

2m11.3327.10

Université de Montréal

« Comment mange-t-on au Québec ? »

Une étude de cas au marché Jean-Talon de Montréal.

par

Olivier Riopel

Département de sociologie

Faculté des arts et sciences

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de maîtrise en sociologie

Août 2005

© Olivier Riopel, 2005



HM

15

U54

2005

V. 015

Direction des bibliothèques

AVIS

L'auteur a autorisé l'Université de Montréal à reproduire et diffuser, en totalité ou en partie, par quelque moyen que ce soit et sur quelque support que ce soit, et exclusivement à des fins non lucratives d'enseignement et de recherche, des copies de ce mémoire ou de cette thèse.

L'auteur et les coauteurs le cas échéant conservent la propriété du droit d'auteur et des droits moraux qui protègent ce document. Ni la thèse ou le mémoire, ni des extraits substantiels de ce document, ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans l'autorisation de l'auteur.

Afin de se conformer à la Loi canadienne sur la protection des renseignements personnels, quelques formulaires secondaires, coordonnées ou signatures intégrées au texte ont pu être enlevés de ce document. Bien que cela ait pu affecter la pagination, il n'y a aucun contenu manquant.

NOTICE

The author of this thesis or dissertation has granted a nonexclusive license allowing Université de Montréal to reproduce and publish the document, in part or in whole, and in any format, solely for noncommercial educational and research purposes.

The author and co-authors if applicable retain copyright ownership and moral rights in this document. Neither the whole thesis or dissertation, nor substantial extracts from it, may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

In compliance with the Canadian Privacy Act some supporting forms, contact information or signatures may have been removed from the document. While this may affect the document page count, it does not represent any loss of content from the document.

Université de Montréal
Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé :

« Comment mange-t-on au Québec ? »
Une étude de cas au marché Jean-Talon de Montréal.

présenté par :
Olivier Riopel

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Jacques Hamel
Président-rapporteur

Barbara Thériault
Directeur de recherche

Danilo Martuccelli
Codirecteur de recherche

Céline Lafontaine
Membre du jury

Résumé

Cette recherche empirique tente de décrire et comprendre comment se construit le rapport que les mangeurs québécois entretiennent à leur alimentation. Dans les vingt dernières années, le Québec agroalimentaire s'est rapidement transformé et les habitudes alimentaires ont aussi évoluées. Les mangeurs recherchent aujourd'hui rapidité et efficacité dans la préparation des repas et dans les achats en même temps qu'ils recherchent plus d'authenticité, de saveurs et de fraîcheurs dans leur alimentation. Paradoxal ? Analysant le discours de six individus rencontrés au marché Jean-Talon, haut lieu de l'alimentation québécoise, l'auteur de la présente étude rend compte de la complexité de l'alimentation au quotidien en soulignant l'importance du plaisir que les Québécois exigent de leur alimentation, mais aussi de l'importance de la routine comme élément structurant. Loin d'être banal, l'étude du quotidien alimentaire permet de comprendre comment se structure l'alimentation, quelles sont les motivations des mangeurs, les valeurs et les principes qui la sous-tendent.

Mots-clés : Alimentation, habitudes alimentaires, contexte alimentaire contemporain, paradoxe alimentaire québécois, Québec, marché Jean-Talon, mangeurs, sociologie du quotidien, sociologie de l'alimentation, étude de cas, Georg Simmel, Hans Joas, plaisir, santé, routine, contingence, discours.

Abstract

This empirical research aims at describing and understanding the relationship existing between Quebec "eaters" and their food habits. In the last twenty years, changes in Quebec's food processing industry have cause eating habits to evolve and adapt to new realities. Today's eaters aim to make the grocery shopping and food preparation processes speedier and more efficient while seeking more natural and fresher ingredients, as well as a more flavorful eating experience. Is this a paradox ? After analyzing views expressed by six individuals encountered at the Jean-Talon Market, the author of this study exposes the complexity of the daily eating habits of Quebecers, while emphasizing the central role of the notion of pleasure in the explanation of eating behaviors, as well as the importance of routine as a structuring element. Far from being mundane, the study of daily feeding behaviors allows a better understanding of eating habits, a greater comprehension of what determines eaters' choices as well as the underlying values and principles of these choices.

Keywords : Food, Food habits, contemporary food context, Quebecer's food paradox, Quebec, Jean-Talon market, eaters, sociology of everyday life, sociology of food, case study, Georg Simmel, Hans Joas, pleasure, health, routine, contingency, discourses.

