

école _____
normale _____
supérieure _____
paris – saclay _____

*Les rituels des repas et leur importance
dans le bien manger*

Thibaut de Saint Pol

Introduction : manger aujourd'hui

- ▶ L'acte alimentaire se déroule selon **des cadres imposés** par la société (nombre de repas, de plats, horaires, lieux,...).
- ▶ **Évolutions** des contraintes économiques, mutations des rythmes de vie ou encore des loisirs.
- ▶ Nos manières de manger sont **le reflet de notre société** et de ses évolutions.
- ▶ Prendre en compte la **dimension collective et identitaire** de l'alimentation.



Plan :

- 1) Des transformations de la société et de nos pratiques alimentaires
- 2) Les rituels comme cadre protecteur de nos pratiques alimentaires
- 3) Le rapport à l'alimentation et l'enjeu des rituels dans nos sociétés contemporaines



I. Des transformations de la société et de nos pratiques alimentaires

L'alimentation en France

- ▶ En France, l'alimentation occupe chaque jour **2h22** en moyenne.
- ▶ Un temps qui **augmente** légèrement, alors qu'il a tendance à diminuer dans les pays voisins.
- ▶ Les hommes passent un peu plus de temps à s'alimenter que les femmes, la différence se faisant sur les repas pris hors du domicile.
- ▶ Augmentation également à partir de 40 ans, surtout sur les repas au domicile.
- ▶ Partage du temps entre **alimentation chez soi et à l'extérieur** du domicile : $\frac{3}{4}$ et $\frac{1}{4}$.

Le contexte social de nos pratiques alimentaires a changé

- ▶ Évolution des **rythmes** et des **modes de vie**.
- ▶ Rôle de l'**organisation du travail** (horaires, trajet, fragmentation,...).
- ▶ Développement des **loisirs** et réduction des temps d'**activités domestiques**.
- ▶ Influence d'**autres cultures culinaires** et enjeu de transmission (partage de recettes en ligne,...)
- ▶ Des mutations **pas forcément néfastes**.

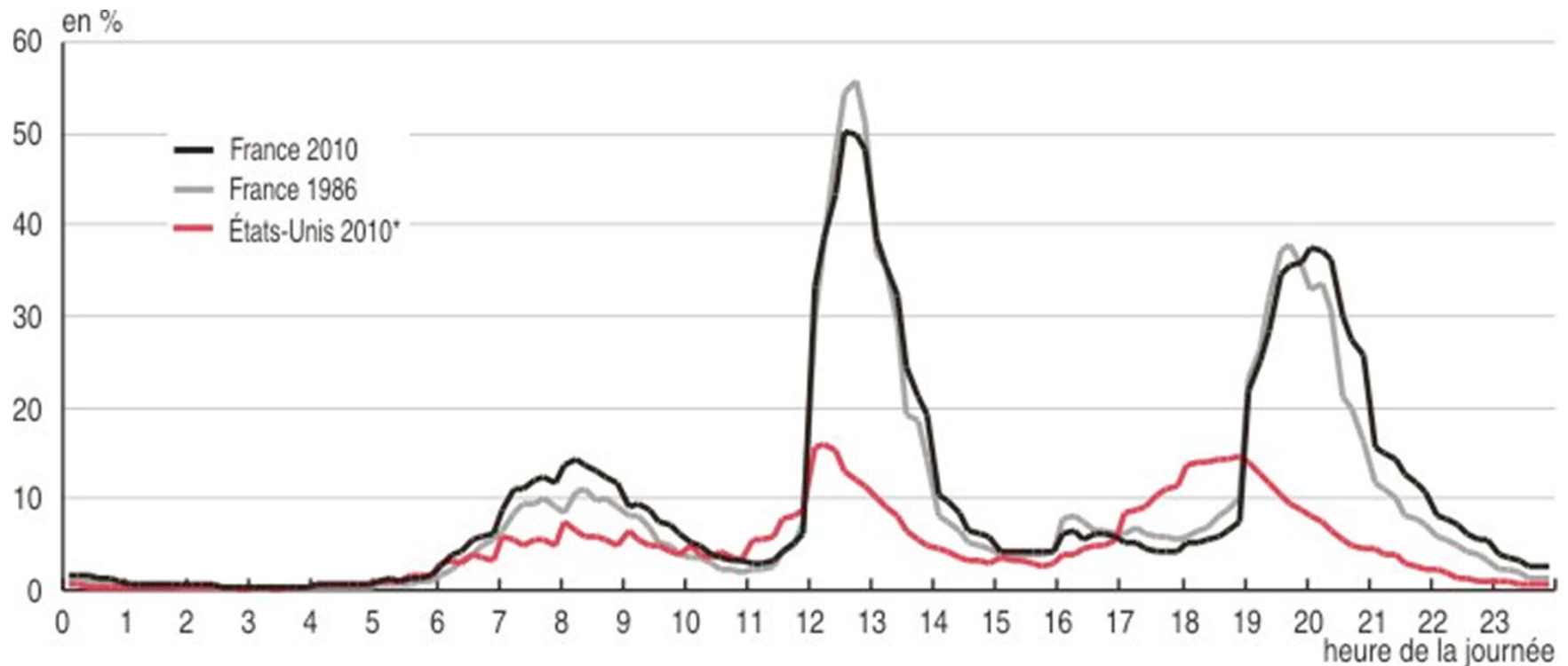
Des pratiques entre héritages et mutations

