

Diététique savante et diététiques « spontanées »*

*La « bonne alimentation » infantine
vue par des mères de famille françaises*

Claude Fischler

L'HOMME est un mangeur « cérébral ». Le choix de ses aliments n'est pas dicté par la seule nécessité ou la simple disponibilité : selon la fameuse formule de Lévi-Strauss, « il ne suffit pas que les choses soient bonnes à manger, il faut encore qu'elles soient bonnes à penser ». Les choix alimentaires sont gouvernés pour une bonne part par des représentations.

Comment s'organisent ces représentations *en matière diététique* ? Comment croyances et savoirs, opinions et attitudes évoluent-ils, dans une société qui n'est plus « traditionnelle » ? Comment les idées diététiques se différencient-elles socialement ? Quel rapport entretiennent-elles avec le discours savant et le savoir médical ? Avec l'ensemble des conceptions médico-symboliques propres à une société et/ou une époque ? Quel rapport ces idées entretiennent-elles avec l'évolution du système alimentaire, de la sensibilité alimentaire (des goûts envisagés collectivement et individuellement) et, plus largement, avec le changement social ?

A l'occasion d'une recherche sur les goûts alimentaires chez l'enfant et l'adolescent (menée en collaboration avec M. Chiva), j'ai été amené à recueillir des données concernant les conceptions de mères de famille en matière d'alimentation infantine. Ces données me paraissent de nature à éclairer partiellement certains aspects des interrogations énumérées plus haut.

La vision de « la bonne alimentation » infantine, telle qu'elle ressort du discours tenu par les mères, apparaît en effet particulièrement révélatrice des conceptions diététiques et médico-symboliques en matière alimentaire, dans la mesure où :

1. La santé est une préoccupation particulièrement aiguë en matière d'alimentation infantile et même infantine (pour des raisons évidentes et d'autres sur lesquelles on reviendra).

2. L'analyse du discours sur le thème de « la bonne alimentation » permet de mettre en évidence certains aspects des rapports que les idées diététiques entretiennent avec la médecine et le discours savant, mais aussi avec les systèmes médico-symboliques traditionnels (ou ce qu'il en subsiste).

3. La comparaison éventuelle avec les résultats de travaux antérieurs plus ou moins anciens peut être fructueuse, car elle semble montrer effectivement une évolution des modèles de représentations et/ou de leur distribution sociale. Elle peut donc illustrer ou éclairer la question du rapport des représentations diétético-alimentaires et des goûts avec le changement social.

L'enquête consistait (du moins pour la partie qui nous intéresse ici) en 161 entretiens semi-directifs. L'échantillon était constitué de mères d'enfants de 4 à 14 ans sélectionnées sur 8 terrains régionaux (Région parisienne, Normandie, Picardie, Sud-Ouest, Ouest, Sud-Est, Alsace, Alpes), dans 6 catégories de PCS (professions et catégories socioprofessionnelles) définies par l'INSEE. L'entretien portait sur les pratiques culinaires, le comportement alimentaire des enfants, les stratégies éducatives utilisées par les parents, enfin sur les conceptions diétético-nutritionnelles des mères, etc. Seul ce dernier aspect est abordé ici.

L'ALIMENTATION DES BÉBÉS ET DES ENFANTS : UN « PROBLÈME » TRÈS MÉDICALISÉ

En 1979, à l'occasion d'une recherche sur l'évolution du comportement alimentaire de jeunes enfants, Matty Chiva avait administré à 40 mères de tous milieux socio-économiques venant d'accoucher un questionnaire portant sur leurs conceptions en matière de nutrition infantile (document de travail non publié).

L'analyse des réponses montrait que, d'une façon générale, l'alimentation des nourrissons était considérée comme une question essentiellement médicale. Non seulement les opinions générales étaient fortement recherchées auprès des médecins, des pédiatres ou dans des lectures de vulgarisation médicale, mais encore les vertus des aliments, l'acte nutritionnel lui-même, semblaient n'être perçus que dans une optique sanitaire : les mères parlaient constamment en termes nutritionnels et apparaissaient par-dessus tout soucieuses d'accroître l'immunité de leur enfant par une nourriture appropriée. Le souci de la satisfaction des besoins quantitatifs, du rassasiement, apparaissait parfois, mais le plaisir de l'enfant, les aspects relationnels (l'interaction mère-enfant) de l'alimentation infantine n'étaient pratiquement pas évoqués. Ce n'est que dans le cas de l'allaitement qu'on en venait à les mentionner ; encore arrivaient-ils au second rang des raisons invoquées pour justifier l'allaitement au sein, derrière les bénéfices immunologiques escomptés.

Dans l'échantillon de mères que nous avons interrogées en 1984, on retrouve bien entendu la dimension sanitaire du dis-

cours alimentaire. Elle est en fait omniprésente : la santé est presque toujours invoquée directement ou indirectement par les interviewées, et souvent spontanément, ce qui contraste singulièrement avec d'autres préoccupations, et particulièrement la préoccupation économique, qui n'est avancée qu'exceptionnellement. Elle apparaît dans toutes les catégories socioprofessionnelles (alors que d'autres préoccupations semblent plus nettement différenciées socialement).

Cette préoccupation sanitaire, toutefois, semble bien être plus aiguë chez les mères de très jeunes enfants que chez les autres :

« Quand ils sont tout petits, on se casse la tête pour leur donner de bonnes habitudes alimentaires et je ne sais pas par quel phénomène le temps finit par passer et on ne fait plus attention. Dès qu'ils commencent à manger comme nous, on prête beaucoup moins attention. C'est une espèce de devoir que la mère s'imagine avoir de donner au tout-petit des choses variées, bien présentées, bonnes pour la santé et tout ça se perd. Pourquoi quand ils sont petits et pourquoi ne pas continuer après ? C'est un peu le reproche que je me fais. »

On ne peut cependant conclure de citations de ce type que la préoccupation disparaît totalement dès que l'enfant a un peu grandi : le sentiment de culpabilité qui transparait montre bien qu'il n'en va pas ainsi. On pourrait au contraire l'interpréter comme le signe que la mère continue à se considérer garante d'une saine alimentation des enfants, même si sa vigilance tend à se relâcher.

MÉDICALISATION DE L'ALIMENTATION, MÉDICALISATION DES DISCOURS

L'alimentation infantine, pour certains répondants, relève littéralement de la prescription médicale. Pour ceux-là, en général, tout se passe comme s'il s'agissait là d'un domaine problématique par nature, exigeant la prise de décisions délicates, donc le recours à des avis autorisés :

« Le médecin m'a conseillé d'obliger Alain [l'enfant] à manger du fromage... » (Employée, Aix-les-Bains.)

« Je me suis renseignée auprès du médecin et de tous mes amis, pour savoir comment font les autres parents, s'ils font manger de tout à leurs gosses... » (Femme de technicien, Lot-et-Garonne.)

