

REGARD DE L'HISTOIRE



SE NOURRIR,
ACTE INDIVIDUEL
OU COMMUNAUTAIRE ?



Réalisation : Service Éducation permanente Question Santé asbl

Texte : Isabelle Dossogne/Question Santé

Graphisme : Marina Le Floch

Avec le soutien de la DG Culture

Éducation permanente du Ministère de la Communauté française

Éditeur responsable : Patrick Trefois - 72, rue du Viaduc - 1050 Bruxelles
D/2008

Le constat d'une évolution

On le sait, manger représente bien plus que la seule absorption de nourriture, il s'agit aussi d'un acte culturel, situé dans un contexte et une époque.

Si les types d'aliments avalés ont changé au long de l'histoire des humains, les comportements liés au fait de se nourrir se sont aussi modifiés : où, quand, comment et avec qui mange-t-on ?

De manière générale, on peut constater que **l'individualisation, une des caractéristiques de la société contemporaine imprime sa marque également dans les façons de manger.**

Manger n'est plus uniquement une affaire de famille ou de communauté. C'est maintenant aussi une histoire de choix et de décisions individuels.

« Dans les pays industrialisés, en ce compris la Belgique, le mouvement d'individualisation que connaît notre société modifie les modes de consommation, en ce compris les modes de consommation alimentaire. ».⁽¹⁾

Il s'avère que **ces transformations ont des répercussions sur la santé des gens.**



L'esprit de l'époque contemporaine se manifeste aussi dans les façons de se nourrir

Dans les sociétés traditionnelles, l'individu dès sa naissance est associé à un groupe qui lui confère une identité et qui lui transmet des codes et des règles à respecter. Cela concerne aussi l'acte de se nourrir.

« Chez Homo sapiens, la prise alimentaire est le marqueur systématique des rites de la vie sociale...

Partout, s'alimenter ensemble est source de réjouissance, de partage et scelle l'appartenance à la communauté ». ⁽²⁾

Avec la Révolution française, une nouvelle façon de vivre a émergé où l'individu existe par lui-même. Elle va se répandre dans les pays occidentaux.

Dans la société occidentale contemporaine, l'autonomie des individus est vantée et recherchée. Contrebalançant les rôles traditionnels définis dans les ensembles familiaux et dans les communautés.

Par rapport à l'alimentation, deux logiques s'équilibrent et s'opposent : celle de la consommation individuelle liée à l'esprit contemporain et celle de la discipline collective inhérente aux sociétés traditionnelles.

« L'individuel et le collectif s'ajustent de façon permanente ». ⁽³⁾



L'évolution des manières de vivre se concrétise dans des actes ordinaires de la vie y compris dans ceux qui concernent l'alimentation

Dans la société occidentale, plusieurs évolutions sont indéniables, entre autres dans la composition des ménages, la concentration des populations et le rôle de la femme. Elles se sont entremêlées, provoquant des changements dans les pratiques quotidiennes, y compris dans celles qui touchent à l'alimentation. Favorisant un glissement vers une consommation plus individuelle.



Les ménages sont devenus plus petits, les grandes familles sont en diminution. Par contre, les familles monoparentales et les personnes vivant seules sont plus nombreuses qu'auparavant.

L'expansion de l'urbanisation et l'exode rural (essentiellement à partir du XIX siècle en Belgique) entraînent des changements de comportements et de mentalités. Les populations sont concentrées plus loin des lieux de la production agricole. Les circuits de distribution de la nourriture sont de ce fait plus longs.

La grande distribution, supermarchés et hypermarchés se déploient. De plus en plus d'aliments sont produits par l'industrie alimentaire.

Le rôle traditionnel de la femme a commencé à beaucoup changer après les années 1950. L'apparition de nouveaux appareils ménagers et de nouveaux produits, croisée avec l'accroissement du travail salarié des femmes et ce que l'on a appelé leur émancipation, ont changé les manières de faire, les habitudes. Des femmes ont désinvesti la cuisine.

Maintenant, des femmes se trouvent entre deux logiques, notamment quand elles sont aussi mères et éducatrices: logique de famille héritée ou logique individuelle plus contemporaine. Les enfants ont plus leur mot à dire, dans une société qui valorise l'autonomie.

<< (Les modes de consommation alimentaires) sont influencés depuis plusieurs années par la réduction de la taille des ménages, du travail des femmes, de la croissance des loisirs >>. ⁽⁴⁾

Les repas... de la table au plateau

Au début de l'histoire des humains, les repas ont été codifiés en fonction de préceptes notamment religieux.

Ensuite, à partir du Moyen-Âge, les repas se sont peu à peu laïcisés tout en restant organisés en fonction de règles précises qui caractérisent les différents milieux de la société.

