs familiales est prégnante dans les représentations :

> *« Pour moi ça signifie les valeurs de la famille ce genre de produits, c'est la convivialité, c'est la sécurité, c'est l'enfance heureuse. C'est le bien-être, c'est des joies simples, c'est la famille. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Ces valeurs familiales incarnées par les produits laitiers se doublent de valeurs liées à la nature qui peuvent se prolonger par des valeurs parfois écologiques :

« Pour moi les produits laitiers c'est tout ce qui est nature et écolo. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Les représentations liées aux produits laitiers dans leur ensemble sont donc extrêmement diverses. Les produits laitiers sont assimilés à la santé, indispensables au caractère sain d'une alimentation. Dans les représentations ce caractère sain recouvrent de multiples dimensions. Ils sont également associés à la sphère de l'intime, de la douceur, du souvenir et, dans le prolongement de ces idées, liés au plaisir solitaire. Ils sont enfin porteurs de valeurs comme celles associées à la famille ou à l'écologie. Ils sont donc associés à la valeur de qualité de vie, aussi bien de sociabilité que d'environnement.

II. LES DIFFERENTS PRODUITS LAITIERS ET LEUR IMAGINAIRE

Il convient à présent d'analyser les différents imaginaires que véhiculent chacun des grands types de produits laitiers. Nous verrons ainsi que le lait véhicule un univers associatif qui tourne essentiellement autour de la famille et de la pureté. Les yaourts mobilisent quant à eux un imaginaire très ambivalent. La crème évoque elle la douceur et l'absence de contrainte. Le beurre est associé à l'ensemble des préparations culinaires, et occupe ainsi une place très particulière dans l'imaginaire associé aux produits laitiers. Le fromage suscite quant à lui un imaginaire essentiellement lié au savoir vivre.

A. LE LAIT, UN IMAGINAIRE QUI TOURNE AUTOUR DE LA FAMILLE ET DE LA PURETE

Explorer l'imaginaire lié au lait, c'est explorer l'imaginaire du quotidien tant ce produit s'inscrit dans la vie au jour le jour. L'imaginaire du lait n'est pas lié en effet à l'exceptionnel, il est au contraire ancré dans le quotidien :

« Le lait, ça m'évoque le quotidien, un produit qu'on utilise chez soi, en famille mais on n'en boit pas tellement pour une bouffe entre amis ou en famille. » (homme, 26 ans, ingénieur du son, en concubinage, 1 enfant)

La consommation de lait est non seulement ancrée dans la vie quotidienne et familiale, elle est également un élément dans la transmission de la culture alimentaire. Dans l'imaginaire, celui-ci est en effet fortement associé à la transmission de valeurs familiales :

« Chez mes parents on m'a inculqué que le lait c'était important. Il faut bien du lait pour grandir, il faut que ce soit toujours présent dans les plats. C'est une façon de vivre le quotidien, ça fait partie de la culture familiale qu'on m'a donnée. » (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

L'imaginaire du lait est ainsi fortement lié à l'univers de la famille. Ainsi, les personnes interrogées ont souvent associé le lait aux enfants :

> *« Pour moi le lait c'est associé à de jeunes enfants éveillés et turbulents, qui bougent tout le temps et qui boivent du lait. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Dans un imaginaire plus large, le lait est associé à la beauté, à la pureté. Ainsi, même les personnes qui ne consomment pas de lait peuvent être fascinées par la couleur et l'aspect de ce produit :

> *« Avant que je ne regoûte le lait, je trouvais ça super beau de voir des gens boire un verre de lait, ça me paraissait dégueulasse et en même temps ça me paraissait beau. Je ne pouvais pas m'imaginer boire du lait, mais je rêvais de pouvoir boire moi aussi du lait. L'image des gens buvant du lait, ça me plaisait parce que c'est facile, je trouvais ça super, je trouvais ça beau de voir du blanc dans un verre. »* (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Le lait est donc porteur dans l'imaginaire de valeurs à la fois familiale mais également de pureté et de beauté. Il apparaît donc comme un produit laitier presque **noble** dans le sens où il mobilise un imaginaire assez pur et valorisé.

B. LES YAOURTS MOBILISENT UN IMAGINAIRE TRES AMBIVALENT

Au contraire du lait qui mobilise un imaginaire de la pureté et de la famille, les yaourts peuvent mobiliser un tout autre type d'imaginaire. Cet imaginaire mobilisé par les yaourts peut être lié à la sensualité, voire à la sexualité :

> *« On a fait une soirée quand j'étais étudiant et on s'est fait une soirée yaourt. C'était une soirée aux beaux-arts comme on en faisait souvent et ça s'est fini en bataille de yaourt. Il doit y avoir un rapport bizarre avec les produits laitiers, il y a un rapport charnel, et surtout les yaourts. Le rapport, c'est le fait que ce soit un liquide blanc, le sperme, la salive, c'est la base, les sécrétions humaines. D'ailleurs, la soirée yaourt a fini chaudement, mais pas en partouse quand même mais c'était pas mal. Des couples se sont formés sur des chansons hot. Bref, t'as 20 ans, tu te bourres la gueule, tu t'envoies du yaourt dans la gueule, c'était chaud ! »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

On constate là un véritable contraste entre l'imaginaire que suscite le lait et celui que suscitent les yaourts. Même si comme le lait, les yaourts peuvent mobiliser un imaginaire lié à la famille et au quotidien :

« C'est une habitude alimentaire, c'est le quotidien, c'est quelque chose que je prends tous les jours comme de l'eau, ça me semble bon pour moi, j'ai besoin d'en prendre, c'est quelque chose de bon pour tout le monde. » (femme, 29 ans, illustratrice, en concubinage, 1 enfant)

Les yaourts peuvent également être liés dans l'imaginaire à la sensualité voire même à la sexualité. Mais on peut affiner l'analyse et distinguer **un imaginaire différent pour différents types de yaourt**. Le yaourt nature est par exemple associé à un imaginaire de l'austérité, de la dureté :

« Le yaourt nature c'est plus dur, plus strict, c'est moins cool. Il y a de l'eau, c'est un peu acide. Mais il y a des yaourts au lait entier, qui sont moins stricts. » (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Alors que d'autres types de yaourts sont associés à l'imaginaire de l'enfance et de la douceur :

« Les autres yaourts, ça me fait penser à l'enfance, aux yaourts aux fruits. » (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Si certains yaourts comme les yaourts aux fruits sont liés au monde de l'enfance, d'autres types de yaourts mobilisent un imaginaire lié au monde adulte et à ses contraintes, comme par exemple les régimes :

« Les yaourts maigres, ça me fait penser aux adultes qui font un régime. » (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Les yaourts mobilisent en somme des **imaginaires différents** en fonction de leur type. De l'enfance à l'âge adulte et ses contraintes, en passant par la sensualité voire même la sexualité, les yaourts mobilisent un imaginaire très divers.