TABLES DES MATIÈRES

Liste des signes et abréviations	i
Remerciements	ii
INTRODUCTION	1
PARTIE I	
L'ALIMENTATION AUJOURD'HUI.	3
CHAPITRE 1 : LE CONTEXTE ALIMENTAIRE QUÉBÉCOIS ET LA PROBLÉMATIQUE	4
1.1 Manger, ce n'est pas seulement se nourrir	5
1.2 Le contexte alimentaire québécois actuel	8
"L'offre alimentaire" se transforme	9
Différentes consommations	11
De "nouvelles tendances" alimentaires	13
Que peut-on en conclure ?	15
1.3 Approche du problème	17
La dualité simmelienne	18
Contradiction et contingence	21
PARTIE II	
CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES ET ANALYSE I	27
CHAPITRE 2 : CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES	29
2.1 Stratégie de recherche	29
2.2 Méthodes de cueillette	30
Première étape : aller au marché	31
Deuxième étape : l'entretien	32
2.3 Le choix du terrain : le Marché Jean-Talon	33
2.4 La validité interne de l'enquête	40
2.5 La méthode d'analyse des données	43
Présentation des mangeurs	44

CHAPITRE 3 : UNE ÉTUDE DE CAS SUR L'ALIMENTATION AU QUÉBEC	46
3.1 motivations, choix, différentes rationalités	46
Le temps et l'efficacité alimentaire	47
Le plaisir	50
La santé	56
Le plaisir sain : "un côté givré, mais aussi riche et fibre"	61
Manger bio, manger équitable, manger local	63
Sans oublier... le prix	67
3.2 Comment se structure l'alimentation dans le quotidien ?	69
La routine	71
L'alimentation fonctionnelle et l'alimentation loisir	73
Avec les enfants	75
Manger seul	76
À chaque repas sa routine	78
3.3 La nouveauté structurée. L'intégration dans la routine	82
Les médias	82
Une tierce personne	86
3.4 La perception de l'alimentation contemporaine	88
Les "risques alimentaires" et les marchés publics comme refuge	88
La confiance	91
PARTIE III	
DIFFÉRENTS DISCOURS, DIFFÉRENTES VISIONS	93
<i>Considérations intermédiaires</i>	94
CHAPITRE 4 : MYTHES ET RÉALITÉS : LE MJT « ON TROUVE DE TOUT, MÊME UN AMI »	96
4.1 Les halles alimentaires : un refuge à la complexité alimentaire moderne ?	96
4.2 Le fonctionnement du marché	98
4.3 Le mythe du frais et du terroir	102
4.4 Le mythe du contact avec le producteur	103
CHAPITRE 5 : CONSIDÉRATIONS THÉORIQUES	106
5.1 Un esprit sain dans un corps sain ?	106
Viser la santé. Ne serait-on pas en santé ?	107
La santé au nom de quels motifs ?	108
Simplifier la réalité	109
La santé ou la minceur ?	111

5.2 Le mangeur moderne d'un point de vue sociologique	114
La modernité alimentaire d'un point de vue théorique	114
"Manger moderne" : un processus distinct	115
Choix et angoisses	116
La déstructuration des rites alimentaires ?	118
5.3 Conclusion	121

CHAPITRE 6 : CONCLUSION ANALYTIQUE **123**

6.1 Quelques constats...	123
L'ambivalence du repas	123
Combinaison plaisir et santé	124
Manger : un rapport de genre ?	126
6.2 Des perceptions différentes...	129
Le MJT, un refuge	129
Gérer le "risque" à sa façon	131
6.3 L'alimentation fortement structurée, routinisée et contingente	133
6.4 En guise de digestif	136

BIBLIOGRAPHIE **138**

LISTE DES IMAGES ET FIGURES

Le passage 1 au Marché Jean-Talon	36
Le plan du Marché Jean-Talon	37, 100
Un kiosque au Marché Jean-Talon	102
Publicité de la compagnie allemande <i>Du Darfst</i>	127
Un kiosque au Marché Jean-Talon	130

LISTE DES SIGLES ET ABRÉVIATIONS

CGMPM : Corporation des marchés publics de Montréal

ISQ : Institut de la statistique du Québec

MAPAQ : Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du Québec

MJT : Marché Jean-Talon

UP : Union paysanne

UPA : Union des producteurs agricoles du Québec

REMERCIEMENTS

Mille mercis à Barbara, ma patiente et rigoureuse directrice, à qui je dois ma passion sociologique. Sans elle, rien n'aurait été possible.

Merci aussi à Daniel Pinard, à qui je dois ma passion gastronomique.

Comme quoi l'alimentation est une affaire de cœur et d'esprit !

Je tiens aussi à remercier tous les professeurs, démonstrateurs et chargés de cours qui, au fil des ans, m'ont transmis leur passion et surtout leur rigueur intellectuelle. Je pense particulièrement à Jacques Hamel, Christopher McAll, Danilo Martuccelli, Dietmar Köveker, Lothar Baier, Chantale Lagacé, Rolande Pinard et Jonathan Valois.