La composition des repas avait également la fonction de maintenir les membres de la communauté en bonne santé. Les règles et les préceptes même religieux étaient souvent basés sur une connaissance diététique.



Des manières de faire et de partager les repas sont transmises, inscrites dans une tradition. L'individu ne choisit pas, il obéit à des règles de conduites décidées en dehors de lui. En même temps, il est relié à d'autres qui agissent comme lui.

L'apogée du repas familial dans toutes les couches de la société se situe vers les années 1950.

Actuellement, pour des contraintes de temps ou de travail, on mange plus en dehors de chez soi, dans l'espace public.

Parfois à domicile, on grignote, on se prépare un plateau repas individuel pour manger devant la télévision ou devant l'ordinateur.

Les repas sont personnalisés, **chacun mange ce qu'il veut quand il veut.**

Dans les pays européens cependant, bien que les repas soient moins pris en famille, manger reste un acte autour duquel les gens se retrouvent, se sociabilisent. À l'époque de l'autonomie de l'individu, subsistent des attachements à des liens familiaux, aux valeurs des traditions.

Le marché adapte son offre et incite à consommer de manière plus individuelle

Sur le marché, l'offre a changé aussi. L'industrie agroalimentaire s'aligne sur et renforce les nouveaux modes de vie. Elle promeut des nouveaux produits plus individuels et plus vite prêts à l'emploi.

Des aliments conditionnés pour quelques personnes, des portions pour une personne, produits et plats surgelés, des repas prêts à être mangés sont mis en vente.

Le frigo remplace l'armoire à provisions. On ouvre le frigo quand on a faim: des produits tout préparés attendent un amateur.

Le duo surgélateur/four à micro-ondes permet d'avoir un repas en un temps record, sans cuisiner.

Le frigo devient comme un petit magasin chez soi.

« Les Français ont un système alimentaire valorisé par leur culture, qui encadre et règle collectivement leurs comportements alimentaires individuels. Et qui leur a peut-être permis jusqu'à présent de conserver un avantage relatif en termes de santé par rapport à d'autres pays. Mais le marché tend à favoriser un assouplissement de cette régulation sociale, une individualisation croissante des conduites ». ⁽⁵⁾



L'individu est considéré comme un mangeur, un consommateur

« Le modèle alimentaire de l'individu-consommateur, picorant selon ses goûts, chez lui comme au-dehors, ne produit pas que de la destruction des liens familiaux ou des dérives nutritionnelles. Car la contrepartie de son essor, est qu'il procure aussi de la liberté. Il résulte d'ailleurs précisément du développement de cette liberté individuelle. Le mangeur autonome se désengage des carcans et des rythmes qui le contraignent, s'échappe des hiérarchies et des codifications ». ⁽⁶⁾

L'individu devient un consommateur. Un consommateur qui décide et choisit ce qu'il veut manger, le moment de manger, le lieu où il va manger...

C'est une attitude individuelle et volontariste dans une société de consommation. Les modèles culturellement déterminés de jadis pèsent moins. Les choix de l'individu autonome s'inscrivent cependant dans des contraintes, notamment financières et des normes implicites de représentations sociales, culturelles ou induites par la publicité.

« Nous allons naturellement, au cours de cette époque, vers un déclin des pratiques fortement identifiantes d'appartenances collectives au bénéfice d'achats personnalisés qui flattent la capacité de chacun à choisir ses objets de prédilection, à s'attribuer aussi une sphère d'autonomie ». ⁽⁷⁾

Cependant, il y a aussi dans les pays riches occidentaux, **une partie de la population qui n'a pas accès à tous les aliments mis sur le marché.** Elle vit au milieu d'une abondance qui ne lui est pas abordable à cause d'un pouvoir d'achat insuffisant.



L'individu est considéré comme responsable de sa santé y compris dans sa manière de se nourrir

« Pour le meilleur et pour le pire, le mangeur est entré dans le monde moderne de la liberté et de l'incertitude. Il picore tel un oiseau, ne sachant où donner du bec, inquiet cependant du risque sanitaire de ses excès ». ⁽⁸⁾

Le mangeur-consommateur réfléchit à ce qu'il va manger. Il effectue des choix devant une multitude d'aliments selon différents critères dont celui de la bonne santé.

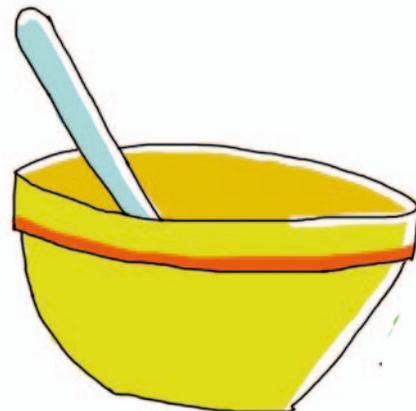
Le marché et la tendance à la médicalisation de la nourriture poussent vers cette pratique du choix individuel.