« Pour Richard, mon mari est allé voir le docteur au sujet de son alimentation. Le docteur a dit : "Il est grand pour son âge, si son corps ne le demande pas, c'est qu'il n'en a pas besoin". » (Femme d'employé, Sète.)

« C'est un grand pédiatre à Niort, le docteur X..., qui disait que pour le développement intellectuel, il fallait commencer la viande très tôt. Alors on avait commencé tôt. » (Femme de cadre, Niort.)

A défaut de prescriptions ou conseils médicaux individualisés, on peut se rabattre sur des avis généraux éclairés (professions paramédicales presse, mass media, opinions savantes) :

« La mère de M^{me} X..., elle est infirmière et puéricultrice, directrice de crèche ; elle nous a tout de suite expliqué que, dans un repas, il fallait des glucides, des lipides, des vitamines et des protides. » (Commerçante, Niort.)

JUSTIFICATION, LÉGITIMATION

Les références au savoir diététique et médico-nutritionnel sont quasi constantes. Elles se manifestent le plus souvent par

* Les données sur lesquelles se fonde cet article ont été recueillies dans le cadre de recherches financées par la CEE (CNIEL n° 271 82) et le secrétariat d'Etat chargé de la Consommation (37.04).

l'utilisation d'un vocabulaire tiré de ces disciplines. Ce qui rend une alimentation équilibrée, dit une interlocutrice, c'est « lipides, protides, protéines, je sais pas, quoi, et tout... » « Calories » et « vitamines », « féculents » et « graisses » : le discours sur l'alimentation infantine sonne parfois comme un abécédaire de nutrition médicale plus ou moins bien assimilé.

L'alimentation et le corps sont en quelque sorte ennoblis et les pratiques les concernant légitimées par l'usage des termes savants : on ne parle plus de viande, mais de « protéines » ; le corps de l'enfant devient un « organisme » ; il n'éprouve plus simplement de la faim ou de l'appétit, il a des « besoins », auxquels il faut répondre par des « apports » appropriés. Notons que l'on ne parle pratiquement jamais de « nourriture », mais d'alimentation, une alimentation qui doit avant tout être « équilibrée » (cf. *infra*).

La connaissance de rudiments de nutrition ou la référence à des notions diététiques semblent désormais, à travers une bonne partie du spectre social, une exigence incontournable, un élément indispensable de la fonction maternelle. L'emprise langagière est forte, intimidante, impérative. Tout se passe comme si la bonne mère devait désormais savoir « scientifiquement » ce que bien nourrir veut dire.

L'usage du lexique savant est soumis, bien entendu, à une forte différenciation sociale. Certes, il ne relevait directement ni de l'objet ni de la méthode de cette enquête de mesurer ou d'évaluer cette différenciation. On a cru noter toutefois que, si l'on invoque fréquemment les « calories » et les « vitamines », l'usage de ces termes, dans notre échantillon, semble plus répandu dans certaines catégories socioprofessionnelles (employés, ouvriers) :

« J'essaie de lui donner toutes les vitamines. Dans les légumes, la viande, le lait. » (Femme d'employé, Aix-les-Bains.)

« En premier, on recherche les vitamines... Enfin, on pense... Et puis ce qui peut être bon pour leur organisme. » (Femme d'employé, Dieppe.)

Reste à se demander si cette vulgate ou cet alphabétisme nutritionnels suivent de près ou de loin l'évolution de la médecine et de la diététique savantes. Si le lexique semble de plus en plus savant, qu'en est-il des contenus et de la *structure* du discours ? Ces questions seront examinées plus loin, lorsque l'on analysera les conceptions diétético-nutritionnelles proprement dites.

LA DIMENSION ANTHROPOLOGIQUE DE LA PRÉOCCUPATION SANITAIRE : LA SYMBOLIQUE DE L'INCORPORATION

Sans doute n'y a-t-il guère lieu de s'étonner de l'omniprésence de la préoccupation médico-sanitaire dans les discours portant sur l'alimentation, en particulier lorsqu'il est question des enfants.

Diététique pour tous

Au plan général, et pas seulement infantin : on a toutes raisons de penser, en effet, que, dans l'imaginaire humain, le choix des aliments, leur préparation et leur consommation impliquent universellement, sous une forme ou sous une autre, des croyances ou des savoirs portant sur le *fonctionnement* du corps et les *effets* qu'a sur lui l'ingestion de ces aliments. L'acte alimentaire se caractérise en effet, selon nos représentations mais aussi dans la réalité, par l'*incorporation*, c'est-à-dire l'introduction dans l'or-

ganisme d'une substance étrangère.

Cette substance, si elle est ingurgitée en connaissance de cause, relève le plus souvent, dans l'esprit du mangeur, de l'un ou l'autre de ces deux statuts, ou les deux à la fois : celui de comestible, celui de médecine. Dans le second cas, elle est réputée avoir sur le corps un effet spécifique et c'est pour cette propriété qu'elle est incorporée. Mais même dans le premier cas, celui du simple comestible, des propriétés autres que purement « restauratives » sont presque toujours postulées. Dans les savoirs traditionnels, en effet, l'aliment est la plupart du temps classé, selon le système médico-symbolique local, en chaud ou froid, sec ou humide, lourd ou léger, yin ou yang, etc. (voir par exemple : Anderson, 1984 ; Flandrin, 1982 ; Métaillé, 1979 ; Peeters, 1979 ; Mahias, 1985 ; etc.). Ces propriétés sont définies selon les effets censément exercés sur l'organisme et non selon les qualités physiques ou organoleptiques de l'aliment. Elles renvoient donc à une représentation du fonctionnement du corps, à une théorie explicite ou implicite de la santé et de la maladie. Le mangeur, donc, dans l'un ou l'autre cas, cherche à prédire la nature et l'ampleur de ces effets, de manière à pouvoir orienter ou rectifier, régler ou maintenir, bref maîtriser les états corporels grâce aux substances qu'il incorpore.

Dans beaucoup de sociétés dites traditionnelles, on a toutes raisons de penser que ces systèmes de classification médico-symboliques sont en général eux-mêmes reliés au système symbolique global (voir par exemple Douglas, 1966 et 1979) qui caractérise la vision du monde de la culture considérée. La symbolique alimentaire s'inscrit dans un ensemble plus vaste, une véritable cosmologie où, en un sens, la place de toutes les choses et de tous les êtres est définie. C'est ainsi, par exemple, que, chez les jâinas de l'Inde, « la classification des plantes et des nourritures, selon une propriété échauffante ou refroidissante, relie l'alimentation, le fonctionnement organique et psychologique de l'être humain, avec le climat, les saisons et les rythmes naturels » (Mahias, 1985). Mahias note en outre que c'est, semble-t-il, dans les situations fortement socialisées, par exemple celles qui entourent la naissance, que ces catégories médico-alimentaires sont le plus souvent opératoires (Mahias, *op. cit.*, p. 280-282). On conçoit donc aisément que, par l'alimentation, le mangeur ne cherche pas seulement à maîtriser les états de son corps, mais aussi ceux de sa personne tout entière, physique, psychique et même sociale.

