

---

## Conserver un aliment vivant

Entretien et circulation d'un ferment : le cas du kéfir

Renaud Debailly, Christophe Lavelle et Émilien Schultz

---

**Édition électronique**

URL : <http://journals.openedition.org/tc/8957>

ISSN : 1952-420X

**Éditeur**

Éditions de l'EHESS

**Référence électronique**

Renaud Debailly, Christophe Lavelle et Émilien Schultz, « Conserver un aliment vivant », *Techniques & Culture* [En ligne], Suppléments au n°69, mis en ligne le 28 mai 2018, consulté le 20 avril 2019. URL : <http://journals.openedition.org/tc/8957>

---

Ce document a été généré automatiquement le 20 avril 2019.

Tous droits réservés

---

# Conserver un aliment vivant

Entretien et circulation d'un ferment : le cas du kéfir

Renaud Debailly, Christophe Lavelle et Émilien Schultz

---

Considérée comme une des plus anciennes méthodes de transformation biochimique des aliments dans l'histoire de l'homme, la fermentation est à l'origine de nombreuses préparations alimentaires, solides comme liquides. Déclenchée spontanément ou favorisée par l'ajout d'un catalyseur biologique (bactérie, levure, champignon), elle est utilisée traditionnellement comme moyen de production, conservation et/ou optimisation nutritionnelle des aliments. Hormis le vin ou la bière issus la plupart du temps d'une fabrication professionnelle (artisanale ou industrielle), les boissons fermentées « maison » (boza, ginger beer, kéfir, kombucha, pulque, etc.), répandues partout dans le monde, sont dans l'ensemble encore décrites de manière assez incomplète quant à leurs usages et leurs propriétés chimiques, biologiques et physiologiques (Baschali *et al.* 2017). Parmi elles, le « kéfir » désigne un breuvage pétillant obtenu en utilisant des grains translucides composés d'une symbiose de micro-organismes (Gulitz *et al.* 2011, Fiorda *et al.* 2017).

- 1 Avant le xx<sup>e</sup> siècle, le terme de kéfir désigne dans les documents le kéfir de lait, consommé par des bergers des montagnes du Caucase qui faisaient fermenter le lait dans des outres de peau, et tire son origine du mot turc « *keyif* » signifiant « plaisir ». Il a été largement consommé en Europe de l'Est dans les anciens pays de l'Union Soviétique (Baschali 2017). Un autre type de kéfir est obtenu à partir d'eau sucrée ou de jus de fruits. Plusieurs noms sont utilisés pour désigner ce type de kéfir : *tibico*, *tibi*, *California bees*, *African bees*, *ale nuts*, *Balm of Gilead*, *Bébées* ou encore *Japanese Beer Seeds*. La première description scientifique connue a été réalisée par Beijerinck (1889), article dans lequel il relie les graines de kéfir aux plantes de *ginger beer* ramenés par les soldats anglais de la guerre de Crimée en 1855. En France, Vayssier (1978) les nomme « graines de kéfir sucrées » pour les différencier du kéfir laitier (Pidoux, 1989). Certains travaux avancent que les premiers grains se seraient formés dans la sève d'un cactus *Opuntia* au Mexique (Marsh 2014). D'autres recherches sur des aliments fermentés, dont le rooibos par exemple (Leclercq 2011), insistent quant à elles sur la localisation de la production et sa diffusion à une échelle globale. Comme le montrent ces pistes très diverses quant à ses

origines, le kéfir n'a pas une identité nationale revendiquée et ne semble pas attaché non plus à un territoire géographique spécifique.

- 2 Dans différentes cultures, la fermentation a été régulièrement associée au divin (Fournier & D'Onofrio 1991). Cela se traduit notamment à travers des rites liés à la production, des systèmes de symboles mais aussi des règles de consommation des produits qui insistent sur cette dimension spirituelle de la fermentation. La conservation des ferments et des pratiques est alors encadrée et soutenue par un système cohérent de significations mais cela ne concerne pas la consommation du kéfir de fruit. Tout d'abord, celui-ci en France et dans d'autres pays occidentaux n'est pas commercialisé. Ensuite, la connaissance de la boisson est assez limitée<sup>1</sup>. Cela se constate par exemple dans la presse par un cadrage en termes de « redécouverte » de la boisson. Cette confidentialité et l'absence de règles et de normes sociales partagée pose la question du maintien collectif de sa consommation et sa production. Cette conservation sociale est nécessaire pour le maintien de la consommation de la boisson qui sinon ne pourrait exister. Dans cet article, nous proposons d'étudier la fermentation, la conservation et la transmission sociale du ferment en insistant sur l'imbrication entre leurs dimensions techniques et sociales.

On peut s'interroger sur la permanence du kéfir aujourd'hui. Comment expliquer la présence de cette boisson dans notre société marchande alors qu'il se diffuse principalement en dehors de circuits commerciaux et ne semble pas donner lieu à des pratiques sociales homogènes et unifiées comme d'autres boissons fermentées ? Le kéfir représente à ce titre un exemple qui souligne les contradictions de la mondialisation du point de vue de l'alimentation. Souvent réduite à la standardisation ou à l'homogénéisation de l'alimentation, la mondialisation se caractérise aussi par des processus de relocalisation ou de patrimonialisation (Garrigues-Cresswell et Martin, 1998, Fischler 1990, Poulain 2002). En ce sens, le kéfir doit être rapporté à des pratiques visant à valoriser le naturel et l'authentique, voire à rapprocher production et consommation.

- 3 Cet article se fonde sur l'hypothèse que la permanence du kéfir relève d'un processus à la fois technique, social et symbolique. Deux pistes seront explorées. La première consiste à comprendre comment le « principe d'incorporation » (Rozin & Nemeroff 1989, Fischler 1990, Lahlou 1998, Poulain 2002) influence les pratiques, c'est-à-dire comment la croyance selon laquelle on acquiert les caractéristiques de ce qu'on mange affecte la manière de préparer du kéfir. En particulier, comment les qualités d'un aliment vivant vont-elles être assimilées par le buveur ? S'intéresser aux différentes étapes qui aboutissent à la production de la boisson ainsi qu'aux techniques utilisées permettra d'appréhender l'incorporation de manière dynamique. La seconde piste porte sur la compréhension du processus de fermentation et l'entretien du ferment. L'impossibilité de créer *ex nihilo* les grains confère à leur circulation une importance fondamentale pour être en mesure de préparer le breuvage. Si les grains de kéfir se vendent ou se donnent grâce à des sites Internet, c'est aussi une source où puiser des règles générales à suivre pour parvenir à produire la boisson. Ces conseils sont souvent confrontés à des expériences individuelles et conduisent à définir des savoir-faire. Dans quelle mesure des représentations circulent au moment des échanges ou de la vente du kéfir ? Et, quels sont les effets sur les savoir-faire ? En effet, le développement des sites proposant des recettes, relayant des conseils, ou permettant les échanges entre personnes préparant du kéfir pourrait *a priori* signifier une perte de savoir-faire qui étaient jusqu'alors le fruit d'un apprentissage par imprégnation (Chamoux 2010).

Dans le cadre d'un projet interdisciplinaire rassemblant des chercheurs de Sorbonne Universités sur les patrimoines alimentaires (Palim)<sup>2</sup>, le kéfir a été abordé à travers ses différentes dimensions (chimiques, biologiques, sociales, économiques) afin de préciser les enjeux de sa diffusion et de sa conservation. Cette enquête<sup>3</sup> repose sur une méthodologie mixte. Une première entrée consistait à analyser les discours publics sur la boisson, notamment disponibles sur Internet. Les forums, les recettes, et les annonces de vente ou de don des graines permettent ainsi de faire état d'un certain nombre de conseils et de prescriptions autour de l'aliment. Afin de confronter ces discours à des expériences une deuxième partie de la recherche a consisté à réaliser six entretiens semi-directifs avec des personnes, contactées sur les forums, autour des recettes appliquées et leurs origines, les ustensiles utilisés, ou encore la découverte de la boisson. Ces entretiens qui donnent à lire les usages quotidiens du kéfir, permettent d'aborder les jeux entre préconisations et pratiques.

- 4 La première partie de l'article s'intéresse aux motivations des buveurs de kéfir. Il s'agira de comprendre comment l'incorporation d'un aliment éclaire la permanence de cette pratique dans notre société. La seconde partie de l'article s'intéresse aux représentations en jeu dans la dynamique de conservation/production du kéfir pour rendre compte des conditions de l'échange. Les échanges sur Internet sont aussi une manière de diffuser certaines représentations singulières de la boisson. Enfin, dans une dernière partie, les prescriptions et les conseils véhiculés sur Internet sont appréhendés à travers le récit des expériences réalisées par les personnes rencontrées et la manière dont elles mobilisent des savoirs pratiques.