- ▶ Augmentation de la consommation de **plats préparés**.
- ▶ Tendance à la **disparition de l'entrée**.
- ▶ Des repas un peu plus souvent pris seul, notamment le matin et le midi.
- ▶ **Alimentation hors repas** souvent très codifiée, et proche en France des normes du repas.
- ▶ Évolutions sous l'impulsion des **nouvelles technologies**.
- ▶ Émergence de **nouvelles tendances** (naturalité,...).

La crise des repas traditionnels ?

- ▶ Nombreuses discussions autour du « **modèle** » **alimentaire** français.
- ▶ **En voie de disparition**, notamment du fait de l'augmentation de l'alimentation hors-repas ?
- ▶ Une déstructuration qui toucherait en particulier les plus défavorisés ?
- ▶ **Maintien** massif de la grille des repas quotidiens en France.
- ▶ **Forte synchronisation des pratiques alimentaires** des Français autour de trois pics quotidiens.

La temporalité alimentaire



- ▶ À 13 heures, la moitié des Français est en train de déjeuner, contre un Américain sur dix.

Comment expliquer cette situation ?

- ▶ Prises alimentaires **très codifiées** en France.
- ▶ On ne mange **pas n'importe comment**, n'importe où ou n'importe quelle heure.
- ▶ Éléments extrêmement puissants qui **donnent un cadre** aux prises alimentaires en France.
- ▶ **Normes**, mais aussi **habitudes**. Cela renvoie à la notion de « **rituel** ».
- ▶ Et cela tourne justement autour de la **notion de plaisir**.

Manger n'est pas une activité comme les autres

- ▶ Manger est un **acte collectif, social**, voire même **politique**, qui crée ou **donne à voir le lien** entre les convives.
- ▶ Ce que vous mangez dit quelque chose sur **qui vous êtes**.
- ▶ De la même manière, les personnes avec qui vous choisissez de manger, ou de ne pas manger pas, dit quelque chose de très fort sur le lien que vous entretenez avec eux.
- ▶ Importance en France de la **notion de plaisir**.
- ▶ Plaisir de ce que je mange bien sûr, mais aussi de comment je le mange et avec qui je le mange.



II. Les rituels comme cadre protecteur de nos pratiques alimentaires

L'importance des rituels

- ▶ **Habitudes**, qui rythment nos modes de vie, et lui donnent aussi un **cadre**.
- ▶ Manière et l'heure où je prends mon café, l'heure où je retrouve mes collègues pour une pause ou mes enfants pour le goûter.
- ▶ Il s'agit souvent de moments de **pause** qui structurent les journées.
- ▶ Cette régularité n'est **pas antinomique au plaisir**.