C. LA CREME, DOUCEUR ET ABSENCE DE CONTRAINTE

Au contraire des yaourts qui mobilisent des imaginaires assez divers, la crème évoque un imaginaire plus cohérent et unifié, lié à la douceur, à la tendresse, au bien-être, ainsi qu'à la compensation :

« La crème c'est la douceur ou le manque à combler, plutôt chaud dans le sens de chaleureux. C'est agréable, ça coule dans la bouche, c'est doux, ça a bon goût. » (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

La crème semble mobiliser un imaginaire plus homogène que les yaourts, fait de douceur et de bien-être, sans contrainte. Cette imaginaire n'est pas lié à la préparation

culinaire en tant que telle mais à la consommation de la crème en elle-même, au contraire du beurre qui mobilise un imaginaire en relation directe avec son utilisation dans les préparations culinaires.

D. LE BEURRE, ASSOCIE A L'ENSEMBLE DES PREPARATIONS CULINAIRES

En effet, le beurre, dans l'imaginaire est d'emblée associé aux différents types de préparations culinaires :

> *« Pour moi le beurre c'est un élément indispensable de la cuisine. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Il évoque l'univers du chaud, de la cuisson, du cuit. C'est en ce sens que l'on rejoint **l'axe le plus classique de l'anthropologie** avec la distinction entre **le cru et le cuit**. Le beurre appartient à la chaleur, au cuit. Il permet de transformer les aliments en produits finis. Il offre le moyen de travailler les aliments afin **d'aboutir une préparation culinaire**. Il est dans l'imaginaire **un outil de « civilisation »,** sans qui la sophistication culinaire est impossible :

> *« Le beurre c'est chaud, on l'entend rissoler dans la casserole ou au fond de la marmite. Le beurre on l'associe avec tout ce qui est cuisine, c'est ce qui fait qu'un aliment est fini, travaillé . »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Le beurre n'est dans l'imaginaire ni particulièrement salé, ni particulièrement sucré. Il appartient aux préparations culinaires dans leur ensemble. Il a une place que l'on pourrait qualifier d'englobante :

> *« C'est à la fois la préparation pour les gâteaux, et la préparation des viandes en cuisine, c'est sucré et salé. Moi je fais la cuisine au beurre, j'en mets à toutes les sauces, pour les viandes, sur le pain, pour les pâtes, pour les gâteaux, pour tout en fait. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Au delà de cette place particulière du beurre, il évoque également l'imaginaire classique des produits laitiers, ce qui peut être la douceur ainsi que la qualité des apports nutritifs. Il a en ce sens la même valeur imaginaire que les produits laitiers dans leur ensemble :

> *« C'est la douceur, la gourmandise, l'énergie et les vitamines. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Il peut ainsi également entrer dans l'imaginaire de la famille, et incarner l'attention qu'on porte aux enfants :

« Les enfants ils aiment ça le beurre, c'est aussi pour eux qu'on en achète. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Le beurre a donc une place assez particulière dans l'imaginaire des produits laitiers. Il appartient d'une part à **l'imaginaire classique des produits laitiers**, en évoquant la famille ou la douceur. Il évoque d'autre part le cuit, la faculté **d'aboutir une préparation culinaire** en la rendant finie. Il est enfin associé à une autre type de produits laitiers : le fromage. Un des personnes interrogées ne peut se passer de beurre lorsqu'elle mange du fromage :

« Le beurre c'est aussi tout ce qui est fromage. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

E. LE FROMAGE SUSCITE UN IMAGINAIRE ESSENTIELLEMENT LIE AU SAVOIR VIVRE

L'imaginaire véhiculé par le fromage occupe quant à lui une place très particulière car il est lié à la notion de culture, d'histoire, de convivialité, mais aussi de savoir vivre, voire de richesse.

Le fromage apparaît dans les représentations comme une gourmandise d'adulte qui est le fruit d'un apprentissage culinaire, associé à la découverte du vin :

« Ce qui répond à ma gourmandise c'est vraiment les fromages, le fromage ça a aussi son nécessaire accompagnement qui est le vin. » (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Dans les représentations, arriver à apprécier le fromage et son nécessaire accompagnement qu'est le vin, c'est être arrivé à l'âge adulte. Il semble qu'un des marqueurs du passage à l'âge adulte est de ne plus consommer de fromages destinés aux enfants ou aux adolescents, et de savoir apprécier les véritables fromages.

Le fromage est d'autant plus associé dans les représentations à l'âge adulte qu'il est très lié à un certain rapport à l'histoire et à la géographie. Chaque fromage est en effet lié à une région précise, et plus largement à certains personnages historiques comme le Général de Gaulle :

« Ca m'évoque la France, le général de Gaulle. Il disait : 'Comment on peut gouverner un pays qui à plus de 300 fromages ?'. Et les régions et les fromages, de Savoie : les raclettes, les fondues, du Loiret : le Chaume et le Brie, de Chambéry : le Reblochon. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Les fromages sont associés dans les représentations à **la culture culinaire familiale mais aussi à la culture culinaire française**. Le savoir autour des fromages est le fruit d'une véritable acquisition :

> *« Ca me fait penser au repas de famille, c'est typiquement français, toute la culture est autour du fromage ; et aux remarques de grands-mères : les commentaires sur les fromages au marché. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Dans les représentations, le fromage est un signe de savoir vivre. Présenter une seule catégorie de fromage est donc inacceptable dans les représentations, car c'est le signe d'un manque de savoir vivre et de finesse :