## Devenir buveur de kéfir. Socialisation et stabilisation des pratiques de consommation

La confidentialité du kéfir en France se traduit par une consommation fortement dépendante des trajectoires personnelles, des relations interpersonnelles qui organisent les conditions dans lesquelles les buveurs vont se familiariser avec la boisson et les méthodes pour la produire. En plus d'un échange matériel de grains s'échangent aussi un ensemble de représentations, conseils et techniques. Les premiers entretiens réalisés permettent de distinguer trois figures idéales-typiques parmi les buveurs de kéfirs. Si ces types-idéaux doivent être affinés lors de recherches futures, ils sont néanmoins assez cohérents avec d'autres recherches menées sur les consommateurs « bio » (Lamine 2008) et les consommateurs en quête de produits sains (Adamiec 2014).

- 5 Tout d'abord, pour certains acteurs, le kéfir est avant tout associé au plaisir de préparer et consommer un aliment, en répétant des gestes et des recettes transmis au sein de la sphère familiale. Pour d'autres, il est recherché, préparé et consommé pour ses bienfaits sur la santé. Enfin, pour le dernier type d'acteur, les motivations sont centrées sur la qualité gustative du produit final. Le troisième type renvoie à découverte du kéfir associée au hasard. Pour ces buveurs qui essaient de produire ensuite eux-mêmes la boisson qu'ils ont découverte, il s'agit de trouver des conseils pour réaliser du kéfir. Les connaissances sur le kéfir se construisent au fil des expériences à travers les recettes réalisées en suivant plus ou moins strictement des recommandations trouvées sur Internet.

- 6 Le premier type s’ancre dans une pratique marquante dans la socialisation pendant l’enfance qui va ensuite être redécouverte ou recherchée comme la madeleine de Proust. Dans certains entretiens, la boisson était préparée par des grands-parents de région rurale comme un « soda maison », dans d’autres cas, par la mère comme une boisson pour le goûter. Ces témoignages qui indiquent une présence historique du kéfir dans des milieux ruraux seraient à préciser dans une troisième phase du travail. La volonté de renouer avec les goûts de son enfance conduit des personnes à essayer de refaire cette boisson. Elles cherchent alors sur Internet, quand elles se souviennent du nom de la boisson de leur souvenir, ou se renseignent autour d’elles. Souvent, l’existence de forums ou de sites comme leboncoin.fr permet de contacter une personne inconnue qui a mis une annonce pour donner des grains. Le fait de croiser quelqu’un qui lui-même fait du kéfir peut aussi être un événement conduisant certaines personnes à en faire elles-mêmes. À travers ces situations, les personnes se souviennent du kéfir, notamment de certains éléments de la recette comme les figues qui flottent à la surface du pot dans lequel est préparée la boisson. Mais le breuvage est avant tout associé à l’enfance, et le goût comme les sensations de fraîcheur sont particulièrement recherchés. Le récit de Maryline rapproche des souvenirs affectifs liés à son passé d’enfant et l’expérience personnelle de production de la boisson en tant que mère cette fois.

Donc c’était ma grand-mère qui en faisait, du kéfir d’eau. Et mon autre grand-mère, elle en faisait avec du lait. Donc j’ai connu le kéfir de fruit et après le kéfir de lait, c’est ma grand-mère qui en faisait, on mangeait ça pour le 4 heures avec du sucre, voilà c’est comme ça que j’ai connu [...] Je suppose de leur grand-mère, je pense, j’ai demandé à mes parents parce que je n’ai plus mes grand-mères, et ils ont toujours connu la limonade maison, c’était le truc qu’on faisait pour la fête, alors c’était aromatisé au citron des fois elle mettait de la fraise ou de la framboise. C’était les fruits du jardin. Et puis après le lait, bah ils se mangeaient ça au goûter [...] Quand j’ai arrêté de travailler [...] il fallait que je m’occupe donc voilà j’ai, avec une copine il me semble, je suis allée dans une boutique bio, et là je vois, ferment pour faire du kéfir de lait, donc j’ai commencé à en faire pour mes enfants. [Entretien avec Marilyne, 37 ans, habite à Paris, traductrice, fait du kéfir depuis 2 ans]

- 7 Comme pour les personnes qui adoptent une alimentation « bio » (Lamine 2008), on retrouve différents types de déclencheurs au sein des trajectoires individuelles. L’extrait d’entretien ci-dessus peut être interprété comme le résultat d’une rencontre entre une certaine continuité (refaire une boisson préparée par la grand-mère) et un événement lié à un changement dans le cycle de vie (l’arrivée d’un enfant). Le type suivant permet également d’observer une certaine continuité dans la trajectoire des buveurs.
- 8 Le deuxième type de buveur se distingue par l’importance accordée à la santé dont le kéfir serait un vecteur. L’intérêt porté à cette boisson fermentée prend place dans une recherche plus générale d’assainissement de l’alimentation ou dans l’idée de remédier à des soucis de santé, comme des troubles de l’alimentation. La consommation du kéfir participe d’une valorisation du naturel qui s’intègre dans une quête plus générale du « sain » (Adamiec 2014). Ainsi, une nouvelle arrivée sur le groupe Facebook français dédié à la boisson se présentera de la manière suivante : « Bonjour, Je suis actuellement dans une démarche minimaliste et bio, à la recherche d’une santé plus naturelle par un très long cheminement personnel. Une connaissance m’a donné l’adresse de ce groupe Facebook ». Les propriétés gustatives, au moins dans un premier temps, sont secondaires. Ainsi, dans le témoignage filmé pour l’émission *Allo Docteur* (France 5, 16/06/2017), une femme interviewée affirme : « ce qui m’attire ce n’est clairement pas son goût, mais c’est son bénéfice pour la santé ». La boisson est alors perçue à travers ses bénéfices supposés.

Les journaux dédiés à l'alimentation saine ou la participation à diverses activités (boutiques bios, groupes de réflexion) peuvent faciliter la découverte et la perception du kéfir en tant qu'aliment-santé, souvent en lien avec d'autres aliments comme le kombucha, une boisson fermentée préparée à partir de thé. Sidonie, enseignante dans le secondaire, a découvert le kéfir d'eau dans un magazine.

Alors en fait j'ai testé le kéfir, il y a un peu plus de deux ans et demi, disons que j'avais lu différentes choses là-dessus dans des magazines bios, santé naturelle etc. donc j'ai eu envie de tester. Donc j'ai acheté mes grains sur Leboncoin, parce que je n'ai pas trouvé de gentils donateurs à l'époque, puis c'est comme ça que c'est parti. Je me suis lancée là-dedans. [...] En lisant des articles sur Internet, j'ai vu que ce n'était pas trop compliqué, puis que ça semblait être une manière naturelle de se soigner, de prévenir beaucoup de maladies. Après je sais que beaucoup de gens le voient comme une boisson miracle. Moi, je le vois pas du tout comme une boisson miracle mais comme les tisanes, les huiles essentielles, une manière de purger, de prévenir des petits bobos de la vie. [Entretien avec Sidonie, 52 ans, habite en région parisienne, enseignante de biologie dans le secondaire, fait du kéfir depuis 5 ans]

- 9 Cet extrait souligne bien la manière dont le kéfir n'est pas recherché pour son goût. Il est utilisé comme d'autres produits « naturels » ou « bios » pour préserver sa santé, voire pour l'améliorer. Boire du kéfir, c'est ici assimiler les propriétés positives d'un aliment vivant par un effet magique de contagion (Fischler 1990).
- 10 Enfin, pour la dernière figure, la découverte du kéfir se fait par hasard, par exemple au cours d'une soirée où quelqu'un a apporté une bouteille. C'est le cas de Mylène, ingénieure, qui en goûte lors d'un apéritif. Si elle trouve étrange le goût au début, et dit avoir été un peu rebutée par la boisson, elle est séduite par l'idée de produire soi-même une boisson, ce qu'elle avait déjà pensé faire – mais sans jamais le réaliser – avec le kombucha qu'elle ne consomme qu'en bouteille. La dimension santé ne joue aucun rôle dans son choix, et si elle continue à en produire, c'est par goût. L'amorçage peut être aussi simplement l'évocation répétée du terme sur différentes plateformes, comme cette internaute qui écrit sur un forum de cuisine : « Vous allez me trouver nunuche, mais j'ai souvent vu des posts concernant le kéfir, et je ne sais pas ce que c'est...<sup>4</sup> ». Le goût du kéfir ou l'explication l'associant à « quelque chose de vivant fabriqué à la maison » peuvent décourager le buveur au premier abord. L'adoption du kéfir n'est pas immédiate mais se fait progressivement, notamment en apprenant à apprécier son goût ou en utilisant des recettes à base de différents fruits.
- 11 La socialisation au goût permet d'observer certains ajustements concernant les recettes en fonction de ce qui est recherché. Ceux qui ont eu l'occasion d'en boire dans leur enfance peuvent rechercher ce goût, et ceux qui le boivent pour des raisons de santé le faire en dépit de celui-ci. Le goût ici relève de deux apprentissages, celui de la spécificité du goût de levure et celui des recettes appliquées par les buveurs qui les ajustent en fonction de leurs attentes gustatives. La variabilité permise par les recettes favorise donc cet ajustement entre goûts et pratiques selon les consommateurs. Tchad, un enseignant de mathématiques, souligne précisément la nécessité d'adapter la recette tout en faisant part d'un certain plaisir à essayer soi-même différentes associations :