Diététique infantine

A plus forte raison, il n'est pas étonnant que les mères manifestent un souci d'ordre sanitaire particulier lorsqu'il s'agit de la nourriture de leur jeune enfant. Une maîtrise satisfaisante de son alimentation est en effet pour elles vitale dans la mesure où l'enjeu réel, dans leur esprit, n'est pas seulement la santé actuelle du rejeton, mais aussi son devenir, toute son évolution future, sa personne tout entière. Maîtriser l'alimentation, c'est garder le contrôle de l'enfant, c'est guider son développement : c'est donc avant tout assumer la fonction maternelle.

Dans des sociétés dites traditionnelles, on voit donc bien la place et le rôle que peuvent tenir ces savoirs « immémoriaux » dans les attitudes et les stratégies des mères vis-à-vis des enfants. Mais qu'en est-il dans les sociétés développées ou, d'une manière générale, dans des cultures où l'on voit les savoirs traditionnels contestés, érodés ou purement et simplement supplantés par la médecine savante moderne ? Le discours médical peut-il à lui seul « tenir » le terrain ? Que savent vraiment les mères du savoir médico-nutritionnel ? Que *croient-elles* vraiment : comment se structure la pensée diététique ? Quels en sont les thèmes, les lignes de force, d'évolution et/ou de permanence ?

CHOCOLAT DE GUYENNE

Chocolat de Guyenne
Bordeaux

MÉDAILLE D'OR

**VENDU
DANS TOUTES LES PHARMACIES**
VENTE EN GROS
ROUDEL F^{RES} & GENESTOUT - BORDEAUX



LES BÉNÉDICTINES
MARQUE DÉPOSÉE
CH. GERVAIS
LEZ-TOURNAI
PARIS

CH. GERVAIS

*tiens! voilà les
Petits Gervais*

**EXIGEZ LA MARQUE
CH. GERVAIS**

SANTÉ

DON
DE LA
Blédine

UN BON DÉPART POUR LA VIE

LES CRITÈRES D'UNE BONNE NUTRITION ENFANTINE : THÈMES ET ATTITUDES

A travers les réponses des interviewées et l'analyse des thématiques qui les parcourent le plus souvent, il semble qu'on peut repérer certains éléments importants, peut-être même certains traits structuraux, de leur système de représentations alimentaires, certains des critères qui président aux choix alimentaires qu'elles effectuent non seulement pour leurs enfants, mais aussi (la division des rôles entre les sexes étant ce qu'elle est encore le plus souvent) pour l'ensemble de leur famille.

1. Le rassasiement

D'emblée, présentons un thème dont la distribution paraît minoritaire, voire résiduelle. C'est celui qui met au premier plan la *valeur énergétique*, le caractère « *nourrissant* », rassasiant. Dans ce registre, ce que l'on attend d'un plat ou d'un repas, c'est qu'il « *tienne au corps* », qu'il soit « *reconstituant* », « *bien consistant* » :

« *Moi je cuisine comme ma mère faisait... Si je leur fais un steak-frites, l'estomac il est pas comblé. Alors je leur fais des plats en sauce (...) Il faut des nourritures qui comblent l'estomac, surtout l'hiver.* » (Femme d'ouvrier, milieu rural.)

« *... Un plat bien consistant : pas de trop mais bien consistant avec tout ce qu'il faut comme apport dedans.* » (Femme d'ouvrier, milieu rural.)

Cette préoccupation apparaissait déjà centrale dans les familles ouvrières étudiées par Chombart de Lauwe il y a trente ans (Chombart de Lauwe, 1956). Elle reste fréquente en milieu ouvrier et rural, en particulier dans l'Ouest, comme le montrent des travaux récents de J.-L. Lambert (Lambert, 1985), qui voit dans cette préoccupation la traduction idéologique des besoins physiologiques de reproduction de la force de travail chez des travailleurs manuels et/ou de force.

Dans notre échantillon, ce type d'attitude n'apparaît dans aucun cas ailleurs que dans des couches ouvrières peu qualifiées ou de salariés agricoles. Le caractère déclinant, sinon résiduel de cette thématique, semble confirmé par des enquêtes quantitatives récentes, et notamment par celle du CREDOC (Haesler, 1985), qui indique que 4 % seulement des enquêtés considèrent qu'une bonne alimentation est avant tout abondante, alors que, pour 38 %, elle doit être « *légère et facile à digérer* ».

2. Le discours de la méfiance et de la bonne mesure

Une deuxième thématique, beaucoup plus fréquente dans l'échantillon, se caractérise par un discours de *la méfiance et de la bonne mesure* à fortes connotations morales. On pourrait le nommer le discours du « *pas trop de...* ». On peut le subdiviser (arbitrairement) en plusieurs catégories, selon les aliments ou nutriments qui font l'objet de la plus grande suspicion.

Les aliments le plus fréquemment mis en cause sont le sucre (ou les sucreries), les féculents, les graisses et — c'est peut-être là une nouveauté relative — la viande. Ce discours de la bonne mesure s'associe souvent, bien entendu, à l'éloge de la modération en général (« *pas trop manger* ») et à d'autres thèmes (naturel, équilibre, cf. *infra*) :

« *Déjà, pas trop sucré... Des aliments sains, qu'on pourrait avoir dans son jardin, auxquels on éviterait toutes sortes de traitements antibactériologiques... Le sucre, ça me fait un peu peur, ça et les matières grasses. Il faut un peu de tout...* »

« *Pas trop de sucre, parce que c'est pas bon.* »

« *Pas trop de graisses, pas trop de gras, pas trop de crème. Des viandes grillées... Nous on mange trop riche...* »

« *Pas trop de féculents. On a la crainte de la boulimie...* »

de grossir... Les muscles ont besoin de légumes. »

« *Pas trop de choses lourdes. Pas trop de viandes en sauce. Pas trop calorifique.* »

La méfiance à l'encontre de la viande, très minoritaire, semble se rencontrer plutôt dans les couches jeunes, urbaines. Elle semble plus rare chez les ouvriers et, dans une moindre mesure, les employés, chez qui l'on trouve encore, au contraire, comme chez certains ruraux, l'attitude inverse :

« *Tous les samedis, il a son bifteck de cheval. Je trouve qu'une fois par semaine, c'est pas mal. Il faut manger de la viande de cheval.* » (Femme d'employé, Dieppe.)