Des rituels qui perdurent largement

- ▶ Importance de manger **à table, assis**, généralement avec **des couverts**.
- ▶ Importance de la **sociabilité**.
- ▶ Moment où les couples, les familles se retrouvent.
- ▶ Alimentation comme **activité protégée**.
- ▶ Variable selon le lieu, le jour et l'occasion.

La construction du lien social au travers de l'alimentation

- ▶ Création de **liens** entre les mangeurs au travers de ces rituels.
- ▶ Importance des **habitudes en commun**, moments de partage.
- ▶ Un révélateur : place de l'alimentation pendant le **confinement**.
- ▶ **Maintien des rituels en visioconférence** (apéritif, pause des collègues en télétravail, repas familiaux,...).
- ▶ Manger ensemble, synonyme de plaisir, a aussi un **effet protecteur en termes de santé**.

Une influence sur les quantités consommées

- ▶ Manger ensemble très lié en France à la perception de **ce qu'est bien manger**, avec une valorisation du plaisir et de la sociabilité.
- ▶ Plaisir de manger ensemble **influence ce qu'on mange** (temps de repas plus long, en lien avec satiété par exemple).
- ▶ **Contrôle social** sur ce que l'on mange.
- ▶ Notamment pour les enfants, où le repas est un lieu de **transmission**, au-delà de l'**échange**.

Un enjeu identitaire

- ▶ Rôle central dans la **construction de l'identité** personnelle et des groupes.
- ▶ Plus grande place aux **questions éthiques** comme moteur des choix alimentaires.
- ▶ **Défense de valeurs** : religieuses, naturalité, bien-être, environnementales...
- ▶ L'alimentation est aussi alors une manière de **se distinguer**, de revendiquer sa singularité, mais aussi de **trouver du sens**.
- ▶ Rituel comme **notion extrêmement moderne**, en lien avec le rapport à l'alimentation.



III. Le rapport à l'alimentation et l'enjeu des rituels dans nos sociétés contemporaines

L'alimentation comme langage social

- ▶ L'homme ne mange pas que des aliments mais aussi des **symboles**, de l'**imaginaire**.
- ▶ Appropriation des qualités des aliments par le mangeur. Cela joue aussi dans nos **représentations**.
- ▶ Les Massai ne mangent pas un petit mammifère appelé le tangué, car lorsque celui-ci est attaqué, il prend une posture de défense et se replie sur lui-même.
Ce comportement est jugé lâche et ils ne le mangent pas pour ne pas incorporer ses attributs.
- ▶ Symbolisme du lait en lien avec la maternité, ou du rapport à la viande liée à la force dans les milieux populaires.

La variété des codes culturels

- ▶ Utilisation de **codes et de règles propres à notre culture** et à nos sous-cultures (familiaux, professionnels, ethniques...).
- ▶ Exemple : valorisation de la force physique dans les milieux populaires en France et aliments nourrissants et fortifiants.
- ▶ Définit la **quantité et la combinaison d'aliments choisis**, mais aussi quels aliments sont acceptables et préférables. Et lesquels sont mauvais ou dangereux.
- ▶ Ce qu'est « **bien manger** » est différent selon les cultures et influence directement les rituels alimentaires.

Différentes manières de penser les aliments

- ▶ Liens dans tous les pays entre **alimentation et santé**, mais différentes conceptions de ce lien.
- ▶ Divergence entre États-Unis et Europe.
- ▶ Aux États-Unis, l'alimentation est pensée en termes **nutritionnels**, voire scientifiques.
- ▶ C'est beaucoup moins le cas en Europe ; importance de la notion d'« alimentation saine » dans les pays Latins.
 - En Italie, mise en avant des **produits frais et naturels** (importance du rapport à la nature).
 - En France, repas **partagés et conviviaux** (importance de la sociabilité et du plaisir).