En fait quand elle [son amie] me l'a servi, je n'ai pas trop aimé, en fait, enfin, j'ai trouvé ça un peu spécial... je pense qu'il était un peu trop acide. Quand je compare avec ceux que j'ai faits, que je bois souvent direct, dès que la figue elle remonte, je le filtre... j'ai trouvé ça un peu acide, mais je me suis dit, bon, j'essaye quand même... et en fait, ouais, j'ai vachement aimé, j'ai trouvé ça bon, simple, euh... que c'était super-cool de pouvoir tester citron, orange, gingembre, de pouvoir faire

plein de petits tests, super bon ! [Entretien avec Tchad, 30 ans, vivant à Marseille, enseignant de mathématiques dans le secondaire, fait du kéfir depuis 3 ans de manière irrégulière].

- 12 Le kéfir n'est pas toujours intégré dans les habitudes alimentaires des individus. Pour s'intégrer dans les usages quotidiens, la boisson doit trouver une place dans l'économie de la consommation et de la conservation. L'intégration de la boisson dans les habitudes alimentaires semble résulter de la formation progressive d'un goût pour la boisson, et du constat de résultats obtenus en consommant la boisson, c'est-à-dire du sentiment de se sentir mieux en buvant du kéfir. Tom dresse ainsi une liste des bienfaits de la boisson :

Tu en bois pendant une semaine, et tu vas commencer à tout digérer parfaitement, tu vois, de temps en temps j'avais des problèmes de digestion et puis... on ne va pas parler de consistance, mais quand j'allais aux toilettes, c'était plus ou moins formé. [Rire]. Maintenant, plus de trace, c'est un truc de fou, et ça veut dire que tout fonctionne bien à l'intérieur, au moins dans mon tube digestif. Et il y a plein de choses qui en découlent... et j'ai commencé à mieux dormir, tu vas mieux récupérer, et tu vas avoir la pêche. Ce matin je me suis levé, ça fait deux semaines que je bois du kéfir, et je me suis levé, j'ai dit "Ouais, c'est bon", le réveil sonne, c'est dingue, j'étais debout quoi ! Genre ça fait deux mois que je me lève, et je me traîne comme une sorte de grosse larve tous les jours. [Entretien avec Tom, 24 ans, Marseille, responsable technique, fait du kéfir depuis 6 ans de manière irrégulière]

- 13 Parmi les éléments déclencheurs dans les parcours individuels, on entrevoit une certaine continuité et l'intégration du kéfir dans le quotidien renvoie souvent à des évolutions amorcées préalablement. Et, même lorsque les buveurs ont découvert cette boisson par hasard, il faut un certain temps avant que les pratiques se stabilisent. La permanence du kéfir aujourd'hui en France tient à un équilibre entre des conceptions différentes de l'incorporation. Pour les uns, l'incorporation équivaut à l'identification à un passé ou à un groupe. Pour les autres, l'incorporation est avant tout l'assimilation des qualités positives d'un aliment vivant. Cependant, il ne faut pas voir seulement les buveurs à travers l'influence des qualités symboliques de l'aliment (Poulain 2002 : 178). L'échange comme la réalisation de recettes permet de ne pas se limiter à une vision de l'incorporation dans laquelle les buveurs restent passifs. Il faut comprendre en effet comment l'aliment est façonné à la suite d'opérations successives.

## Échanger pour conserver, ou la quand la conservation se fait production

L'une des spécificités importantes du kéfir de fruit est de ne pas avoir donné lieu à une production industrielle. Mis à part un unique distributeur qui propose du kéfir de différents parfums en boutique bio, il n'est pas possible de s'en procurer dans le commerce. Non seulement la commercialisation de la boisson ne s'est pas répandue, mais les ferments eux-mêmes ne font pas non plus l'objet d'une production en série, sauf sous une forme très spécifique (bactéries et levures déshydratées, vendues en poudre) distribuée notamment en pharmacie, très éloignée de par sa composition du kéfir en grains qui circule entre consommateurs. Ainsi, la disponibilité du ferment du kéfir se fait à travers un réseau d'échange en dehors des circuits commerciaux <sup>5</sup>.

- 14 Consommer signifie être capable de produire soi-même cette boisson, il faut donc être capable de trouver des graines. Une fois la production lancée, le buveur va se retrouver en possession d'un ferment qui se reproduit, ce qui lui donne la possibilité de le

distribuer. Le producteur devient alors lui-même le maillon d'une chaîne d'échanges. Les usages du kéfir restent largement locaux et la transmission se fait dans nos sociétés principalement par deux méthodes : l'échange direct entre individus et la vente entre particuliers, notamment à travers des sites internet.

- 15 La préparation du kéfir est donc dépendante d'une disponibilité collective du ferment qui circule de buveur en futur buveur. Cette circulation s'apparente à une conservation sociale, entendue comme le maintien de ferments vivants à l'échelle d'un groupe social donné (ici, la société française). La conservation sociale des ferments est cruciale pour le kéfir puisque, sans elle, la boisson ne peut exister. Elle met en jeu par ailleurs des techniques qui peuvent avoir été transmises oralement ou bien découler d'expériences personnelles. La diffusion des grains de kéfir tient à la rencontre des propriétés physiques du ferment et de son caractère vivant. Les graines se reproduisant assez rapidement, au bout d'une semaine le buveur se retrouve avec un excédent de graines filtrées dont il ne sait que faire. La multiplication du ferment débouche alors sur deux possibilités : jeter ou transmettre le ferment. Cette circulation est synonyme du passage éventuel d'une pratique domestique à l'insertion dans un réseau d'échange où l'on peut éventuellement devenir donneur-receveur. Pour prendre place dans ce réseau de conservation, le buveur doit donc trouver les ferments, acquérir les tours de main pour produire la boisson et faire l'effort ensuite de diffuser ses ferments surnuméraires.

Figure 1. Les ingrédients de base du kéfir



De l'eau, du sucre, un citron, une figue séchée et une poignée de grains de kéfir constituent les ingrédients de base du kéfir de fruit.

Crédit photo : Christophe Lavelle

Figure 2. Mise en fermentation d'un kéfir de fruit



La préparation d'un kéfir à base d'oranges et de figues  
 Crédit photo : Guillaume Stutin

- 16 Comme nous le verrons plus loin, la préparation du kéfir implique souvent le recours à une recette (Figure 1 et 2). La notion de chaîne opératoire (Cresswell 2003, Lemonnier 2004) permet d'insister sur l'articulation de la technique et du social dans la production du kéfir. Parmi les opérations importantes de la chaîne opératoire du kéfir, il faut réactiver les graines qui ont été stockées, choisir les ustensiles qui conviennent, ou encore respecter un temps de fermentation. Pour la conservation des grains, certains buveurs trouvent et utilisent l'information selon laquelle il est possible de déshydrater les graines humides, pour les conserver plus longtemps et gagner de la place. Dans tous les cas, jeter le ferment semble être contradictoire avec l'attention portée au ferment. Le kéfir étant une substance qui se reproduit et nécessite d'être entretenue, il est aussi pris dans des relations affectives. Certain(e)s voient en lui l'équivalent d'une plante ou d'un animal dont il faut prendre soin. Ce faisant, ils rencontrent le problème de diffuser ces grains en surplus. Les buveurs essaient d'en distribuer autour d'eux, conduisant à faire exister une chaîne de diffusion encastrée dans les relations interpersonnelles. Mais rapidement celle-ci s'épuise, et nombre d'entre eux rencontrent une certaine résistance de leurs proches à se lancer dans la production de kéfir. Face à la difficulté de diffuser autour d'eux les graines, les buveurs se tournent donc vers les possibilités qu'offre Internet, et en particulier les sites généralistes d'échange. D'autres privilégient des places plus spécialisées (le groupe Facebook ou des sites communautaires comme Graigslist ou Leboncoin).