« *Il leur faut de la viande au moins une fois par jour.* »

Ce qui est reproché à la viande est rarement formulé explicitement ou construit dans les termes de la pensée savante. En tout état de cause, les réticences des profanes ne sont pas les mêmes que celles des nutritionnistes, selon qui le danger réside dans l'excès de lipides : or cet inconvénient n'est jamais mentionné dans notre échantillon. De même que le sucre (mais plus rarement que lui), la viande apparaît comme une nourriture d'exception que seules l'abondance et la recherche du plaisir ou de l'ostentation nous ont poussés à surconsommer. Le superflu devient aisément nuisible, sinon immoral, comme l'exprime bien la formule souvent avancée : « *On n'a pas besoin de viande à tous les repas.* »

Ces observations peuvent paraître aller à l'encontre des caractéristiques pour l'instant perceptibles dans la consommation française, en constante augmentation. En fait, elles ne sont pas incompatibles : les données récentes montrent, dans divers pays développés, dont la France, un *ralentissement de la croissance de la consommation* de viande et ce phénomène ne semble pas pouvoir être attribué exclusivement aux fluctuations de la conjoncture économique (Combris, communication personnelle). Aux Etats-Unis, selon une enquête très récente, 9 % des répondants *déclarent* (consommation rapportée, et non observée) avoir consommé moins de viande au cours de l'année écoulée (Food Marketing Institute, 1985).

Le sucre, selon nos répondantes, doit être mesuré pour diverses raisons. Son rôle dans la cariogénèse est plus rarement invoqué qu'on ne pourrait s'y attendre. Certes, les discours tenus nous laissent entendre qu'il comporte des inconvénients pour la santé ; mais, le plus souvent, la nature du risque n'est pas précisée davantage. Cette indétermination s'explique peut-être par le fait que les inconvénients sont tenus pour évidents par le sujet. Mais elle renvoie peut-être aussi à des raisons plus profondes et plus obscures, qui tiennent au statut symbolique des douceurs et à sa traduction dans les rapports parents-enfants.

Avant tout, en effet, le sucré semble perçu comme un élément de désordre dans l'alimentation des enfants. Il constitue une source de déséquilibre. Il est vu comme la cause ou la preuve d'un conflit ou même d'une *perte de contrôle* de la part des parents :

« *Elle a un amour immodéré pour les bonbons, je lutte d'autant plus que ce sont des petites cochonneries qu'on trouve chez les boulangers, qui sont pleines de colorants, pleines de cochonneries... A la maison pas de sucreries. Quand il y en a, ils se gavent presque à se rendre malades...* » (Femme de cadre.)

Le principal inconvénient du sucre, pour les parents, c'est son association au grignotage ; or celui-ci constitue une atteinte au contrôle exercé par eux sur l'alimentation des enfants. Cette subversion de l'autorité parentale se traduit notamment dans le reproche qui lui est fait de nuire à cette autre qualité que l'on considère nécessaire à l'alimentation et à la vie infantine, la régularité :

« Les enfants ne doivent pas grignoter, ils doivent manger régulièrement, avoir des horaires et une vie régulière. » (Employée, Aix-les-Bains.)

Les « féculents » restent principalement responsables, dans la perception des interviewées, de l'embonpoint et de l'obésité : ce sont les féculents qui font grossir (c'était déjà l'opinion de Brillat-Savarin au XIX^e siècle dans la *Physiologie du goût*) :

« J'essaie d'éviter les féculents, parce que Caroline (comme on dit) se porte bien. Je ne veux pas qu'elle prenne l'habitude d'apprécier des choses qu'elle sera obligée d'éviter plus tard. » (Femme d'agent administratif, Sète.)

Les graisses font l'objet d'un préjugé défavorable, mais, à l'évidence, la réalité qu'elles recouvrent n'est pas celle qu'attendrait la médecine. Il apparaît en effet souvent clairement à travers les réponses que, lorsque l'on parle de graisses, c'est en fonction de catégories plus culinaires et/ou traditionnelles que diététiques et savantes : c'est spécifiquement soit au gras de la viande que l'on pense, soit aux sauces grasses. Ce « gras », quand il est mentionné spontanément, est indigeste, néfaste pour les enfants mais, curieusement, il semble moins spécifiquement incriminé que les « féculents » dans la prise de poids. Les connotations n'en sont pas moins péjoratives, bien au contraire, mais les risques qu'il entraîne semblent inégalement répartis entre les sexes :

« Moi, j'interdis qu'on mange le gras. Mon mari et les garçons oui, mais nous deux, Murielle et moi, je ne veux pas. C'est mauvais à la santé. Moi j'ai jamais pu le digérer. » (Femme d'ouvrier, Soissons.)

3. Ce qui ne « convient pas » aux enfants

Il faut distinguer le discours du « pas trop de » d'un autre type de discours, moins différencié socialement, du moins en apparence, au sens où il semble résulter avant tout de l'application par le sujet de critères relevant de croyances implicites, de « grammaires socioculturelles » indiquant ce qui est « approprié », dans le système de représentations considéré, pour l'alimentation d'un enfant. Il ne s'agit pas ici de restriction (comme dans le discours du « pas trop de »), mais simplement de l'application d'une norme ou d'une règle implicite, qui est perçue comme émanant d'un ordre naturel des choses.

Les remarques les plus fréquentes, dans cet ordre d'idées, portent sur les aliments ou les saveurs qui « ne conviennent pas » à l'alimentation des enfants. Ce sont surtout : les épices, l'acide ou le vinaigré (cornichons, vinaigrette), la moutarde (« ne pas forcer sur la moutarde »), parfois certaines crudités et souvent les charcuteries.

4. L'opposition nature/technique

Certes, l'opposition nature/technique, telle qu'elle se traduit dans celle entre le « naturel » d'une part, « l'artificiel » ou « l'industriel » d'autre part, sous-tend de manière constante les discours. Mais l'éloge du naturel n'est pas formulé explicitement aussi souvent qu'on pourrait l'attendre. Tout se passe comme s'il n'était pas (ou plus) la valeur première et dernière de l'alimentation. En fait, si l'on examine dans nos données comment se répartissent socialement les mentions explicites du naturel, il semble bien qu'elles soient plus fréquentes dans les couches populaires et en particulier rurales :

« Il faut manger naturel, pour nous donner une chance supplémentaire de ne pas attraper une maladie. » (Ouvrière, Picardie, milieu rural.)

Dans tous les milieux sociaux, toutefois, les menaces qui pèsent sur la santé relèvent le plus souvent, non de la nature (*Physis*), mais de l'univers de la *Technê* :

« Mais le lait qu'on vend chez Leclerc, c'est un poison, même le lait qu'on va chercher à la ferme, il ne faut pas se faire

d'illusion parce que quand on voit comment sont traitées les vaches, déjà les piqûres d'antibiotiques qu'elles reçoivent, ça on n'en parle pas. Qui passent dans le sang et notamment dans le lait. Ensuite les maladies qu'elles ont et la nourriture qu'on leur donne. Vous savez, finalement, ce qu'il en ressort...