> *« Quand je vais chez les gens, si je vois qu'ils ne proposent qu'une seule sorte de fromage je me dis que c'est des gens qui n'ont pas de finesse qui ne savent pas manger. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Si le fromage est un signe de savoir vivre, il est aussi associé dans les représentations à **l'aisance et à la richesse**. Du point de vue des trajectoires de vie personnelles, il est d'abord associé à **l'amélioration du pouvoir d'achat**, lorsque l'on commence à travailler :

> *« Il y a certains produits comme le fromage qui sont liés à l'amélioration du pouvoir d'achat. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

> *« Pour moi quand il y a beaucoup de fromages chez quelqu'un ça veut dire être aisé. »* (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Dans les représentations, le fromage est un signe de richesse et de savoir vivre, il en faut donc de plusieurs qualités pour assurer **une mise en scène de soi** satisfaisante. La variété des fromages présentés à ses invités est très importante. Les fromages sont en effet à beaucoup d'égards le symbole de la mise en scène de la convivialité :

> *« Avec les amis il y a toujours un plateau de fromages à présenter. Le fromage c'est vraiment associé aux invités du monde extérieur.»* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Au point que dans les représentations, la façon de présenter du fromage est très importante. La mise en scène du fromage fait entièrement partie de la mise en scène de soi et de la convivialité :

« A ma sœur pour son anniversaire, je lui ai offert un plateau à fromage pour qu'elle puisse bien présenter les fromages, quand elle a des invités. » (femme, 35 ans, agent E.D.F., en concubinage, 1 enfant)

Il faut en conclusion souligner que le fromage possède au sein des représentations une double nature : il a d'une part l'image d'un aliment que l'on peut consommer rapidement, et d'autre part celle d'un aliment qui a tout son rôle dans la mise en scène de repas conviviaux et longs :

« Le fromage, je le vois avec un double côté, le côté jambon/fromage rapide et le côté repas équilibré avec entrée, un plat et le fromage avant le dessert, un repas complet. D'un côté, il y a la Vache qui Rit et de l'autre un plateau de fromages. » (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Le fromage bénéficie d'une double image, celle d'un aliment que l'on peut manger rapidement dans un sandwich par exemple, et celle d'un aliment qui a toute sa place dans la mise en scène de repas conviviaux. Il n'en demeure pas moins que l'image qui lui est associée est liée **au savoir vivre**, à la convivialité, à l'ouverture sur le monde extérieur, à la culture culinaire familiale mais également à la culture culinaire nationale, à une certaine forme de culture historique et géographique. Le fromage apparaît donc dans les représentations comme le produit laitier qui est le plus lié à une certaine image de la sophistication.

L'imaginaire qu'il suscite est en effet très différent de celui qu'évoquent les autres types de produits laitiers. Il s'agissait là d'imaginaires liés aux produits laitiers pris de façon particulière. Il convient à présent d'étudier les variations de représentations en fonction des sexes. Par ailleurs, nous allons chercher à savoir s'il existe dans les représentations des produits laitiers des produits plutôt féminins, masculins et enfantins et si oui, quels sont-ils ?

III. LES DIFFERENCES HOMME/FEMME/ENFANT DANS LES REPRESENTATIONS DES PRODUITS LAITIERS

Nous allons donc à présent chercher à savoir si dans les représentations certains produits laitiers sont plus assimilés aux hommes, aux femmes ou aux enfants.

A. LES PRODUITS FEMININS ET MASCULINS DANS LES REPRESENTATIONS

Dans l'essentiel des représentations, on ne peut pas véritablement établir qu'il y ait des produits particulièrement féminin ou masculin. C'est la question des goûts, des besoins en calcium et en énergie qui détermine la consommation de produits laitiers. Ainsi si le lait

peut paraître plus destiné aux femmes, c'est qu'elles ont à vivre des périodes clefs en terme de santé au cours de la vie : la grossesse, la ménopause, et la vieillesse avec les risques d'ostéoporose :

> *« Le lait, les céréales, les légumes tout ça c'est pour les adultes et les enfants. Le lait c'est vrai que c'est plus pour faire de bons os. Pour les femmes c'est important au moment de la ménopause. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

La distinction des différents goûts selon les sexes ne sont pas affirmées de façon claire. Ce type de distinction entre hommes et femmes quant aux goûts est la plupart du temps nuancé. Il n'existe **pas de représentations marquées et distinctes entre ce que seraient les goûts féminins et ce que seraient les goûts masculins :**

> *« Je ne pense pas qu'il y ait de différence entre les hommes et les femmes, si peut-être pour le goût, les hommes aiment peut-être certains fromage plus forts, et encore ce n'est même pas sûr. » (femme, 35 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)*

Tout affirmation de l'ordre d'une caractérisation des goûts entre le féminin et le masculin est la plupart du temps nuancée par une expérience qui va à l'encontre de ces affirmations, qui peuvent apparaître ainsi même pour les personnes interrogées comme des idées reçues :

> *« Les femmes j'ai l'impression qu'elles aiment plus les fromages quand ils sont neutres, c'est-à-dire qui n'ont pas beaucoup d'odeur. Les fromages qui puent, c'est plutôt pour les hommes. J'ai remarqué ça chez mes copains, mais moi, qui suis un homme, je n'aime pas les fromages trop forts. »* (homme, 29 ans, emploi jeune, en concubinage, 1 enfant)

Dans la plupart des représentations, il n'existe pas de différence quant au sexe pour les besoins en produits laitiers. On ne peut pas caractériser les différents produits dans une logique féminin / masculin :

> *« Non, il n'y a pas de différence, il n'y a pas de produit laitier plus approprié aux hommes qu'aux femmes, c'est des différences de goûts entre tous les individus, mais ce sont les mêmes besoins. Ca dépend, si c'est un gros sportif, mais ça ne dépend pas du sexe. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

L'absence de démarcation nette entre les produits laitiers selon **un axe masculin / féminin** a été affirmé de nombreuses fois par les personnes interrogées :

> *« Tout le reste c'est vraiment pour tout le monde, je ne crois pas qu'il y ait des distinctions entre les hommes et les femmes. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