## Pourquoi le donner, pourquoi ne pas le jeter ?

Je trouvais ça dommage... je n'en ai jamais jeté encore. Ça me ferait trop mal au cœur d'en jeter [...] C'est précieux, je trouve. Parce que déjà c'est vivant, tu essaies de le maintenir vivant, donc tu donnes quelque chose pour qu'il se maintienne, et d'en jeter après... et aussi après parce que j'ai lu sur Internet que c'était toute une population de micro-organismes qu'on n'arrivait pas à reproduire, et que ce qui fait qu'on a du kéfir aujourd'hui, c'est qu'il se donne depuis des générations, et donc du coup, c'est précieux. [Et pourquoi leboncoin.fr ?] En fait j'ai commencé à regarder, je trouvais que ce n'était pas hyper clair. Je n'ai pas trouvé direct un truc spécial kéfir qui me paraissait bien fait, bien clair. Donc je me suis dit : j'essaye leboncoin, et il s'est trouvé que ça a super bien marché, j'ai eu au moins 15 demandes... [Entretien avec Marilyne]

- 17 Du côté des buveurs potentiels, Internet devient le lieu où il est possible de trouver rapidement et facilement ce ferment nécessaire pour lancer la boisson. Suivant leur connaissance des sites et la ville dans laquelle ils habitent, ils peuvent avoir l'occasion de privilégier un échange de proximité ou un achat avec envoi postal. Le rôle d'Internet apparaît comme central en tant que lieu d'appariement entre une demande favorisée par la publicité récente existante autour des qualités santé du kéfir et des producteurs qui sont souvent plus qu'heureux de diffuser les gaires. Hugo par exemple identifie les différentes communautés rencontrées sur Internet :

Il y a donc leboncoin, comme je vous le disais, il y a aussi un groupe Facebook qui s'est créé sur kéfir-kombucha, donc kéfir de fruit, kéfir de lait et kombucha et autres trucs qui se fermentent. Donc là, il y a des gens qui donnent des recettes, des bons plans, des gens qui font des masques pour le visage avec les grains. Enfin, les gens font vraiment n'importe quoi avec ces grains. Les gens ont fait un listing par département où on peut laisser ses coordonnées, et où on peut se contacter *via* ce site. Il y a un autre site qui s'appelle Kéfirhood, c'est un projet monté par des gens de l'Est, je sais plus trop d'où, Estonie je crois. [Entretien avec Hugo, 40 ans, habite à Strasbourg, infographe, fait du kéfir depuis 2 ans]

- 18 L'existence d'Internet fait apparaître une « offre » dont il serait sinon difficile de mesurer l'étendue. Les réseaux d'échanges sur Internet participent à formaliser et construire de nouvelles conditions d'échange. La question se pose donc de la signification et de l'importance accordée à la mise en circulation sur Internet du ferment. L'analyse des offres sur le site leboncoin permet d'apporter des réponses à cette question et de baliser l'espace dans lequel le kéfir est échangé en France <sup>6</sup>. L'analyse des données sur Craigslist, un site américain de petites annonces, permet ensuite d'apporter des points de comparaison.
- 19 La description des offres de kéfir sur leboncoin montre que la France se caractérise par une forte présence du kéfir de fruit comparé au kéfir de lait, contrairement aux États-Unis où le kéfir de lait est davantage présent. Les offres se répartissent en quatre catégories : des dons (avec ou sans paiement d'envoi), de la vente, et enfin de rares annonces de recherche de graines ou d'échange. Il y a donc coexistence de deux formes d'échanges qui s'opposent fondamentalement (Godbout 2013) : le don qui relève d'une spontanéité et suppose une forme de réciprocité <sup>7</sup>, et l'échange marchand qui suppose une mise en valeur du produit pour en tirer un bénéfice. Sur des sites Internet. Voici comment une annonce présente le kéfir :

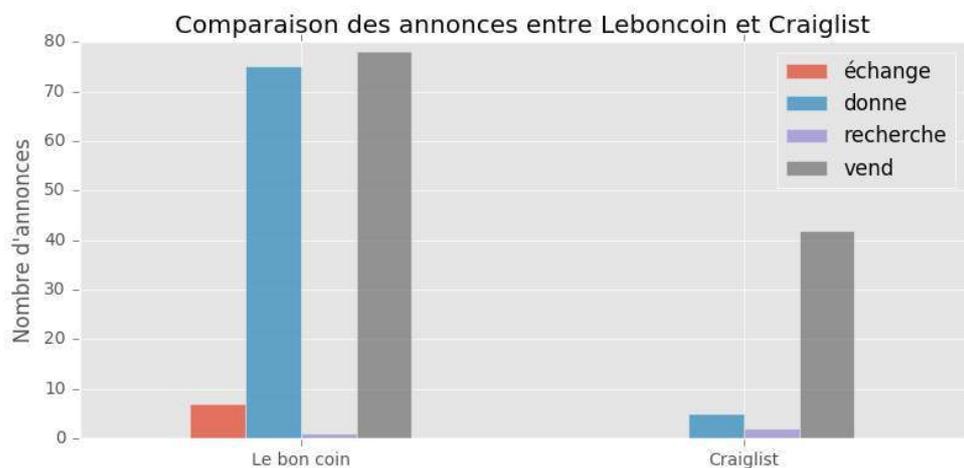
Graines de Kéfir de fruits - Prix 6 euros

Le kéfir est un probiotique naturel originaire du Caucase permettant d'obtenir une boisson pétillante, rafraîchissante et très désaltérante renfermant de grandes

vertus. Grâce à ses bactéries et ses levures utiles à la digestion et au bon fonctionnement de l'organisme, le kéfir apporte un bien-être quotidien. Je vends 150 g de kéfir de fruits permettant de faire 3 litres de boisson ainsi que la notice explicative des vertus de cette boisson et la manière de la préparer. C'est la quantité qu'il vous faut pour commencer, ensuite votre kéfir va proliférer et augmenter progressivement. Je vous propose de venir le chercher sur Rochefort car le kéfir fermente et par conséquent il émet un gaz qui pourrait lors de l'acheminement faire sauter le bouchon protecteur de la bouteille, c'est la raison pour laquelle je ne me risque pas à des envois par la poste. (Annonce postée le 15 juin 2016 par four).

- 20 La présentation écrite qui accompagne l'annonce et qui présente le kéfir est aussi très variable, allant de la simple mention du nom à des explications plus ou moins vitalistes présentant des recettes et mettant en avant les bienfaits de la substance.

Figure 3. Les annonces sur les sites Internet



- 21 Bien qu'il ne représente qu'un type d'échange (Figure 3), la vente du kéfir est intéressante à caractériser dans la mesure où il représente une nouvelle modalité de circulation du ferment par rapport au don. Le prix affiché varie beaucoup suivant les offres et oscille entre un prix symbolique (pour s'assurer que la personne va vraiment utiliser les grains ou au moins venir les chercher) et un prix qui s'accompagne d'une présentation plus commerciale où l'objectif est de tirer un profit de la vente du kéfir. La présentation des offres diffère selon les types d'échanges. L'analyse des annonces met en évidence un phénomène qui va de pair avec une médiatisation accrue autour du kéfir dans les médias grand public à côté d'autres produits fermentés et boissons traditionnelles qui mettent en avant les avantages pour la santé. D'un point de vue statistique, les annonces de vente mentionnent plus fréquemment des arguments liés à la santé que celles concernant le don. La mobilisation d'arguments liés à la santé se retrouve associée à une monétarisation de l'échange de kéfir et à la formalisation des conditions de l'échange. Les annonces davantage commerciales tendent à expliciter les recettes et les caractéristiques de la boisson. La dépersonnalisation accrue des échanges s'accompagne d'une mise en valeur du kéfir en soulignant les bienfaits pour la santé.
- 22 Pour autant, la division entre liens personnels et impersonnels ne se pose pas de manière aussi tranchée sur les sites d'échanges (Garcia-Bardidia 2014). Par exemple, une internaute d'un groupe de discussion reconnaît payer de sa poche l'envoi pour le bien du kéfir lui-même : « J'ai à cœur d'accompagner au mieux les utilisateurs dans cette

découverte et j'ai besoin que ces grains qui ont été transmis se portent au mieux dans leur nouvel environnement ». La dépersonnalisation des échanges apparaît être encore largement marquée par une logique de don qui va à l'encontre d'une commercialisation. Maryline explique pourquoi, selon elle, le don est important :