« On dit qu'il faut donner du lait aux enfants, mais ce n'est pas leur rendre service. Quand on voit ensuite toutes les maladies qu'ont les enfants ! Je ne sais pas, moi, quand j'étais petite, je n'étais jamais malade, pourtant je buvais aussi du lait, mais à l'heure actuelle... Mais les enfants... Ecoutez, tous les deux mois et même bien plus souvent il y a le docteur. Le petit enfant qui vient au monde est condamné à être malade jusqu'à ce qu'il aille à l'école, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'il soit assez costaud et assez immunisé pour ne plus avoir tout ça.

« Je ne comprends pas que les gens ne se rendent pas compte de ça. J'arrive à me demander si ce n'est pas parce qu'ils consomment moins de produits laitiers en grandissant que cela s'arrange un peu. » (Employée, Nanterre.)

Ce point de vue, qui est celui d'une militante écologiste, n'est pas représentatif. Mais il ne fait en l'occurrence que développer, affiner, perfectionner des éléments thématiques qui sont présents dans d'autres discours, dont la tonalité générale peut d'ailleurs être complètement différente, sinon opposée :

« Je crois qu'il faut de plus en plus manger sainement, même si maintenant tout ce qu'on mange est trafiqué. » (Femme de cadre moyen, Paris.)

Cette dernière interlocutrice manifeste en fait un certain fatalisme vis-à-vis des toxicités attribuées à la *Technê*. Elle n'est pas isolée. Tout se passe comme si, au moins dans une partie de la population (urbaine, jeune, couches moyennes ou supérieures), la perturbation fondamentale de l'ordre naturel était un fait acquis et dans une certaine mesure accepté ou tout au moins relativement dédramatisé. Chez ces répondantes, la transformation industrielle des aliments n'est plus tout à fait incompatible avec une alimentation saine : de fait, dans la période récente, la perception de certains produits industriels a connu une forte amélioration. C'est le cas des surgelés, qui ne semblent plus figurer parmi les produits faisant l'objet d'une méfiance particulière. 38 % des personnes interrogées dans l'enquête CREDOC (Haeusler, 1985) déclarent craindre certains produits : ce sont les conserves (8,6 %), les « produits chimiques » (6,2 %), le veau, les viandes, etc.

5. Le triomphe de « l'équilibre »

Un mot revient plus fréquemment que tout autre pour caractériser une « bonne alimentation » : l'équilibre. La majorité des répondantes font appel spontanément à cette notion pour caractériser leur idéal d'alimentation infantine et rien n'indique qu'elle ne s'applique pas à celle des adultes, bien au contraire. À l'évidence, ce triomphe de « l'équilibre » marque aussi celui du souci qualitatif sur le souci quantitatif : il fallait au minimum l'augmentation des revenus et l'abondance des choix alimentaires pour qu'il puisse survenir. La publicité avait détecté la prégnance nouvelle de ce mot bien avant nous : il y a déjà quelque temps que l'eau d'Evian, dans ses campagnes, a fait de l'équilibre sa devise, abandonnant son vieux thème de la pureté.

La notion d'équilibre est empruntée au discours diétético-médical savant. En ce sens, elle s'inscrit dans les processus de légitimation/justification évoqués plus haut : l'alimentation moderne, comme bien d'autres fonctions et activités contemporaines, semble contrainte de se draper dans le manteau de la science. Pour autant, d'une manière générale, on trouve encore peu trace, dans notre échantillon, des récentes prises de position et préconisations de la médecine nutritionnelle (on pour-

rait se demander, en revanche, si ces dernières ne portent pas souvent l'empreinte des courants les plus récents de la sensibilité sociale). Ainsi, bien que les légumes verts soient tenus par nombre de répondantes en haute estime, leurs vertus proprement nutritionnelles (entendons celles qui leur sont le plus fréquemment reconnues par la médecine, à savoir, ces temps derniers, leur teneur en fibres indigestibles) ne sont jamais mentionnées. Lorsqu'un avantage est cité spontanément, c'est plutôt la richesse en vitamines (éventuellement, on citera le mode de cuisson le plus approprié pour les préserver).

Ainsi encore, les « féculents » sont presque uniformément négativement connotés lorsqu'ils sont mentionnés ; mais rien n'indique que les messages récents sur les avantages des sucres dits « d'absorption lente » (ou « complexes »), tels ceux qui ont abouti à la réhabilitation du pain, ont été reçus (il est vrai qu'ils ont eux-mêmes déjà été remis en cause entre-temps). De même, on trouve assez peu d'échos des mises en garde contre l'excès de lipides et pratiquement aucune trace de la distinction entre graisses saturées et insaturées.

L'équilibre est à l'évidence une notion à la fois centrale et fondamentalement polysémique. Son acception varie au gré des besoins sans qu'il perde jamais son pouvoir d'évocation et d'autolégitimation. « L'équilibre » ne recouvre pas, on l'imagine, un modèle alimentaire commun, univoque pour tous les répondants. Il paraît même à la vérité difficile de déterminer précisément, dans les représentations, quelques traits pertinents permettant de prédire l'usage du terme. Cet « équilibre », en un sens, n'est rien d'autre qu'une manière de nommer la « bonne alimentation ». Mais on peut s'aventurer à essayer de dégager certains traits auxquels il semble le plus fréquemment être associé.

Pour les uns, l'équilibre se ramène pratiquement à la variété. Les impératifs de santé rejoignent alors ceux de la *bonne éducation* (« il faut qu'ils mangent de tout ») et les devoirs inhérents à la *fonction maternelle* (« j'essaie de leur donner des choses aussi variées que possible »). Pour les autres, l'équilibre se définit en termes plus spécifiquement diététiques (présence de tel ou tel aliment, de tel ou tel nutriment). Le discours de l'équilibre recoupe fréquemment celui du « pas trop de » et celui du naturel (« des choses fraîches et naturelles »).

« ... Une alimentation équilibrée, avec apports en viande, œufs, protéines... Je pense qu'une ration de viande par jour est largement suffisante pour un enfant. Donc, des protéines... Des légumes parce qu'il y a des sels minéraux qui sont importants pour les petits. Fromage ou yaourt parce qu'il y a du calcium et en plus ils aiment ça... Et un fruit. » (Femme d'ouvrier spécialisé, Paris.)

« L'alimentation doit être équilibrée. Il faut baser l'alimentation sur le pain, les céréales et des légumineuses avec un peu de viande, un peu de poisson, un peu de produits laitiers, mais je dis bien un peu. » (Employée, Nanterre, militante écologiste.)

« Il faut quelque chose d'équilibré. J'essaie d'alterner les légumes verts et pas trop de féculents. De la viande, suffisamment d'apports de ce côté-là. Des vitamines et tout ça. » (Employée, Pays basque.)