B. LA DISTINCTION FONDAMENTALE DEMEURE DANS LES REPRESENTATIONS LA DISTINCTION ENTRE ADULTES ET ENFANTS.

La distinction majeure n'est pas tant la distinction entre hommes et femmes, mais plutôt **la distinction entre adultes et enfants**. Dans les perceptions, les produits laitiers leur sont en effet destinés en priorité :

> *« Certaines grandes personnes n'aiment plus le lait. On pense que le lait c'est plus pour les enfants et les adolescents. On imagine toujours que les produits laitiers c'est plus pour les enfants.»* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 1 enfant)

Dans les représentations, le lait et les produits laitiers en général sont principalement associés aux enfants :

> *« Les enfants ils ont peut-être plus besoin de lait qu'un adulte, pour l'apport de calcium, j'ai toujours eu cette même idée. »* (homme, 35 ans, agent E.D.F., marié, 3 enfants)

Non seulement les produits laitiers dans leur ensemble sont associés aux enfants, mais on leur attribue également certains types de produits bien précis qui leur sont réservés :

> *« Pour les enfants c'est sûr qu'il y a des produits plus adaptés surtout quand ils sont petits. C'est surtout pour les enfants qu'il y a des produits laitiers particuliers. »* (homme, 34 ans, agent de sécurité, marié, 1 enfant)

C'est surtout le cas en ce qui concerne le fromage. Aux enfants sont en effet réservés des fromages avec des goûts moins prononcés que ceux des adultes. Les parents achètent ainsi des fromages qui sont essentiellement des produits « enfantins » :

> *« Le fromage que j'achète pour les enfants, ce n'est même pas vraiment du fromage, c'est de la Vache qui Rit, du Kiri, du Saint-Moret. Moi, j'adore le fromage, le camembert, le coulommiers, le Pont-l'évêque. »* (femme, 35 ans, secrétaire,mariée, 2 enfants)

Si il y a un type de produits laitiers qui n'est pas associé aux enfants, il s'agit des fromages traditionnels, aux goûts forts, qui sont associés au monde adulte, ainsi qu'à **l'apprentissage d'une véritable culture culinaire :**

> *« Entre les hommes et les femmes je ne pense pas qu'il y ait des différences. Par contre les enfants si on prend les fromages, il leur faut des fromages spéciaux pour eux parce qu'ils n'aiment pas beaucoup des fromages pour adultes. Les fromages traditionnels ils n'aiment pas vraiment ça, il leur faut du Kiri, des Petits Louis. »* (femme, 34 ans, mère au foyer, mariée, 2 enfants)

On peut ainsi remarquer que dans les perceptions ces fromages ne sont pas considérés comme de « vrais » fromages. Mais au delà de ce point, il existe toute **une gamme de produits** qui, au sein de la vie familiale, sont **exclusivement destinés aux enfants**. Petits suisses, mousse au chocolat, fromage en bâtonnet ou aux goûts plus atténués, yaourt à boire, Petits Filous sont autant de produits laitiers sont associés aux enfants. Ils leur sont même exclusivement destinés :

> *« Les produits que seuls mes enfants mangent c'est les petits suisses au chocolat ou les mousses au chocolat. Les petits filous c'est uniquement les enfants qui en prennent, les boites de fromage en bâtonnet, les yaourts à boire. »* (homme, 32 ans, opérateur,marié, 3 enfants)

Si ces produits sont associés aux enfants c'est parce qu'ils ont été conçus comme ludiques :

> *« Les fromages en bâtonnet, les Petits Louis, tout ce qui est ludique c'est pour les enfants, nous on ne les consomme pas. C'est pas pour nous que je les achète c'est pour eux. »* (femme, 33 ans, assistante commerciale, mariée, 2 enfants)

Mais en allant plus loin dans les entretiens des personnes interrogées on se rend compte que cette distinction entre les produits laitiers « ludiques » qui seraient réservés au monde des enfants et les produits laitiers classiques qui seraient réservés aux adultes, appartient véritablement au monde des **représentations**. Dans les **pratiques**, il est en effet manifeste que les adultes consomment très souvent ce type de produits laitiers qui dans les représentations seraient réservés aux enfants. Les personnes interrogées développent alors tout un argumentaire de justification :

> *« En fait les Samos, et les Kiri moi je tape dedans, en fait si on lui achète ça c'est parce que c'est plus pratique pour la nourrice, comme ça on lui donne et on sait ce qu'il mange mais c'est pas parce que c'est spécial pour les enfants parce que moi aussi je tape dedans en fait, là je m'en rends compte. »* (homme, 28 ans, chef de cuisine, en concubinage, 3 enfants)

Cette opposition entre enfants et adultes est ainsi à mesurer dans les pratiques, même si elle est fondamentale dans les représentations. Cependant certaines personnes interrogées peuvent être amenées à **nuancer cette opposition** :

> *« Moi je trouve que tous les produits s'adressent indifféremment aux hommes, aux femmes et aux enfants. On vit dans une société où on voudrait approprier beaucoup de produits laitiers aux enfants, moi je ne partage pas cette vision. »* (femme, 34 ans, secrétaire, mariée, 2 enfants)

En d'autres termes certaines personnes adultes tiennent aux produits laitiers comme ils tiennent à leur propre enfance. Le fait de pouvoir encore digérer le lait a été par exemple exprimé par certaines personnes interrogées comme une fierté, celle de garder grâce à la consommation de lait **une part de leur enfance**.

En somme nous avons analysé les représentations des produits laitiers selon deux axes, nous avons vu d'une part les produits laitiers dans leur ensemble, et distingué d'autre part un à un chacun de ces produits et l'imaginaire qu'il véhicule.

Les produits laitiers sont ainsi considérés dans leur ensemble comme des aliments sains. Ils appartiennent à la sphère de l'intime, de la douceur, du souvenir. Ils évoquent le plaisir solitaire mais sont également associés à des valeurs comme la famille, ou la qualité de vie, aussi bien du point de vue de la sociabilité que de l'environnement.