Parce que c'est un contact humain, main à main, puis certains parlent de leur enfance pendant laquelle ils ont bu du kéfir, d'autres demandent des conseils sur les recettes, bon il y en a aussi qui viennent juste pour leurs grains et ils s'en vont, et puis parce que la plupart du temps c'est comme ça que ça se fait, par le don. Après c'est aussi un état d'esprit personnel, j'ai plutôt tendance à donner qu'à vendre (les vêtements, les livres etc.) et le kéfir je n'avais pas du tout envie d'en faire un marché. Après parfois je suis déçue quand certaines personnes vendent les graines que j'ai pu leur donner. Par exemple une fois une étudiante est venue et elle m'a dit qu'elle allait m'en prendre pour les vendre parce qu'elle a besoin d'argent. Alors je comprends hein, mais bon... je trouve ça dommage de se faire de l'argent là-dessus. [Maryline]

- 23 La diffusion actuelle du kéfir en France se fait donc à travers un réseau de relations interpersonnelles (famille, collègues) et un réseau d'échanges plus impersonnel (Internet). En rendant ces échanges moins personnels, Internet fait aussi apparaître la possibilité de la vente des ferments, conduisant à une nouvelle forme de diffusion. La circulation des graines observée sur Internet nous amène à considérer les connaissances qui interviennent alors et leurs origines dans un contexte où il y a peu de connaissances stabilisées sur les boissons fermentées.

## Les règles, les prescriptions et la mise en pratique

Les connaissances scientifiques sur le kéfir, et plus généralement sur la consommation des boissons fermentées faiblement alcoolisées (LAFB), sont très lacunaires (Baschali *et al.* 2017). Les articles publiés dans des journaux scientifiques sur le kéfir sont récents, c'est-à-dire à partir des années 2000, et sont pour la majorité concentrés sur le kéfir de lait, traditionnellement pratiqué dans certains pays comme la Russie. Ce n'est que vers les années 2010 que des publications dédiées au kéfir de fruit commencent à apparaître principalement dans le domaine de la science de l'alimentation, avec la première revue de littérature courant 2017. Il semble que la raison de cet intérêt croissant pour le kéfir d'eau soit en lien direct avec les enjeux de santé, avec une progression de la proportion d'articles mentionnant les bénéfices de la consommation de cette boisson.

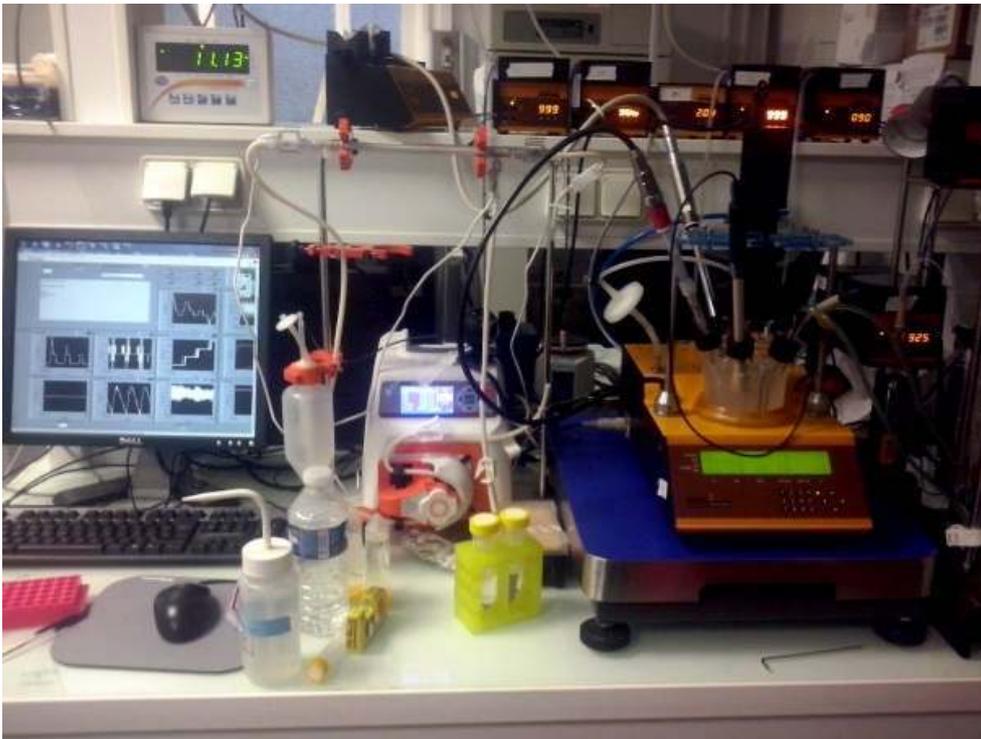
- 24 Le traitement médiatique du kéfir insiste aussi sur cette dimension santé tout en abordant aussi le thème de l'autoproduction. Pour ne prendre que quelques exemples récents, *Marie Claire* publiait un article en mai 2017 « Les boissons fermentées, nouveaux élixirs de santé <sup>8</sup> » dont une partie était largement consacrée au kéfir, *L'Express* titrait en avril 2017 « Kombucha, kéfir, kvas, kanji : les boissons fermentées ont la cote <sup>9</sup> » ou encore le site internet Doctissimo faisait un dossier « Le kéfir : adoptez cette "super-boisson" fermentée ! <sup>10</sup> ». Le traitement médiatique de la (re)découverte du kéfir tend à le classer dans la catégorie des « aliments-santé », c'est-à-dire d'aliments dont une des particularités est de mobiliser la légitimité du discours scientifique notamment pour se démarquer d'autres produits (Lamine 2005, Régnier *et al.* 2009 : 58). Cette boisson est fortement associée à un régime d'autoproduction. Cette dimension permet de pointer une dimension ludique et pratique qui rapproche la fabrication du kéfir au plaisir et à la fierté éprouvés par ceux qui s'adonnent à l'autoproduction (Gojard & Weber 1995).

- 25 Contrairement à d'autres exemples, comme le régime méditerranéen (Hubert 1998) où le traitement médiatique relayait des arguments de la communauté scientifique, les représentations du kéfir semblent s'appuyer sur différents savoirs. Les perceptions du kéfir et de la fermentation sont fortement marquées par une forme de vitalisme et le recours à de grands schèmes explicatifs. De fait, les connaissances dont disposent les acteurs sur la nature du kéfir sont assez variables, et l'usage des techniques de production de la boisson se fait largement sur le mode de l'expérience individuelle. Cela se traduit par exemple aussi par une forte demande de conseils ou d'avis sur des forums assez spécialisés de personnes souhaitant avoir plus d'informations. Dans ce contexte, les recettes et plus généralement les prescriptions sont centrales pour comprendre l'existence du kéfir actuellement. Si le kéfir ne se diffuse plus dans des réseaux interpersonnels au sein desquels se transmettent aussi des recettes, des pratiques et des savoir-faire, il convient de comprendre comment la transmission peut s'effectuer.
- 26 Ce point fait écho au débat sur la diffusion des représentations à travers les recettes au sein duquel on peut schématiquement opposer une épidémiologie des représentations (Sperber 1996) à une éducation de l'attention (Ingold 2001). Le premier conçoit la recette comme une représentation publique qui donne lieu à une représentation mentale permettant ensuite un comportement physique (suivre la recette, ou au contraire s'en écarter), tandis que le second souligne l'importance des savoirs pratiques sans l'aide desquels il n'est pas possible de réaliser une recette. La cuisine et les recettes sont en ce sens une manière de s'interroger sur l'articulation cognition-action dans un domaine où de nombreuses contingences peuvent survenir et où l'improvisation occupe une place importante (Conein 1990). Dans le cas du kéfir, on aborde ces questions à partir de différentes informations disponibles sur Internet, qu'il s'agisse de règles mettant en avant des interdits ou bien qu'il s'agisse de simples recommandations concernant l'utilisation de produits, d'ustensiles etc. Les informations disponibles sont exprimées sous la forme de règles générales ou de simples prescriptions. Ces dernières ne revêtent pas le caractère obligatoire des règles. Les prescriptions définissent les gestes, les aliments, et les ustensiles qu'il faut privilégier. Au contraire, les recettes justifient à divers degrés les aliments nécessaires, leur provenance (« bio », etc.), et les gestes à éviter.
- 27 Le premier constat qui s'impose renvoie à la diversité des recettes. De nombreuses recettes coexistent, avec certains invariants plus ou moins justifiés. Ainsi, toutes les recettes intègrent la figue et le kéfir : « Moi on m'a dit qu'il fallait tout le temps mettre des figues, donc je le fais, et du citron. Les figues apparemment elles ont un certain truc qui fait qu'elles vont bien nourrir, et le citron est acide, et fait de l'acidité » [Entretien avec Tom]. Mais pour autant, la formalisation de ces recettes ne stabilise pas une manière de faire unique. Ainsi, un site fait remarquer après une liste de paramètres pouvant influencer que « Comme vous l'avez remarqué, il n'y a pas de recette unique, et chacun peut avoir sa recette personnelle. La recette peut varier en fonction de très nombreux critères <sup>11</sup> ». Cette incertitude sur la recette à suivre se retrouve aussi dans l'histoire du kéfir, son origine, et même sa nature exacte.
- 28 Les pages Internet et les groupes de diffusion jouent donc un rôle central de collecte et de diffusion de l'information pour les personnes qui produisent pour la première fois du kéfir comme pour celles qui complètent les recettes transmises au sein de la famille. Les informations sur le kéfir sont très variées, et souvent contradictoires. C'est par exemple le cas très souvent repris de l'usage du métal en contact avec le kéfir. Si les pages les plus « vitalistes » insistent sur les dangers du métal, les plus officielles vont au contraire dans