« Il faut des plats bien équilibrés : calcium et puis ce qu'il leur faut. Je sais pas expliquer. Avoir un menu comme il faut sur la table. » (Ouvrière, Niort.)

LES « SUPER-ALIMENTS » DE L'ÉQUILIBRE : LES « LAITAGES »

Deux aliments ou familles d'aliments reviennent constam-

ment dans les discours lorsqu'il est question de ce qui est important pour la santé et le développement des enfants : les « laitages » et les « légumes verts ». Ce sont de véritables « super-aliments » qui incarnent de manière superlative, dans l'esprit des mères, « ce qui est bon pour » les enfants. Ils paraissent jouer un rôle décisif dans la constitution ou le maintien de l'équilibre alimentaire tant recherché : ils sont presque toujours cités dans ce contexte.

Précisons ceci d'emblée : dans l'esprit des interviewées, lait et « laitages » semblent constituer deux entités bien distinctes, même si les seconds peuvent, à l'occasion, inclure le premier. En fait, les opinions sur le lait lui-même sont très partagées, alors que les « laitages » font pratiquement l'unanimité. Ainsi, dans notre échantillon, sur 161 interviewées mères d'enfants de 4 à 14 ans, 81 citent spontanément « les laitages » ou « les produits laitiers » comme faisant typiquement partie d'une bonne alimentation infantine.

Les griefs les plus fréquemment invoqués contre le lait sont de divers ordres.

En premier lieu, il est parfois perçu comme une sorte de réceptacle privilégié pour toutes les toxicités chimiques nées de l'industrialisation agro-alimentaire moderne, qu'il est censé concentrer en lui (cf. *verbatim* cité *supra*). Ce grief entre bien dans le cadre de l'opposition nature/technique évoquée plus haut.

Une seconde modalité d'attitudes défavorables s'appuie sur l'idée que le lait, s'il relève de l'alimentation *infantile*, ne convient plus pour l'alimentation *enfantine*, c'est-à-dire au-delà d'un certain âge. Ce type d'opinion est bien représenté par cette déclaration, recueillie hors échantillon par une de nos enquêtrices, dans la bouche d'un pédiatre homéopathe :

« Vous savez, le lait, nous on n'est pas pour, pour les enfants. Contrairement à ce qu'on croit, nos organismes ne sont pas faits pour le lait. »

En troisième lieu, on trouve les attitudes « lactophobiques » fondées, précisément, sur un dégoût « irraisonné », une répulsion insurmontable (rappelons à ce propos que, dans un autre travail, nous avons découvert que l'aversion alimentaire la plus fréquente portait sur « la peau du lait », c'est-à-dire la pellicule se formant à la surface du lait chauffé (Fischler et Chiva, 1986).

« Elle a un dégoût profond du lait, depuis le début pratiquement. Elle avait quelque chose contre le lait, ça la gênait. »

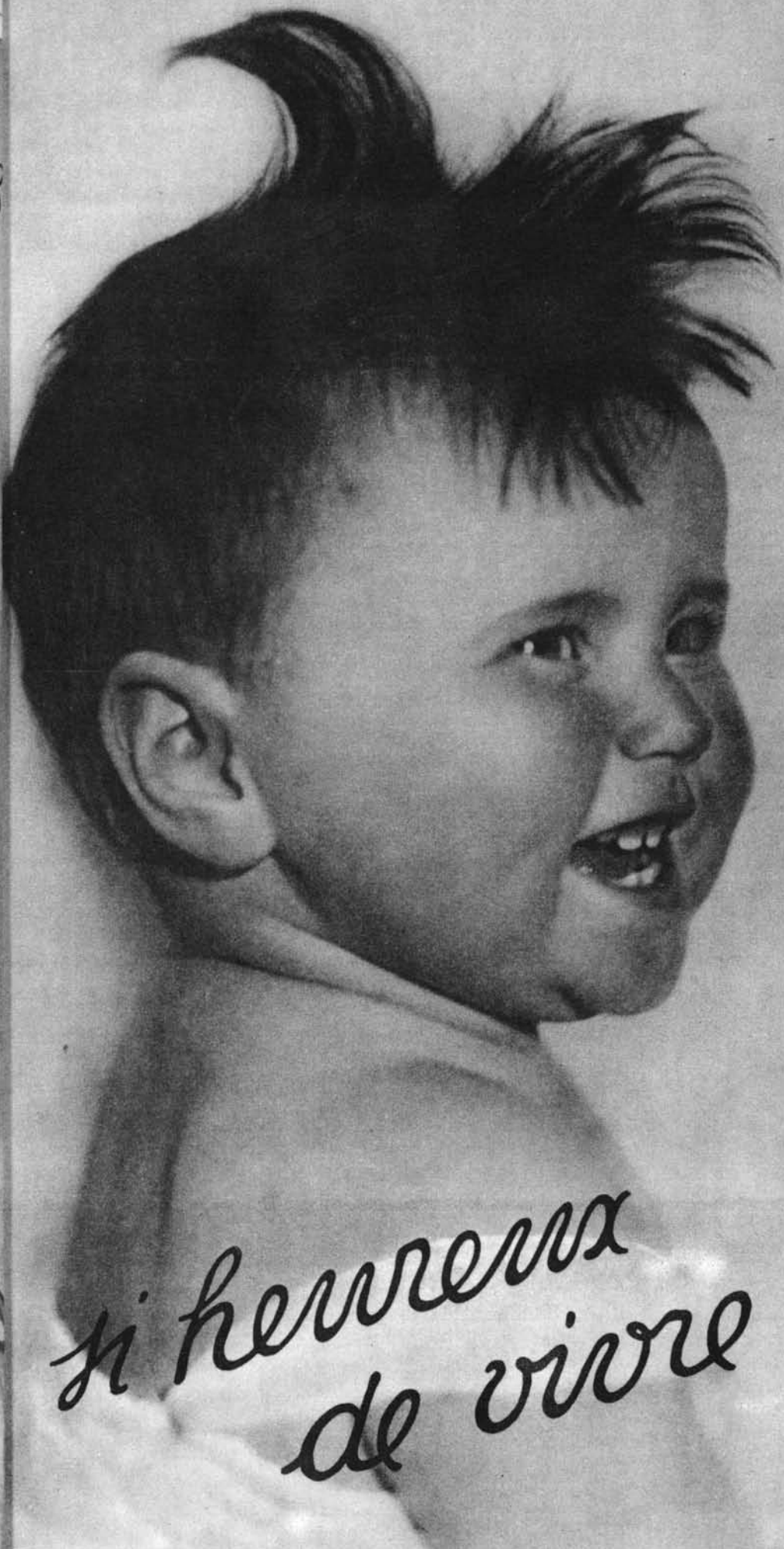
Face à ces manifestations lactophobiques, le prestige des laitages n'en apparaît que plus resplendissant :

« Il n'y aura jamais de lait ici (Chrystelle ne l'a jamais supporté). C'est le problème du manque de laitages qui m'a beaucoup embêtée, on n'y peut rien. Il faut donner du yaourt, des petits-suisses, il faut donner beaucoup de fromages. C'est vraiment le lait qu'elle ne supporte pas. »

Chez certaines mères dont les enfants boivent du lait, on croit sentir parfois qu'il ne s'agit que d'une tolérance, et que c'est au nom des vertus nutritionnelles des laitages qu'elle est consentie :

« Les laitages, c'est important, le yaourt, les fromages blancs, même le fromage. C'est important qu'un enfant consomme des laitages, c'est pour ça que quand il me dit : je vais manger ci ou ça, avec du lait, je le laisse faire, je ne l'empêche pas. Du lait, c'est aussi bien qu'une saucisse ou... »

(Reconnaissons au passage, dans ce dernier *verbatim*, un argument déjà exploité par les publicitaires, ici dans la campagne de Gervais-Danone sur le thème « ça compte autant qu'un steak ».)