Si on considère les types distincts de produits laitiers, on a pu voir qu'ils véhiculent chacun un imaginaire différent. Le lait suscite par exemple un imaginaire qui tourne autour de la famille et de la pureté alors que les yaourts mobilisent un imaginaire très ambivalent. La crème est liée à la douceur et à l'absence de contrainte. Le beurre est associé à l'ensemble des préparations culinaires. Il est associé à la sphère du cuit, on rejoint ici l'axe cru / cuit classique de l'anthropologie traditionnelle. Le fromage, quant à lui, suscite un imaginaire essentiellement lié au savoir vivre.

Pour ce qui est des différences homme/femme/enfant dans les représentations des produits laitiers, on ne peut pas véritablement distinguer d'opposition dans les représentations entre les produits féminins et masculins. La distinction véritable demeure en effet la distinction entre adultes et enfants, même si on a pu voir qu'elle était à nuancer dans les pratiques.

ANNEXES

GUIDE D'ENTRETIEN ET D'OBSERVATION

Jeunes couples avec enfant(s)s et pratiques alimentaires et culinaires : L'exemple des produits laitiers

Guide d'entretien et guide d'Observation
Janvier 2001

I. APPRENTISSAGE (HVC)

Vous souvenez-vous de la première fois où vous avez fait la cuisine ?

- Comment s'est déroulée cette première expérience (seul ou avec qui, à quelle occasion, quel type de préparation)? Vous a t-elle donné envie de la réitérer ? Quels sont les **autres moments** où vous avez appris à cuisiner ?
- Aviez-vous des **recettes** ? D'où venait-elles ? Les avez-vous modifiés ? En quoi ? Pourquoi ?

Quels sont vos souvenirs en terme d'apprentissage culinaires contenant des produits laitiers ?

- Comment : seul ou avec qui ?, A quelle occasion ? Quel type de préparation ?
- Quelles ont été vos premières **recettes** utilisées pour la préparation du met contenant des produits laitiers ? Comment l'utilisation de ces recettes à t-elle évoluer : **transformation**, **innovation** ? Apprises « par cœur » ou besoin de les garder sous les yeux ?

Pour vous, <u>faire la cuisine</u> est plutôt une <u>obligation</u> ou un <u>plaisir</u> ? Pourquoi ?

- A quoi est dû ce plaisir ou cette sensation d'obligation ? (**creuser** si l'interviewé différencie cuisine au quotidien ou cuisine en week-end)

En ce qui concerne l'apprentissage d'informations sur l'alimentation**, quelles sont les informations que vous connaissez ?**

- Comment les avez-vous apprises ? Par expérience (lesquelles) ? Par l'intermédiaire d'une personne (qui) ? Par les médias, la lecture (lesquels) ?
- A quels moments vous les a-t-on transmises (Lorsque vous habitiez chez vos parents ? Lors de votre mise en couple ? Lors de votre grossesse ? Lors de la naissance de votre enfant ? Autres moments ?

II. EVOLUTION DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES (HVC)

Vous souvenez-vous des moments de votre vie où votre façon de manger a changé ou évoluée ? Pouvez-vous me donner les raisons de ces changements?

- Quels **types de plats et d'aliments** ont changé ou évolué ?
- Quels **types de repas** dans la journée, la semaine, festif/ordinaire ont changé ou évolué ?
- Y a-t-il eu des évolutions en ce qui concerne vos **goûts** ?
- Y a-t-il eu un moment où vous avez eu **besoin de faire (plus) attention** à ce que vous mangiez ? Attention à quoi ? Pourquoi ?

Quels types de changements il y a t-il eu dans votre manière d'acheter ?

- En terme de lieux d'approvisionnement ?
- En ce qui concerne les moments où vous faites les courses ? La manière dont vous les faites ? (Accompagné ou seul ?)
- La manière dont vous choisissez les produits ? Changements dans les critères de choix et de qualité, changements de contraintes et de priorités) En ce qui concerne les marques et les produits labellisés, bio… ?

Pouvez-vous me donner les raisons de ces changements ?

- Moments particuliers de votre vie (moments du cycle de vie , régime, voyages) ?
- Développement de nouveaux types de produits (découverte d'une nouveauté en terme de produits ou d'information ? Evolutions scientifiques) ?

Pouvez-vous préciser, s'il y en a eu, quels ont été les changements et les évolutions :

- Lorsque vous avez **quitté le foyer familial** ?
- Lors de votre **mise en couple** ? Lors de l'installation avec votre conjoint ?
- Lors de votre **grossesse** ? Lors de la **naissance** de votre premier enfant ?
- Lors de votre entrée dans la **vie professionnelle** ?

Au cours de votre vie, est-ce que l'alimentation a été un sujet sensible, source de controverses, de discussions, de négociations voire de conflits ?

- Avec vos parents, vos frères et sœurs, votre conjoint, vos enfants ? Pourquoi ? Au sujet de quels produits ? A quelles occasions ?

En ce qui concerne les <u>produits laitiers</u>, vous souvenez-vous des moments où vos usages et votre consommation de produits laitiers ont changé ou évolué ?

Reprendre tous des points 5, pour chacune des périodes définies par l'interviewé et pour les quatre situations proposées:

- Pour quels **types de produits laitiers** (beurre, lait, crème, fromages, ultra-frais : yaourts, desserts lactés, fromages blancs) votre comportement alimentaire a-t-il changé? Quels sont les nouveaux produits que vous avez découverts ? Et ceux que vous avez abandonnés ?
- Quels types de changements il y a t-il eu dans votre manière **d'acheter** des produits laitiers? (**lieux** d'approvisionnement, **moments**)
- Il y a-t-il eu des changements de **critères** pris en compte pour **choisir** les produits laitiers ? (Critères de choix : qualité, prix, goût du conjoint, goût et besoin de l'enfant, prescription pour de nouveaux produits, de nouvelles marques, abandons ou rachats de certains produits et marques?) Pourquoi ?
- Quels ont été les changements en terme de **priorités** et de **contraintes** : budget ? Place de rangements ? Besoin de l'enfant ? Différence de goûts entre vous et votre conjoint ?
- Quels ont été les changements en terme d'**utilisation de produits laitiers dans vos préparation culinaires ?** Certains produits laitiers ont-ils été de moins en moins utiliser ? D'autres de plus en plus ? Quels produits ? Quelles préparations ?
- La consommation de produits laitiers a-t-elle été sujet de controverses au cours de votre vie ? Avec vos parents, votre conjoint, vos enfants ? Au sujet de quels produits ? A quelles occasions ?