Une tendance à l'individualisation de l'alimentation

- ▶ On observe une **plus forte revendication** des particularismes alimentaires, notamment en France où ils étaient jusqu'à très récemment **mal perçus**.
- ▶ Dans ce contexte, **plusieurs crises** ont fait croître les doutes des consommateurs.
- ▶ Les **prescriptions** sont de plus en plus nombreuses.
- ▶ Les consommateurs ne savent plus **ce qu'il est sain pour eux de manger**.
- ▶ Besoin de reprendre le contrôle de son alimentation.

Développement de tribus alimentaires

- ▶ Symbole d'un « art de vivre », **représentatif de valeurs.**
- ▶ Exemple du « sans gluten » : concepts repris par des restaurants, crêperies, boulangeries,...
- ▶ Des consommateurs demandeurs d'espaces de vente regroupés et bien identifiés.
- ▶ Un marqueur identitaire, qui rassemble.
- ▶ Mais aussi « Glut'aime », un site de rencontres.
- ▶ Repose sur une **croissance en commun**, le bienfait du sans gluten, et des **rituels.**

Un enjeu de distinction

- ▶ Des pratiques alimentaires très différenciées socialement, en lien étroit avec le **prestige social**.
- ▶ Certains rituels sont marqués socialement.
- ▶ Certains aliments ne sont pas consommés de la même manière en haut de la hiérarchie sociale, la place même des mangeurs autour de la table peut signaler leur position sociale.
- ▶ Il existe également une **différenciation sociale** des lieux d'alimentation.

Porter un regard sur les inégalités sociales

- ▶ La crise sanitaire a révélé l'**ampleur des inégalités sociales** en termes de consommation, tout en les amplifiant.
- ▶ À l'âge de 6 ans, 14 % des enfants ayant un père ouvrier en surcharge pondérale (4 % pour l'obésité), contre 9 % (1 % pour l'obésité) avec un père cadre.
- ▶ Enjeu de la transmission des savoirs et pratiques, mais aussi des représentations et du contrôle social différencié selon les milieux sociaux.
- ▶ Les rituels alimentaires représentent aussi **un enjeu majeur face aux inégalités sociales**.

L'intérêt des rituels

- ▶ Permettent d'**agir sans réfléchir**, sans y faire attention (par exemple, se brosser les dents le soir avant de se coucher).
- ▶ Enjeu : inscrire dans le quotidien de **nouveaux automatismes**, acquérir des rituels plus sains.
- ▶ Par exemple : prendre le repas à table.
 - Même à l'extérieur, essayer d'aménager un coin table avec les aliments.
 - Le fait d'être à table peut permettre de davantage prendre conscience de ce qui est mangé
- ▶ Limiter les distractions pendant les repas.
- ▶ Un **outil d'action** sur nos comportements alimentaires.

Conclusion

- ▶ En constante évolution, nos manières de manger sont le reflet de notre société et de ses évolutions.
- ▶ Ne concerne **pas seulement ce qu'il y a dans l'assiette.**
- ▶ L'alimentation se réinvente dans et autour des repas. Ces nouveaux moments contribuent à **une recomposition des rituels alimentaires.**
- ▶ Quand on fait une pause, qu'on est attentif à ce qu'on mange, qu'on partage et qu'on a donc aussi le regard des autres sur son assiette, **on mange moins et on mange mieux.** Et si on le fait en famille, on **prépare nos enfants à mieux manger** à l'âge adulte.
- ▶ **Enjeux essentiels pour demain,** notamment en termes d'inégalités sociales.

À retenir pour la profession :

- ▶ Prendre le temps d'une pause repas :
 - Rythme nos modes de vie
 - Influence la satiété
 - Vecteur de plaisir

- ▶ Manger et cuisiner ensemble :
 - Vecteur de plaisir
 - Contrôle social sur les portions et aliments consommés
 - Transmission entre les générations