*si heureux
de vivre !*



Les interviews révèlent que le principal avantage nutritionnel des laitages réside dans leur teneur en *calcium*, une substance qui bénéficie d'une notoriété au moins aussi importante que celle des vitamines et des protéines et qui, paradoxalement, apparaît beaucoup moins souvent dans les discours sur le lait que dans ceux sur les « laitages ».

Mais le domaine où les laitages exercent la plus grande domination sur le lait, c'est celui de la *cobérence symbolique*. Le lait, on l'a dit plus haut, possède dans notre culture un statut imaginaire d'une grande ambiguïté : on la perçoit à travers ces entretiens ainsi que d'autres, menés avec une cinquantaine d'adolescents (Fischler, 1985). On voit le lait osciller constamment entre le statut d'aliment et celui de boisson, sans jamais pouvoir se réduire à l'un ou l'autre. Trop consistant, épais et « charnu » pour être une boisson désaltérante, il n'est pas assez nourrissant pour être un aliment à part entière (sauf bien entendu chez le nourrisson) : le lait apparaît comme une entité hybride, littéralement mi-chair mi-boisson. Devant cette indétermination symbolique, la supériorité des « laitages » est éclatante.

Le troisième élément militant en faveur de la catégorie « laitages » (que cette catégorie inclue ou non le lait), c'est qu'elle est non seulement bonne *pour* les enfants (c'est-à-dire saine pour eux dans l'esprit des mères), mais aussi bonne *selon* eux (les enfants l'apprécient). En confondant ainsi le bon et le sain (avantage rare dans l'univers alimentaire contemporain), les laitages permettent du même coup d'effacer ou d'atténuer la dimension conflictuelle qui est celle de l'alimentation dans les rapports des parents avec les enfants. Les laitages scellent une réconciliation ou une trêve familiales. Ils atténuent l'anxiété ou la culpabilité latente ressentie par certaines mères, partagées entre le souci de la santé de l'enfant et celui de son plaisir, ou reculant devant la perspective d'un conflit avec leur progéniture.

Ainsi, tout se passe en fait comme si les « laitages » avaient pour ultime avantage celui de permettre, dans la perception des interviewées, de contourner les inconvénients du lait sans se priver de ses vertus nutritionnelles. Le recours aux laitages, tout à la fois, règle un trouble symbolique et élimine une pomme de discorde familiale, le tout sous les auspices légitimateurs du calcium et de la diététique scientifique. Là encore, semble-t-il, la publicité avait détecté une ouverture stratégique : la campagne menée par la profession laitière sur le thème « Si vous ne buvez pas de lait, mangez-en » est très vraisemblablement née de la constatation de cette dichotomie/opposition entre lait et produits laitiers.

Cette double vertu qu'incarnent si bien les laitages — être bon et sain à la fois, « bon pour » les enfants et « bon selon » les enfants — d'autres aliments n'en possèdent que l'un ou l'autre aspect, ce qui est source de conflits parfois douloureux.

C'est le cas des « légumes verts » : aliments parés par les mères de toutes les vertus sanitaires et peut-être même éducatives, ils semblent se heurter à une résistance ou une inertie caractérisée de la part des enfants eux-mêmes (Fischler et Chiva, 1986). A la vérité, il semble exister chez les adultes eux-mêmes une contradiction entre attitudes et comportements de consommation, si l'on en juge par les résultats d'autres enquêtes : les attitudes sont souvent favorables, et pourtant la consommation globale de légumes frais tend à baisser (Haeusler, 1985 ; Grignon, 1986).

Des aliments possédant la caractéristique opposée peuvent être également source de conflits : ils sont aimés par les enfants, mais ils présentent des inconvénients aux yeux des parents. Soit en effet ils sont vus comme intrinsèquement mauvais, malsains : c'est le cas des sucreries et friandises industrielles (presque toujours nommées « cochonneries » par les mères). Soit ils sont

considérés neutres (comme ces aliments-standard de l'enfance que sont pâtes, purée de pommes de terre, poulet), mais on leur tient alors parfois rigueur de la passion exclusive que les enfants manifestent pour eux. A moins aussi que les mères ne s'en prennent à elle-mêmes, à ce qu'elles appellent parfois leur faiblesse :

« Je fais des plats qu'ils aiment, je les gâte... C'est ma faute, on devrait leur apprendre à manger de tout. »

« Il faut arriver à les sortir des nouilles, du riz et du poulet... »

L'ENJEU DES LÉGUMES VERTS

C'est dans ce contexte thématique (nécessité de la variété, sentiment du devoir de lutter pour l'élargissement du répertoire alimentaire des petits) qu'il faut se placer pour comprendre le rôle des fameux « légumes verts » dans les représentations parentales. Les légumes verts tiennent en un sens aujourd'hui dans les rapports parents-enfants la place occupée jadis par la soupe (qui, elle, semble désormais plutôt appréciée par les enfants) : celle d'un enjeu et d'un objet de conflit potentiel.

« Je pense qu'il faudrait un peu de tout : de la viande, surtout des légumes verts... »

« La variété. Il faut les habituer à tous les goûts. La qualité des aliments est importante : légumes du jardin, poulet de chez l'éleveur, etc. »

« Équilibrée, qu'il y ait un peu de tout, des crudités surtout, pas trop de charcuteries... Mais le problème, c'est que les enfants n'aiment pas tellement les légumes. »

« ... Repas équilibrés avec des légumes, des entrées, des légumes verts, de la viande, des laitages, des fruits. Il faut varier le plus possible pour que les enfants apprennent à aimer beaucoup de choses et pas se cantonner sur purée, frites, pâtes ou riz... »

De quels légumes s'agit-il, précisément ? La réponse n'apparaît pas évidente. On trouve peu d'énumérations dans les interviews (au contraire des laitages) : quelquefois les haricots verts, exceptionnellement les épinards...