III. AUJOURD'HUI : L'INTINERAIRE DE CONSOMMATION (HVC + ISD)

Chez vous est-ce que vous vous occupez seul des tâches autour de la cuisine ou sont elles partagées ? Si elles sont partagées, comment sont-elles réparties ?

- Qui fait la cuisine ? Les courses ? Qui s'occupe de mettre le couverts ? Et de le débarrasser ? Qui fait la vaisselle ?
- Etes-vous satisfait(e) de la manière dont ça se passe ?

1. Acquisition

Faites-vous une liste avant de partir faire vos courses ?

- Faites-vous une liste avant toutes vos courses ou seulement quand vous avez besoin de produits particuliers ? A quoi pensez-vous quand vous la rédigez ? (quelles personnes, quels besoins, quels produits, quelles occasions)

- A quel moment la rédigez-vous ? Qu'est-ce que vous y inscrivez ? De quelle manière s'organise votre liste ? (Par catégorie de produits, par repas, par rapport à l'organisation du lieu d'acquisition…) Qui participe à la réalisation de la liste ? (Demandes des enfants, du conjoint ?)

Comment choisissez-vous vos produits alimentaires ?

- De manière générale, quels critères prenez-vous en compte pour les **choisir** ? (Critères de choix : qualité, prix, goût du conjoint, goût et besoin de l'enfant, prescription pour de nouveaux produits, de nouvelles marques, abandons ou rachats de certains produits et marques?) Pourquoi ?
- Prenez-vous en compte la marque de l'aliment ? Pour vous, les mentions : labels, AOC, Bio, terroir, tradition, fermier sont-elles des preuves de qualité ? Regardez-vous les mentions écrites sur l'étiquette (les dates, la provenance, l'apport nutritionnel, les ingrédients et additifs) Prenez-vous en compte le prix de l'aliment ?
- Comment choisissez-vous les produits destinés à votre/vos enfant(s) ?
- Vos enfants vous demandent-ils d'acheter certains produits ? Lesquels ? Comment cette demande est-elle formulée ?
- Vous arrive-t-il de refuser certains achats ? Pourquoi ? Vous arrive-t-il de devoir négocier avec lui/eux ? Faites-vous des compromis ? Lesquels ?

Et les produits laitiers comment les choisissez-vous ?

- Quels critères prenez-vous en compte pour **choisir** des produits laitiers ? (Critères de choix : qualité, prix, goût du conjoint, goût et besoin de l'enfant, prescription pour de nouveaux produits, de nouvelles marques, abandons ou rachats de certains produits et marques?) Pourquoi ?

Et les produits laitiers destinés à votre/vos enfants comment les choisissez-vous ?

- Même relances
- D'autres personnes vous conseillent-elles certains produits et en particulier certains produits laitiers, pour votre/vos enfant(s) ? Lesquelles (famille, amis, pédiatre, nourrice, baby-sitter, maternité, crèche) ?
- Vous arrivent-ils d'acheter un produit laitier jamais consommer auparavant après en avoir vu vous-même une publicité, ou/et après que votre/vos enfant(s) ai(en)t vu une publicité ? Quel(s) produit(s) ? Quelle(s) publicité(s) ?

2. Le stockage

- Comment rangez-vous les aliments dans le réfrigérateur, le congélateur, les placards ? Et en particulier les produits laitiers ? Lesquels sont dans le réfrigérateur et lesquels sont rangés dans les placards ? Pourquoi ?
- Gardez-vous les emballages ? Pourquoi ?

- Combien de temps conservez-vous les produits laitiers, frais, congelés ?
- Prenez-vous en compte la date de péremption ? Dans quelle mesure ? Vous arrive-t-il de manger des produits périmés ? Lesquels ? Pourquoi ceux-là et pas les autres ?

3. Préparation et consommation

- En fonction de quoi choisissez-vous le plat que vous préparez ?
- Utilisez-vous des livres, des recettes de cuisine ?
- Est-ce que vous cuisinez seul ou quelqu'un vous aide ? Qui ?
- De quelle manière vos enfants et votre conjoint participent-ils à la préparation ?
- Faites-vous autre chose quand vous cuisinez ? A quelle moment de la préparation ? Ecoutez-vous la radio, regardez-vous la télévision ? Allez-vous dans d'autres pièces ?
- Qui met le couvert, débarrasse, fait la vaisselle ?

Aujourd'hui, quels sont les produits laitiers que vous consommez ?

- De quelle manière les consommez-vous ? En accompagnement ? Seul ?
- A quels moments les consommez-vous ? Pouvez-vous préciser à quels types de produits vous faites référence ?
- Comment les intégrez-vous dans vos préparations culinaires ?
- Quels produits laitiers donnez-vous à votre/vos enfant(s) ? Pourquoi ? Comment les préparez-vous ?

Quels sont les produits que vous ne consommez pas ?

- Parmi les produits laitiers ? Parmi les produits alimentaires en général ? Pourquoi ?
- Y-a-t-il des produits laitiers que seul votre/vos enfant(s) et/ou votre conjoint mangent ? Pourquoi ?
- Y-a-t-il des desserts lactées que vous faites-vous-même et que vous ne voulez pas acheter « tout prêt » ?

Hier, a quels moments de la journée avez-vous mangez et « grignoter » ? Qu'avez-vous mangé à chacun de ces moments ?

Selon les occasions, quels types de plats et quels types de produits laitiers consommez-vous ou préparez-vous ?

Parler du dernier repas concerné :

- Lorsque vous étiez seul(e) ? Lorsque vous étiez avec votre conjoint ? Avec vos/votre enfant(s) ? Avec le reste de votre famille ? Avec vos amis ?