le sens d'une indifférenciation. Sur une page de recettes, on lira alors « il faut éviter tout contact entre du métal et les grains de kéfir ; ça les endommage <sup>12</sup> ». Sur la FAQ du groupe Facebook consacré, l'explication est plus détaillée sans pour autant répondre catégoriquement : « La plupart des métaux peuvent être oxydés par l'acidité des boissons : argent, aluminium, cuivre, fonte, fer... Des molécules de ces métaux peuvent migrer dans la boisson. Il vaut donc mieux de pas les utiliser pour stocker la boisson ou pour manipuler les grains ou les souches. En vérité, à part peut-être l'argent et l'aluminium, la plupart de ces métaux ne sont pas utilisés dans une cuisine. L'inox, qui comme son nom l'indique, n'est pas oxydable, donc pas attaqué par l'acide, ne pose quant à lui aucun problème. Passoires, cuillères, entonnoirs, casseroles en inox peuvent donc être utilisés en toute confiance pour la préparation et la manipulation des kéfirs, kombucha ou jun ». Ainsi, les préconisations disponibles oscillent largement entre des savoirs profanes rapportés sous forme de témoignages, des explications précautionneuses et des affirmations définitives au nom d'une nature du kéfir : « Le kéfir est une culture d'organismes vivants soumis à des lois. Ainsi le kéfir ne supporte pas le contact d'objets en métal ni la lumière directe du soleil ou de lampes <sup>13</sup>. »

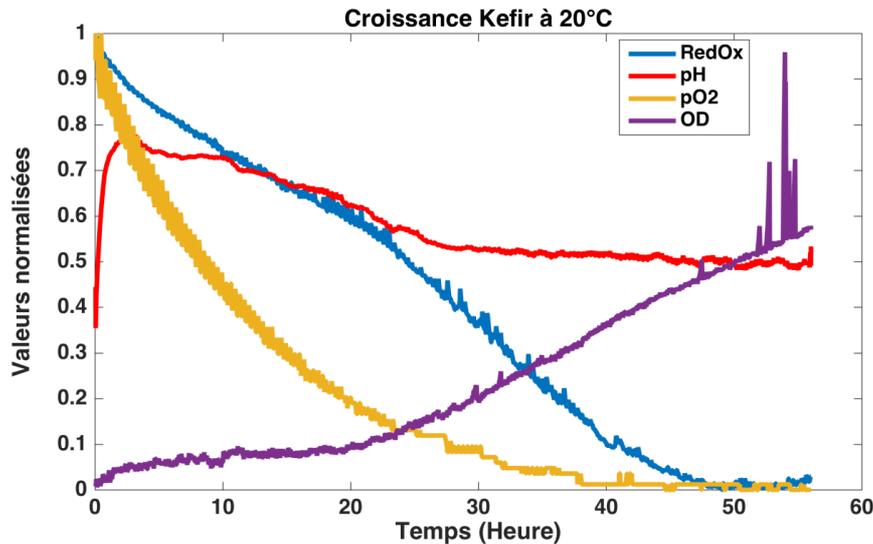
- 29 Ce faisant, les techniques diffusées sont largement profanes et basées sur la collecte de témoignages, souvent marqués d'une dimension probatoire. Par exemple, sur la page du groupe Facebook français, des informations sur les effets de la fermentation vont être apportées en fonction d'une nomenclature très proche de l'usage, en témoignent les catégories mobilisées : « En fonction du temps de fermentation, le kéfir (de fruit ou de lait) peut être dit "doux", "neutre" ou "dur". 24 heures de fermentation produisent un kéfir doux, réputé pour avoir des effets laxatifs. 48 heures de fermentation et on obtient un kéfir neutre. 72 heures de fermentation produisent un kéfir dur, réputé pour avoir des effets constipants ». Le fait que le kéfir semble robuste en terme microbiologique et que son entretien s'avère assez facile de l'avis des personnes rencontrées favorise des essais et des adaptations. De récentes études en laboratoire tentent d'ailleurs de caractériser de manière précise l'évolution du kéfir au cours de la fermentation afin notamment, qu'à terme, l'on puisse fournir des explications aux pratiques observées (Figures 4 et 5).

Figures 4a et 4b. Dispositif de fermentation contrôlée en laboratoire



Collaboration Jean-Baptiste Boulé, Muséum national d'histoire naturelle, Paris  
 crédit photo : Christophe Lavelle

Figure 5. Enregistrements des paramètres biochimiques au cours de la fermentation d'un kéfir sur 60 heures



Collaboration Jean-Baptiste Boulé, Muséum national d'histoire naturelle, Paris

- 30 L'absence de règles générales à suivre donne lieu à différents usages au gré des expérimentations. Pour ne citer que les plus évidentes, certains préconisent de mettre le kéfir à l'ombre, d'autres au soleil. D'autres encore contrôlent aussi la température. Le temps de fermentation est variable. Des règles portent sur la nature des aliments mélangés, soit qu'ils doivent être issus de l'agriculture biologique, ou porteurs de certaines propriétés. La conséquence est une diversité assez grande des boissons effectivement bues sous la dénomination de kéfir (en termes de goût, de degré de fermentation, ou de couleur – une caractérisation biochimique reste à faire). L'incertitude quant à la nature du kéfir conduit les buveurs à produire leurs propres règles en fonction de leurs expériences et représentations de ce qu'est le kéfir. Mylène résout ce problème de l'incertitude en se référant à sa propre pratique :

J'ai lu sur Internet que c'était mieux... mais sur Internet tu lis vraiment des trucs qui sont complètement faux. On m'avait dit qu'il ne fallait pas utiliser de trucs en métal au contact du kéfir, je l'ai lu beaucoup sur Internet. Là ils disent que c'est faux dans ce livre, et donc du coup, moi, maintenant... je trouvais que c'était un peu contraignant, il fallait toujours avoir une cuillère en plastique, la passoire, c'est chiant, tu ne trouves pas une passoire pratique qui ne soit pas en métal. Mon coloc il a acheté une passoire en métal, je me suis dit : bon j'essaie ! Et ça ne change pratiquement rien. (Mylène, 27 ans, Marseille, ingénieure agronome, fait du kéfir depuis six mois).

- 31 Les règles proviennent d'abord de la socialisation au kéfir et de la première recette qui est apprise. La réalisation de nouvelles recettes ou l'adaptation de celle-ci peuvent amener à compléter ces premières règles à la suite de différentes expériences conduites pour produire sa propre boisson. Cela se manifeste notamment par un tâtonnement qui est alimenté par l'incertitude sur la nature du kéfir : d'où vient-il, de quoi est-il constitué, que peut-on faire ? La possibilité de faire des recherches sur Internet et de participer à des groupes de discussion permet aux buveurs de résoudre leurs problèmes au fur et à mesure. Quand Tom, de formation technique, s'interroge sur le fait que ses grains ne se multiplient pas, il va fouiller un peu les sites parlant du kéfir et trouve une explication

qui le satisfait : « Et pour la multiplication des grains, j'ai ma petite idée : je mets l'eau chlorée directement sans laisser le chlore s'évaporer ». Au cours d'une de ses lectures, il découvre qu'il est possible de favoriser une dimension minérale en intégrant des coquilles d'œuf. Cette flexibilité conduit à l'exploration de nouvelles combinaisons, soit de manière autonome, soit en étant guidé par des trucs et astuces sur Internet.