Les légumes verts sont toujours pensés comme « frais ». Historiquement, on opposait légumes frais et légumes secs. Aujourd'hui, le « frais » s'oppose à la conserve, mais probablement de moins en moins à la surgélation (le froid perpétue sans doute le frais, y compris symboliquement).

Si le frais s'oppose à la conserve, les légumes verts semblent s'opposer le plus souvent à la viande : ils la contrebalancent et la « civilisent » quand elle est présente, la remplacent quand elle est absente, agrémentant les féculents ou le riz. Ils semblent donc occuper une fonction quasi stratégique dans la structure symbolique de la diététique non savante.

Si nos interviewées conçoivent mal l'équilibre alimentaire sans légumes verts, elles admettent du même coup la nécessité d'un recours à l'autorité : l'amour de ce « bon aliment », de leur propre aveu, n'est pas inné chez leurs enfants. A la vérité, on l'a vu, il ne semble pas même aussi manifeste dans les comportements effectifs des adultes qu'il ne l'est dans les opinions qu'ils expriment. Comment expliquer cette contradiction ? Les légumes verts seraient-ils meilleurs à *penser* qu'à *manger* ? Et ce qui est « bon à penser » deviendra-t-il à la longue « bon à manger » ?

LA NATURE DE L'ÉQUILIBRE : ÉQUILIBRE MORAL...

Si certains aliments ont apparemment le pouvoir de produire de l'équilibre, il reste que, pour le plus grand nombre de

répondantes, l'équilibre proprement diététique semble en fait résulter d'équilibres d'une autre nature, et notamment d'ordre *moral*. L'équilibre peut en effet devenir une exigence quasi éthique.

Ce qu'il faut équilibrer, par exemple (surtout chez les enfants), c'est le bon et le sain, l'appétit et la raison, le plaisir et le devoir. L'équilibre s'associe ainsi au discours du « pas trop de » analysé plus haut, et se traduit en une morale du juste milieu : « Il faut manger de tout mais pas trop. »

Les contenus moraux ne sont pas absents dans d'autres cas, assez nombreux, où l'appel à la notion d'équilibre semble traduire une *demande de normativité* : ce qui est perçu comme nécessaire, en fait, c'est un ordre, des règles et des critères, l'existence d'un *principe d'organisation du comportement et des choix alimentaires*. Des répondantes citent à propos d'équilibre l'exigence d'une vie bien réglée pour les enfants, de menus conçus selon une structure constante, etc.

Souvent, les développements portant sur ce thème font ressortir des oppositions binaires : « beaucoup de légumes verts et pas trop de féculents » ; « augmenter le poisson et diminuer la viande ». Ce dernier balancement évoque irrésistiblement une traduction en termes diététiques de l'opposition religieuse traditionnelle gras/maigre : la pensée diététique contemporaine pourrait bien s'appuyer sur des structures ou des résidus de structures traditionnelles.

... EQUILIBRE SYMBOLIQUE

La revendication de l'équilibre, en ce sens, pourrait traduire une *demande symbolique* archaïque et en même temps moderne. Archaïque : elle paraît en effet d'une part assez analogue dans son principe de fonctionnement à celle des savoirs traditionnels évoqués plus haut et fondés par exemple sur la symbolique des humeurs, *l'équilibre* des principes opposés. Moderne : d'autre part et simultanément, ces mêmes savoirs traditionnels ou d'autres, importés ou (ré)inventés, font l'objet d'un regain d'intérêt contemporain sous des formes diverses et syncrétiques et notamment sous la dénomination globale de « médecines douces ».

J'ai suggéré ailleurs (Fischler, 1979) l'existence d'une crise de l'alimentation contemporaine, à la fois biologique et symbolique, dont l'un des traits principaux semblait une relative anomie des choix et des comportements (anomie que la recherche appliquée au marketing préfère désormais appeler « déstructuration »). L'analyse du discours des mères de famille présentée ici suggère l'hypothèse suivante : l'omniprésence de l'aspiration à « l'équilibre » n'est peut-être que l'autre face de ce phénomène, son empreinte en creux : l'expression réactionnelle, en somme, d'un vide ou d'un désordre symbolique. L'équilibre tant désiré, dès lors, prend un autre sens, bien plus large et universel : la fin du désordre symbolique et de l'anxiété qui en résulte.

Références bibliographiques

- ANDERSON E. N., « "Heating" and "Cooling" Foods re-examine », *Social Science Information* 23, 4-5, 755-773, 1984.
- CHOMBART DE LAUWE P.-H., *la Vie quotidienne des familles ouvrières*, CNRS, Paris, 1956.
- DOUGLAS M., *Purity and Danger*, Routledge and Kegan Paul, London, 1966.
- DOUGLAS M., « les Structures du culinaire », *Communications* 31, 145-170, 1979.
- FISCHLER C., CHIVA M., « Food Likes, Dislikes and Some of Their Corre-

lates in a Sample of French Children and Young Adults », in Diehl J. M. & Leitzmann C. (eds) : *Euronut Report N° 7 - Measurement and Determinants of Food Habits and Food Preferences*, Netherlands Nutrition foundation, Wageningen (Pays-Bas), 137-156, 1986.

FISCHLER C., « Gastro-nomie et gastro-anomie : sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne », *Communications* 31, 189-210, 1979.

FISCHLER C., *la Formation des goûts alimentaires chez l'enfant et l'adolescent*, Rapport de recherche, CNIEL, Paris, dact. 115 p., 1985.

FLANDRIN J.-L., « Médecine et habitudes alimentaires anciennes », in Margolin J.-C. & Sauzet R. (eds) : *Pratiques et discours alimentaires à la Renaissance, actes du colloque de Tours 1979*, Maisonneuve et Larose, Paris, 85-95, 1982.

FOOD MARKETING INSTITUTE, *Trends Consumer Attitudes and the Supermarket*, The Research Division, Food Marketing Institute, Washington DC, 51 p., 1985.

GRIGNON C., « les Modes gastronomiques à la française », *L'Histoire* 85, 129-135, 1986.

HAEUSLER L., « les Français et leur alimentation. Santé, gourmandise et restrictions », *Consommation et Modes de vie* (CREDOC) 6, novembre 1985.

LAMBERT J.-L., « les Goûts alimentaires : individuels ou sociaux ? », *Actes du colloque national, la Nutrition, l'Alimentation et l'Homme*, Sté Scientifique d'Hygiène Alimentaire, Paris, 93-96, 1985.

MAHIAS M.-C., *Délivrance et convivialité. Le système culinaire des jaïnas*, Editions de la Maison des Sciences de l'Homme, Paris, 326 p., 1985.

MÉTALIE G., « Cuisine et santé dans la tradition chinoise », *Communications* 31, 119-129, 1979.

PEETERS A., « la Pocaution cé manman félicité », *Communication* 31, 130-144, 1979.