- Lors du dernier événement fêté? La dernière fois que vous aviez des invités chez-vous ?
- Lorsque vous étiez au restaurant ? A la cantine/au self de votre lieu de travail ? Chez vos amis ou chez des membres de votre famille ?
- Quels sont les plats que vous ne tenteriez jamais de faire pour des invités ? Pourquoi ? Quels types de plats ? Pour quelles personnes ?
- Y-a-t-il des plats que vous mangez seul, mais que vous ne faites jamais lorsque vos enfants, votre conjoint ou des personnes invitées sont avec vous ? Quels plats ? Avec quelles personnes ?

Quels sont les plats que vous préparez essentiellement à l'intention de votre/vos enfant(s) ?

- Quels sont ces préparations ? Votre/vos enfants vous demande(nt)-il(s) certaines fois de préparer des plats particuliers ? Lesquels ? En quelles circonstances ? Le faites-vous à chaque demande ? Pourquoi ?

Aujourd'hui donnez-vous des aliments à votre/vos enfant(s) que vous mangiez vous-même lors de votre enfance ?

- Quels types de produits ? A quelles occasions les mangiez-vous ? Qui vous les donnaient? A quelles valeurs ces produits sont-ils attachés ?

4. Les déchets

- Conservez-vous les produits après une première préparation? Lesquels ? Combien de temps ? A quel moment les jetez-vous ?
- De manière générale, quand jetez-vous les produits laitiers ? Comment choisissez-vous ce moment ?

IV. REPRESENTATIONS (HVC + ISD)

Si je vous dis produits laitiers (la famille laitière) ça vous évoque quoi ?

- Quels types de consommation ? de préparation ? (salé/sucré, chaud/froid, accompagnement de, ou s'accompagne de) ? A quelles occasions (quotidien, fête…) ? Avec quelles personnes (seul, famille, amis…) ?

Si je vous dis consommation de produits laitiers ça vous évoque quoi ?

- Pour chacun des produits laitiers : beurre, crème, lait, fromages, ultra-frais : yaourts, fromages blancs, desserts lactés ?
- Quels types de consommation (salé/sucré, chaud/froid)

- A quels types d'autres aliments sont-ils associés ? (accompagnement de, ou s'accompagne de) ?
- A quelles occasions (quotidien, fête…) ? Avec quelles personnes (seul, famille, amis…) ?
- Pour vous se sont plutôt des produits sains (santé, nutrition) ? Pourquoi ? Malsains (santé, nutrition, risques) ? Pourquoi ? Quels sont les produits laitiers que vous associez à l'une et l'autre des catégories ?

Chez vos parents, les produits laitiers, c'était quoi ?

- Mêmes relances

Avez-vous des souvenirs particuliers autour des produits laitiers ?

- Quels produits ? A quelle époque ? Quels moments ? Quels lieux ? Avec quelles personnes ?

Est-ce que certains produits vous paraissent plus appropriés à l'alimentation des hommes, des femmes ou des enfants?

- Quels types de produits ? Pourquoi ?
- Ces perceptions ont-elles changées ? Si oui, à quels moments et pourquoi ?

Quels sont les produits liés au plaisir de manger ?

- Qui répondent votre gourmandise ?
- Les produits laitiers de manière générale font-ils partie de cette catégorie ? Et plus particulièrement, quels types de produits laitiers sont liés au plaisir et à la gourmandise ?
- Les produits laitiers sont-ils **pratiques**, c'est-à-dire facilitant la vie ? (en terme de commodité, de disponibilité, de facilité et durée de conservation…)

Qu'est ce qu'une alimentation équilibrée ? Saine ? Malsaine ? Risquée ?

- Pouvez-vous définir ces termes ? Et quels sont les produits que vous associez à ces termes ? Et en particulier les produits laitiers ?
- Quels types de produits portent un risque ? Pour qui ? A quelles occasions ? Quels types de risques ? (Dioxine, vache folle, risque de listériose, de toxoplasmose, d'allergies) A qui ou à quoi est du ce risque ?
- Dans l'idéal, pendant une grossesse et pour l'alimentation d'un nouveau-né, quelles sont les précautions à prendre d'après-vous ? Quelles sont celles que vous avez prises durant ces périodes ?
- Votre conjoint et vous-même avez vous le même rapport aux risques, la même définition de ce qu'est un risque alimentaire ? Y-t-il eu des négociations ou des conflits à ce sujet ?

Pour vous, est-ce important de bien manger ? Et que signifie « bien manger » ?

Est-ce important de savoir cuisiner ?

- Que signifie « savoir cuisiner » ?
- D'après vous, y-a-t-il des différences entre homme et femme en ce qui concerne le « savoir cuisiner » ? Lesquelles ? (Les femmes/hommes cuisinent mieux ? Préfèrent cuisiner ? C'est aux femmes/hommes de savoir cuisiner…) Pourquoi ?

V. OBSERVATION SUIVANT L'INTINERAIRE

Le chercheur accompagne pendant une demi-journée la personne dans ses activités quotidiennes liées à ses pratiques alimentaires et observe les différentes étapes de l'itinéraire : achat, stockage, préparation , consommation, déchets. Il s'agit de comprendre les processus de décision à partir des pratiques observées et de la reconstruction des itinéraires de l'objet étudié, ici les produits alimentaires et en particulier les produits laitiers.

La prise de photos (cuisine, frigo, rangements) serviront d'illustration aux analyses et aux catégorisations établies, dans l'objectif de rendre les résultats plus concrets.

1. L'acquisition

- Condition : seul, en couple, avec enfant(s) ?
- Utilisation de la liste ?
- Choix des produits ? Par qui ? Remarques ou demandes des autres personnes présentes ?

2. Le transport

- Moyen de transport ?
- Aide ?
- Temps du trajet ?

3. Le stockage

- Lieux de rangements des produits laitiers (Quels produits ? Quels lieux : réfrigérateur, congélateur, placards ?)
- Emballages (conserver, jeter) ?

4. La préparation - consommation

- Choix du plat préparé ?
- Utilisation de recettes de cuisine ?

- Aide ? Qui ? De quelle manière ?
- La personne fait-elle autre chose en même temps qu'elle cuisine ? A quelle moment de la préparation ? Ecoute-elle la radio, regarde-t-elle la télévision ? Va-t-elle dans d'autres pièces ?
- Qui met le couvert, débarrasse, fait la vaisselle ?