- 32 Dans d'autres cas, ces règles sont perçues comme des prescriptions qui sont mises à distance pour des raisons très pragmatiques. Mylène n'attache aucune représentation particulière au kéfir et le fait de manière plutôt ludique. Même si elle lit qu'il faudrait utiliser de l'eau minérale, les conséquences que cela entraînerait sur ses pratiques d'achat font qu'elle y renonce.

Sur Internet j'ai lu qu'il fallait de l'eau pas du robinet, mais alors du coup, j'ai hésité la première fois que j'en ai fait. Je me suis dit : s'il faut de l'eau minérale, je n'en ferai jamais... donc je teste avec l'eau du robinet...

- 33 En dernier recours, trois grands registres de justification sont mobilisés par rapport à ces règles : le registre gustatif, le registre de la santé et le registre renvoyant à l'intégrité du kéfir lui-même. Le premier registre se fonde sur le goût, avec une boisson qui est avant tout un aliment de plaisir à consommer. Ainsi, le conseil suivant pourra être donné sur un site : « Pourquoi utiliser du sucre blanc si ce dernier est quasi dépourvu de minéraux ?!? C'est tout simplement une question de goût. Le sucre complet donne une saveur plus forte à la boisson de kéfir. Personnellement je préfère le goût léger du kéfir fabriqué avec du sucre blanc. » Le second renvoie à la santé de la personne qui boit du kéfir. Consommer une boisson bonne pour sa santé est un objectif qui implique aussi d'améliorer la qualité du produit final. Cela correspond par exemple à n'utiliser que certains produits réputés sains à la base – par exemple, du sucre non raffiné – ou en faisant peser des règles sur la régularité de l'ingestion de la boisson. Enfin, un troisième registre de justification renvoie au kéfir lui-même. Il s'agit de le maintenir en bonne santé et d'en prendre soin en évitant par exemple de l'intoxiquer avec du métal ou en « lui donnant à manger ce qu'il aime ». Ainsi, suivant les conditions de socialisation au kéfir et les représentations qui lui sont associées, les pratiques développées vont privilégier certaines règles plutôt que d'autres.

- 34 Hormis ces règles, des prescriptions sont visibles dans les conseils et rappels à l'ordre qui peuvent être donnés lors de la transmission des grains ou directement sur les espaces de discussion en ligne. Ainsi, à une question sur le remplacement du citron par d'autres agrumes, plusieurs internautes vont rappeler la règle : « L'orange n'est pas recommandée pour les grains. Les levures et microbiotes sont différents. Ne pas partager vos grains si vous ne respectez pas la recette de base. Merci. » ou encore « Il faut voir comment les grains KF vont réagir à long terme... si on ne suit pas la recette de base = ceci est un avis personnel ! ». Les mises en garde concernent l'obtention d'une boisson de moins bonne qualité gustative ou d'efficacité moindre sur la santé, et même sur la mise en danger des graines et des équilibres biologiques produits.

- 35 Dans les faits, l'existence d'une diversité de conseils en ligne – même s'ils sont organisés suivant quelques principes directeurs – permet une marge d'ajustement entre les croyances individuelles et les manières de faire préconiser. Des buveurs soulignent d'ailleurs la dimension spirituelle de certaines explications. Ainsi, pour reprendre une page Internet donnant de nombreux conseils, et en particulier sur la vitesse de reproduction des graines, l'auteur écrit : « Je n'ai pas l'explication scientifique mais une personne m'a indiqué une reproduction accélérée depuis qu'elle ne dissout plus son sucre avant de plonger les grains de Kéfir en culture [...] une autre astuce qui fonctionne plus

souvent qu'on ne le croit c'est de changer l'environnement de vie de sa culture de kéfir, mais pareil l'explication scientifique vire parfois au mystique ».

- 36 Ces exemples montrent comment les recettes ou les conseils sont suivis ou non à partir des expériences individuelles et de la manière dont les acteurs perçoivent la boisson. Internet apparaît davantage comme un outil permettant la combinaison de savoirs pratiques qu'une ressource assurant la transmission et la reproduction de savoirs et de savoir-faire à l'identique. En ce sens, les savoir-faire acquis par imprégnation (Chamoux 2010) ne disparaissent pas face à ces règles ou ces prescriptions diffusées sur Internet, ils se recomposent.

L'article identifie les mécanismes à la fois sociaux et biologiques (incorporation, circulation du ferment et savoir-faire) du maintien des pratiques autour d'une boisson fermentée en dehors d'un circuit industriel dans les sociétés modernes. La conservation sociale du kéfir en France a été expliquée à partir de ses propriétés, des modes de diffusion du ferment et de la manière dont les règles et les prescriptions sont confrontées à des savoirs pratiques, notamment à travers des recettes.

- 37 Si la notion d'incorporation ne permet pas à elle seule de rendre compte de la permanence du kéfir dans notre société, elle offre cependant un point de départ intéressant pour saisir la diversité des motivations des buveurs, et elle questionne aussi la diffusion de représentations au cours de la circulation de grains qui ne se limite plus aujourd'hui à des échanges interpersonnels. L'apparition d'un quasi-marché sur des sites comme leboncoin n'est pas synonyme de commercialisation mais est révélatrice de la pression à la diffusion des ferments qui participe à la conservation durable des pratiques voire à leur expansion. En constituant un nouvel espace de diffusion, le développement d'Internet semble avoir permis de prolonger les échanges interpersonnels de connaissance sans pour autant conduire à une marchandisation. De la même manière, les informations disponibles sur la boisson sur Internet ne conduisent pas à une homogénéisation des pratiques. Non seulement ces informations sont très variées et parfois contradictoires, mais surtout elles sont confrontées aux expériences individuelles et aux savoir-faire mobilisés lors de la préparation de la boisson.
- 38 Dans une perspective de socioanthropologie de l'alimentation, ce travail sur le kéfir a cherché à articuler l'analyse des représentations des buveurs et l'analyse des techniques dans le contexte de la circulation de ce ferment dans la société. Afin de poursuivre l'étude plus fine de l'imbrication entre technique et social, la caractérisation des ferments (micro-organismes en présence) et des boissons produites (profil biochimique des fermentations) permettrait d'aborder les conséquences en termes de circulation et de distribution des souches dans la société, et notamment d'identifier les relations entre les pratiques de consommation d'une boisson fermentée et les caractéristiques particulières du matériau biologique conservé dans le processus.

---

## BIBLIOGRAPHIE

- Adamiec, C. 2014 « Ambiguïtés et malentendus autour du “manger sain” », *Revue des Sciences Sociales* 50 : 14-19.
- Baschali, A., Kyriacou, A., Karavasiloglou, N. & A. Matalas 2017 « Traditional low-alcoholic and non-alcoholic fermented beverages consumed in European countries : a neglected food group » *Nutrition Research Reviews* 30 : 1-24.
- Beijerinck, M. W. 1889 « Sur le Kéfir », *Archives Néerlandaises des Sciences Exactes et Naturelles* 23 : 428-444.
- Chamoux, M.-N. 2010 « La transmission des savoir-faire : Un objet pour l'ethnologie des techniques ? », *Techniques & Culture* 54-55 : 139-161.
- Conein, B. 1990 « Cognition située et coordination de l'action, la cuisine dans tous ses états », *Réseaux* 43 : 99-110.
- Cresswell, R. 2003 « Geste technique, fait social total. Le technique est-il dans le social ou face à lui ? », *Techniques&Culture* 40. DOI : 10.4000/tc.1576
- Fischler, C. 1990 *L'omnivore*. Paris : Odile Jacob.
- Fiorda, FA., Melo Pereira de, G V., Thomaz-Soccol, V., Rakshit, S K., Pagnoncelli MGB et al. 2017 « Microbiological, biochemical, and functional aspects of sugary kefir fermentation - A review », *Food Microbiol* 66 : 86-95.
- Fournier, D. & S. D'Onofrio dir. 1991 *Le ferment divin*. Paris : Éditions de la MSH (Ethnologie de la France).
- Garcia-Bardidia, R. 2014 « Se débarrasser d'objets sur leboncoin.fr. Une pratique entre don et marché ? », *Revue du MAUSS* 44 : 271-285.
- Garrigues-Cresswell, M. & M. A. Martin 1998 « L'alimentation : entre mondialisation et expression identitaire », *Techniques&Culture* 31-32 : 1-18.
- Godbout, J. 2013 *Le don, la dette et l'identité. Homo donator vs Homo œconomicus*. Paris : Le Bord de l'eau.
- Gojard, S. & F. Weber 1995 « Jardins, jardinage et autoconsommation alimentaire », *INRA Sciences Sociales* 2 : 1-4.
- Gulitz, A., Stadie, J., Wenning, M., Ehrmann, M. A., & R. F. Vogel 2011 « The microbial diversity of water kefir », *International Journal of Food Microbiology* 151 : 284-8.
- Hubert, A. 1998 « Autour d'un concept : “l'alimentation méditerranéenne” », *Techniques&Culture* 31-32 : 153-160.
- Ingold, T. 2001 « From the Transmission of Representations to the Education of Attention » in H. Whitehouse dir. *The Debated Mind : Evolutionary Psychology Versus Ethnography*. Oxford & New York : Berg Publisher : 113-153.
- Lahlou, S. 1998 *Penser manger*. Paris : PUF.