Les individus deviennent « responsables » d'eux-mêmes, de leur corps et de leur santé.

Des recherches menées sur le mangeur contemporain ont montré que cette autonomie acquise par ou demandée à l'individu est parfois difficile à vivre. **Le mangeur ressent un malaise devant cet éventail de possibilités** et de décisions à prendre, une perte de contrôle.

Existe aussi **le risque de tenir une parole moralisatrice et culpabilisante** aux personnes grosses ou obèses ou en mauvaise santé qui sont jugées personnellement fautives car responsables de leur état.

Ce qui permet aussi de ne pas réfléchir aux conditions de vie des gens...



Problèmes de santé par rapport à l'alimentation

« Des enquêtes et des observations auprès de travailleurs sociaux en France indiquent une corrélation positive entre la raréfaction des repas pris en commun et l'augmentation de la consommation de produits sucrés, de snacks, pizzas et autres aliments correspondant à une alimentation solitaire (idéale devant le poste de télévision), rapide, non contraignante (peu de préparation) et souvent peu coûteuse (pas toujours). Mais il s'agit d'une nourriture trop riche en graisses, en sel et en sucres, donc déséquilibrée sur le plan nutritionnel ». ⁽⁹⁾

Dans les conseils donnés pour lutter contre la prise de poids et l'obésité, on trouve dès lors celui-ci : manger à table, privilégier les repas familiaux plutôt que de manger selon son envie.

« Dans la pratique, les intervenants recommandent de manger 4 repas équilibrés par jour basés sur les principes de la pyramide alimentaire, de pratiquer une demi-heure d'activités physiques par jour et surtout, de prendre le temps de manger à table, en famille, toute télé éteinte ». ⁽¹⁰⁾

Comme si pour arriver à sortir de problèmes de santé dus à l'alimentation, c'est autant au niveau du quand, comment avec qui mange-t-on que sur la nourriture elle-même que les changements devraient advenir. Privilégier la prise de nourriture en commun plutôt qu'individuellement. Les repas familiaux plutôt que les plateaux persos.

« Il est vrai que la progression de cet « individualisme alimentaire » est directement liée à l'évolution des sociétés occidentales et des modes de vie. Les réponses au problème de l'alimentation moderne se situent donc probablement ailleurs que dans l'alimentation, dans la politique du cadre de vie et du mode de vie ». ⁽¹¹⁾

Nouveaux rituels entre singularisation et sociabilisation

« ... une société nécessite le partage et donc la limitation des appétits de chacun ». ⁽¹²⁾

Il semble que les plaisirs de la cuisine et des moments collectifs autour de la nourriture n'ont pas dit leurs derniers mots.

Un enjeu reste cependant : celui des inégalités sociales.

« Mais ce retour aux fourneaux concernerait davantage les catégories sociales les plus favorisées... » ⁽¹³⁾

Une autre piste pour se nourrir « en société » peut être le souhait et la venue d'une société interculturelle. Puisque la nourriture et les manières de manger sont liées aux cultures. Manger ensemble permet le plaisir des découvertes ainsi que le maintien des attachements à une origine, sans repli sur soi.

Un univers commun métissé peut se construire aussi autour d'une table par l'échange des plats et la conversation.

Entre transmission et invention, il ne s'agit pas de nostalgie, de crainte ou de rigidité, il s'agit d'imaginer pour l'époque actuelle des façons de manger en tenant compte des atouts des logiques individuelle et collective.

« Le défi est d'inventer ou de favoriser de nouvelles possibilités de régulation, en prenant en compte autant le social que le biologique : la mutualisation des ressources passait par de la ritualisation, de la sociabilité, de l'échange affectif. Désocialiser l'alimentation, loin d'aider à régler le problème, semble au contraire l'aggraver, en faisant peser sur l'individu une culpabilité trop lourde, en le transformant en une sorte d'atome social glouton ». ⁽¹⁴⁾