5. Les déchets

- Que deviennent les restes ?

Fiche signalétique

L'interviewé

Age :
Sexe :
Lieu de naissance :
Nombre et âge des frères et sœurs :
Lieu de vie :
Situation maritale :
Nombre et âge des enfants :
Profession :
Niveau d'études :
Date de départ du foyer familial :
Date de mise en couple :

Le conjoint

Profession :
Age :
Niveau d'études :
Région ou pays d'origine :
Date de départ du foyer familial :
Date de mise en couple :

Les parents

Région ou pays d'origine :
Age :
Profession :

TABLEAU SIGNALETIQUE

TABLEAU SIGNALETIQUE

Recrutement entretiens (ISD), histoire de vie (HVC) et observations (OBS) de l'étude « CIDIL Couple »

Type d'entretien	Sexe	Age	Niveau d'étude	Profession	Situation familiale	Profession du/de la conjoint(e)	Nombre et âge des enfants	Lieu d'habitation	Départ du foyer familial	Mise en couple
ISD01L	femme	28 ans	Bac+5	Avocat d'affaire	Mariée	Dirigeant d'entreprise	1enfant 3 mois	Appartement Paris	18 ans	22 ans
ISD02L	femme	27 ans	Bac+3	Emploi jeune	Mariée	Thésard	1 enfant 3 mois	Appartement en banlieue proche	22 ans	23 ans
ISD03L	homme	26 ans	Bac+2	Ingénieur du son	concubinage	Emploi jeune	1 enfant 7 ans	Appartement en banlieue proche	19 ans	19 ans
HVC04L	femme	29 ans	Bac+5	Illustratrice	Concubinage		1 enfant 6 mois	Appartement Paris	18 ans	26 ans
ISD05L	homme	29 ans	Bac+5	Emploi Jeune	Concubinage	Etudiante	1 enfant 15 mois	Appartement Paris	21 ans	26 ans
HVC06L	femme	35 ans	Niveau 1ère	Secrétaire	Mariée	Informaticien	2 enfants 9 et 2 ans	Appartement en banlieue proche	24 ans	24 ans
ISD07L	homme	32 ans	C.A.P.	Opérateur	Marié	Assistante maternelle	3 enfants 12, 6 et 4 ans	Appartement en banlieue lointaine	20 ans	22 ans

Type d'entretien	Sexe	Age	Niveau d'étude	Profession	Situation familiale	Profession du/de la conjoint(e)	Nombre et âge des enfants	Lieu d'habitation	Départ du foyer familial	Mise en couple
OBS01C	femme	32 ans	Bac	Mère au foyer	Mariée	Agent R.A.T.P.	2 enfants 8 et 5 ans	Appartement Paris	22 ans	22 ans
OBS02C	homme	28 ans	C.A.P.	Chef de cuisine	Concubinage 3 enfants	Caissière administrative	3 enfants 9 et 6 ans et 18 mois	Appartement banlieue (proche)	18 ans	19 ans
ISD01C	homme	34 ans	C.A.P.	Agent de sécurité	Marié 1 enfant	Assistante maternelle	1 enfant 3 ans	Appartement en banlieue (lointaine)	18 ans	20 ans
ISD02C	femme	34 ans	Bac	Mère au foyer	Mariée 2 enfants	Artisan	1 enfant 5 ans	Appartement à Paris	21 ans	22 ans
ISD03C	femme	34 ans	B.T.S. informatique	Mère au foyer	Mariée 1 enfant	Ingénieur informaticien	1 enfant 3 ans	Appartement en banlieue (proche)	23 ans	24 ans

Type d'entretien	Sexe	Age	Niveau d'étude	Profession	Situation familiale	Profession du/de la conjoint(e)	Nombre et âge des enfants	Lieu d'habitation	Départ du foyer familial	Mise en couple
ISD04C	femme	30 ans	Bac technique	Mère au foyer	Mariée 2 enfants	Pompier	2 enfants 5 et 3 ans	Appartement A Paris	24 ans	25 ans
ISD05C	femme	33 ans	Bac+2	Assistante commerciale	Mariée 2 enfants	Technicien automobile	2 enfants 7 et 3 ans	Appartement en banlieue (proche)	19 ans	22 ans
ISD06C	homme	35 ans	Bac F1	Agent G.D.F.	Marié 3 enfants	Vendeuse	3 enfants 16, 14 et 11 ans	Maison en banlieue (lointaine)	18 ans	20 ans
ISD07C	femme	35 ans	C.A.P.	Agent E.D.F.	Concubinage 1 enfant	Artisan plombier	1 enfant 12 ans	Appartement à Paris	18 ans	25 ans
HVC01C	femme	34 ans	Bac+2	Secrétaire	Mariée	Commerçant	2 enfants 4 et 14 ans	Appartement en Banlieue (lointaine)	19 ans	20 ans
HVC02C	homme	28 ans	Bac+5	Assistant réalisateur	Concubinage 1 enfant	Chargée de relation publique	1 enfant 5 ans	Appartement à Paris	22 ans	23 ans

SEMAINIER

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Petit déjeuner				
Matinée				
Déjeuner				
Après-midi et début de soirée				
Dîner				
Soirée				

	Vendredi	**Samedi**	**Dimanche**
Petit déjeuner			
Matinée			
Déjeuner			
Après-midi et début de soirée			
Dîner			
Soirée			

Comment remplir ce semainier ?

Il s'agit d'inscrire **tout ce que vous manger** lors de vos repas et aussi en dehors des repas, c'est-à-dire y compris pendant les moments de grignotage. De plus, il faudrait inscrire **où** et **avec qui** vous avez partagé ces différents moments : enfant, conjoint, amis (combien ?), collègues, autres membres de votre famille ou bien seul ; ainsi que **l'heure** de consommation.

49, rue Marcadet 75018 Paris – France – Site : www.argonautes.fr
Tél : 33 – (0)1 42 62 01 50 – Fax : 33 – (0)1 42 62 10 02 – Email : argonautes@argonautes.fr
Siège social : 145, rue du Haut Pressoir 49000 Angers - France. SARL au capital de 150 000 F – siret 378 663 975 00035 – ape 732 Z