- Lamine, C. 2005 « Santé et qualification des produits. Coopération de scientifiques et d'agriculteurs autour de la nutrition méditerranéenne », *Natures, Sciences, Sociétés* 13 : 403-412.
- 2008 *Les intermittents du bio. Pour une sociologie pragmatique des choix alimentaires émergents*. Paris : Éditions Quae.
- Leclercq, M. 2011 « Itinéraire du rooibos (thé rouge) en Afrique du sud. Comment les savoirs locaux sont devenus un enjeu global », *Revue d'anthropologie des connaissances* 5 : 533-550.
- Lemonnier, P. 2004 « Mythiques chaînes opératoires », *Techniques&Culture* 43-44 : 25-43.
- Marsh, A. J., Hill, C., Ross, R. P., & P. D. Cotter 2014 « Fermented beverages with health-promoting potential : Past and future perspectives », *Trends in Food Science and Technology* 38 : 113-124.
- Pidoux, M. 1989 « The microbial flora of sugary kefir grain (the gingerbeer plant) : biosynthesis of the grain from *Lactobacillus hilgardii* producing a polysaccharide gel », *MIRCEN Journal of Applied Microbiology and Biotechnology* 5 : 223-238.
- Poulain, J.-P. 2002 *Sociologie de l'alimentation*. Paris : PUF.
- Régnier, F., Lhuissier, A. & S. Gojard 2006 *Sociologie de l'alimentation*. Paris : La Découverte (« Repères »).
- Rozin, P. & C. Nemeroff 1989 « "You are what you eat" : Applying the demand-free "impressions" technique to an unacknowledged belief », *Journal of the Society for Psychological Anthropology* 17 : 50-69.
- Sperber, D. 1996 *La contagion des idées*. Paris : Odile Jacob
- Vayssier, Y. 1978 « Kéfir : analyse qualitative et quantitative », *Revue Laitière française* 361 : 3-75.

## NOTES

1. À notre connaissance, aucune enquête à ce jour ne permet de mesurer la connaissance du kéfir dans la population, ni de connaître le nombre buveurs. Les sites Internet et les discours dans les médias constituent donc un moyen incontournable pour aborder cet objet.
2. Financement Sorbonne Universités sur le programme « Convergence » (Sciences et patrimoine culturel) 2014-2015. Le programme coordonné par E. Katz (MNHN et IRD) réunissait des chercheurs du Muséum national d'histoire naturelle (MNHM), de l'Institut de recherche pour le développement (IRD), et de l'université Paris-Sorbonne.
3. Nous tenons à remercier les personnes qui ont contribué au recueil et au traitement des données au cours de cette recherche : Marie-Alix Molinié, Elsa Pradier et Rémy Hoerter.
4. [http://www.marmiton.org/forum/theme-fruits-legumes/d-graines-de-Kéfir-153535.aspx](http://www.marmiton.org/forum/theme-fruits-legumes/d-graines-de-Kefir-153535.aspx)
5. Dans la suite du texte, nous utilisons le terme « kéfir » uniquement pour désigner ce kéfir non commercial.
6. Les offres dont le titre ou la description mentionnent le terme kéfir ont été récoltées le 15 juin 2016 sur les deux sites (leboncoin et Craigslist). Chaque annonce a fait l'objet d'une lecture pour écarter celles ne correspondant pas à la boisson (homonymes) et un codage manuel a été ensuite effectué (prix, localisation, type de présentation).
7. Les personnes qui donnent des grains ont souvent lancé leur production grâce à des dons, et ils espèrent aussi se procurer des grains par ce biais si jamais les leurs venaient à mourir.

8. <http://www.marieclaire.fr/boissons-fermentees-kefir-kombucha-kvas,1136595.asp>
  9. [http://www.lexpress.fr/styles/forme/kombucha-kefir-kvas-kanji-les-boissons-fermentees-ont-la-cote\\_1899795.html](http://www.lexpress.fr/styles/forme/kombucha-kefir-kvas-kanji-les-boissons-fermentees-ont-la-cote_1899795.html)
  10. <http://www.doctissimo.fr/nutrition/sante-dans-l-assiette/secrets-des-aliments-sante/kefir-boisson-fermentee>
  11. [http://www.cfaitmaison.com/Kéfir\\_fruits/boisson.html](http://www.cfaitmaison.com/Kéfir_fruits/boisson.html)
  12. <https://Kéfirlandia.org/KéfirEauPrep.html>
  13. <http://www.cancertemoignage.com/cancertemoignage/Kéfir.html>
- 

## RÉSUMÉS

Cet article s'intéresse aux pratiques et aux représentations des consommateurs en France d'une boisson fermentée, le kéfir. Cette boisson artisanale aux propriétés mal connues est produite à partir d'un ferment. Elle connaît un regain d'intérêt dans les médias qui la présente comme un aliment dont la consommation aurait des effets positifs sur la santé. Cette innovation alimentaire fondée sur sa qualité d'aliment-santé conduit à redécouvrir des pratiques et des savoir-faire qui étaient jusque-là cantonnés à la sphère domestique au sein de laquelle ils étaient transmis. En nous appuyant sur l'analyse des pratiques et des représentations des buveurs de kéfir et les annonces des personnes diffusant le ferment (Leboncoin), l'article décrit les logiques de consommation et dégage les modes de circulation de ce produit (les relations interpersonnelles et Internet). Il apparaît que la configuration actuelle (les arguments sur les bénéfices pour la santé, la diffusion sur internet des ferments et des informations) favorise une nouvelle dynamique de diffusion et de consommation tout en conservant, à l'échelle des buveurs, une très grande diversité de représentations et de pratiques.

This article focuses on the practices and representations of consumers in France of a fermented beverage, the Kefir. This artisanal drink with little-known properties is produced from a ferment. There is a renewed interest in the media, which presents it as a food whose consumption would have positive effects on health. This food innovation, based on its qualification as a healthy-food, leads to the rediscovery of practices and know-how that were until recently confined to the domestic sphere in which they were transmitted. Based on the analysis of the practices and representations of the Kefir drinkers and the advertisements of the ferment within "leboncoin" website, the article describes the logics of consumption and describes the circulation patterns of this product (interpersonal relationships and Internet). It appears that the current configuration (the arguments on the health benefits, the diffusion on the Internet of ferments and informations) promotes a new dynamic of diffusion and consumption while maintaining, at the scale of the drinkers, a very great diversity of representations and practices.

## INDEX

**Mots-clés :** kéfir, ferment, échange, savoirs locaux, aliment-santé

**Keywords :** kefir, ferment, exchange, local knowledge, healthy-food

## AUTEURS

### RENAUD DEBAILLY

Renaud Debailly est maître de conférences à l'université Paris Sorbonne et chercheur au sein du Groupe d'étude des méthodes de l'analyse sociologique de la Sorbonne (GEMASS). Ses travaux portent sur les relations sciences-société. Il est l'auteur de *La critique de la science depuis 1968* publié chez Hermann en 2015. C. Lavelle, E. Schultz

### CHRISTOPHE LAVELLE

Christophe Lavelle est biophysicien, chercheur au CNRS et au Muséum national d'histoire naturelle, à Paris, et cofondateur du Food 2.0 Lab. Il focalise depuis quelques années ses recherches sur la physico-chimie culinaire et les liens, notamment épigénétiques, entre alimentation et santé.

### ÉMILIE SCHULTZ

Émilie Schultz est sociologue, au laboratoire SESSTIM dans l'équipe CanBios et à l'hôpital Gustave Roussy. Ses travaux portent sur la production des savoirs en société. Il mène actuellement des projets sur l'accès des patients aux innovations thérapeutiques en cancérologie.