Pour en savoir plus

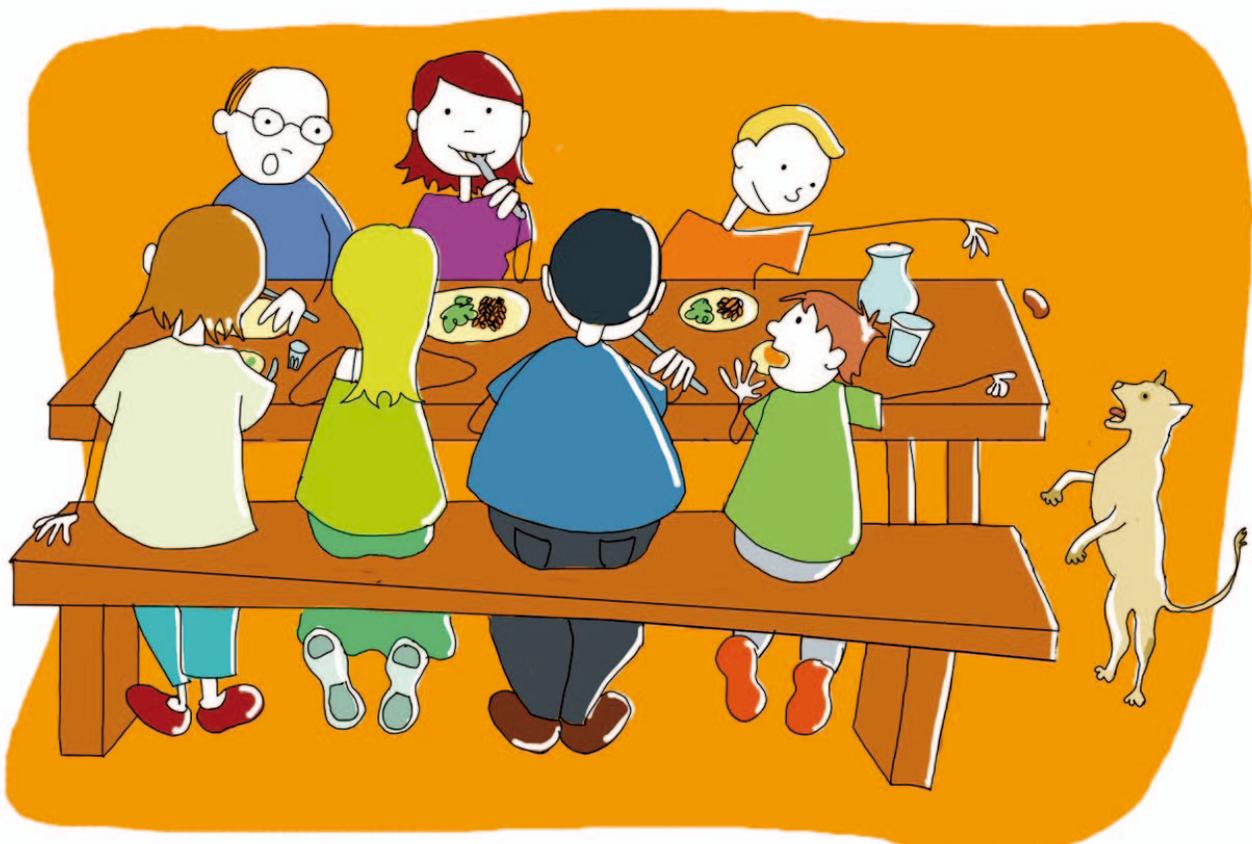
Rapport 2007 sur le Développement Durable rédigé par le Bureau fédéral du Plan :
http://www.plan.be/publications/Publication_det.php?lang=fr&TM=41&IS=63&KeyPub=623

<http://www.lemangeur-ocha.com/>

Casseroles, amour et crises.

Ce que cuisiner veut dire, Jean-Claude Kaufmann , Armand Colin, 2005

L'omnivore, Claude Fischler, Odile Jacob, 1990



- 1 Rapport 2007 sur le Développement Durable rédigé par le Bureau fédéral du Plan
- 2 Penser manger, Saadi Lahlou, psychologie sociale, PUF, 1998
- 3 Casseroles, amour et crises. Ce que cuisiner veut dire Jean-Claude Kaufmann , Armand Colin, 2005
- 4 Rapport 2007 sur le Développement Durable rédigé par le Bureau fédéral du Plan
- 5 Pourquoi les Français sont moins obèses que les autres, Anne Jeanblanc, Le Point, n° 1843
- 6 Casseroles, amour et crises. Ce que cuisiner veut dire, Jean-Claude Kaufmann , Armand Colin, 2005
- 7 La société des consommateurs, Robert Rochefort, éditions Odile Jacob 1995
- 8 Casseroles, amour et crises. Ce que cuisiner veut dire, Jean-Claude Kaufmann , Armand Colin, 2005
- 9 Rapport 2007 sur le Développement Durable rédigé par le Bureau fédéral du Plan
- 10 L'obésité des jeunes, reflet d'une société, Sylvie Bourguignon, En Marche, 18 mars 2004
- 11 Alimentation, corps et santé. Une approche transculturelle sous la direction de Claude Fischler. Symposium International Ocha/Congrilait Paris 25 septembre 2002
- 12 Penser manger, Saadi Lahlou, psychologie sociale, PUF, 1998
- 13 La cuisine pimente la vie familiale, Christine Legrand, La Croix, 27 04 2005
- 14 Le paradoxe de l'abondance, Claude Fischler, Sciences Humaines