Merci à mes parents, à ma sœur Natacha pour son œil de lynx et à ma copine Chantale pour son soutien. Un merci très spécial à mes amis qui, avec leurs talents musicaux, leurs névroses occasionnelles, leurs critiques sociales spontanées et leurs envies de boire et de se dégourdir les pouces, m'ont permis d'apprécier encore plus la vie !

Un dernier merci "à mes six mangeurs" qui se sont dévoilés à moi sans retenue, qui ont été formidables et qui ont transformé une étape difficile —mon premier "terrain"— en un passage plaisant et stimulant.

Merci, merci !

INTRODUCTION

Un encart de *La Presse* du 24 avril 2005 relatait un événement marquant du paysage télévisuel américain : *Cookie Monster*, monstre sympathique de la populaire émission *Sesame Street* qui ne faisait que se goinfrer de biscuits aux brisures de chocolat, devra maintenant adopter de saines habitudes alimentaires. En effet, *Cookie Monster* est mis au régime santé. Les créateurs de cette émission voulant transmettre de saines habitudes alimentaires aux jeunes Américains, le personnage devra se contenter de fruits et légumes et fera la promotion de l'exercice physique...

L'alimentation fait partie de notre quotidien, elle fait partie de nos vies. Nous devons manger pour vivre et certains aiment bien vivre pour manger. Les discours alimentaires semblent de plus en plus présents dans les médias. Avec ses potentiels impacts sur la santé publique, l'alimentation fait aussi parler d'elle. Obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète, carences alimentaires, OGM, vache folle, mais aussi commerce équitable, agriculture biologique. Le paysage alimentaire est aujourd'hui fortement médiatisé. On ne fait plus que manger, on pense aussi beaucoup à ce qu'il y a dans notre assiette. Pour certains, cela inquiète. Même *Cookie Monster* n'a pas échappé à ces discours sur la santé ! Le présent mémoire traite de questions d'alimentation. À l'encontre de la tendance actuelle à aborder l'alimentation sous l'angle de "problématiques" telles l'obésité ou la *malbouffe*, ce travail ne tentera pas de résoudre des problèmes ou des enjeux sociaux, des conflits ou des tensions sociales. Ce mémoire ne posera pas non plus de jugement de valeurs sur la qualité —ou non— de certaines

pratiques alimentaires. À travers tant de discours normatifs, j'aborderai l'alimentation sous son angle le plus "simple", c'est-à-dire l'alimentation au quotidien. Plus spécifiquement, je tenterai de décrire comment se vit l'alimentation dans le quotidien des mangeurs québécois —comment font-ils leurs choix ? Comment se structure et s'organise leur alimentation ?— afin de comprendre le rapport que les mangeurs entretiennent à leur alimentation.

Ce mémoire est divisé en trois parties : la première partie illustre le contexte alimentaire québécois actuel, elle pose la problématique de recherche en fonction de ce qu'il convient d'appeler un paradoxe alimentaire. Dans une deuxième partie, j'analyserai en profondeur comment se structure la réalité des mangeurs à l'aide d'entretiens au marché Jean-Talon de Montréal. Qu'est-ce qui motive les mangeurs dans leurs choix ? Comment organisent-ils leurs achats et la préparation des aliments ? Comment perçoivent-ils l'alimentation contemporaine ? Enfin, dans la troisième et dernière partie, j'étudierai les discours alimentaires actuels pour tenter de comprendre comment ils se construisent.

— PARTIE 1 —

L'ALIMENTATION AUJOURD'HUI.



CHAPITRE 1 : LE CONTEXTE ALIMENTAIRE QUÉBÉCOIS ET LA PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

Dans cette partie du mémoire, j'exposerai le questionnement sous-jacent de la présente recherche en soulevant le paradoxe de l'alimentation moderne. Par la suite, je présenterai un bref descriptif du contexte alimentaire qui informera le lecteur des différents changements alimentaires des dernières années et qui, par le fait même, soulignera son caractère paradoxal, pierre angulaire de la recherche.

De plus, je définirai comment sont articulés les éléments théoriques à l'intérieur de la problématique de recherche. Pour ce faire, je présenterai les concepts et orientations théoriques qui ont permis de construire et de développer l'angle d'approche ainsi que la question de recherche. Contrairement à la démarche "traditionnelle" des mémoires de maîtrise, je ne vous présenterai pas une "revue de littérature" avant la problématique, car une des visées de la présente recherche est d'entrer dans le vif de l'analyse le plus rapidement possible. Puisque cette analyse s'inscrit dans une perspective inductive et compréhensive et que le terrain a été fait sans volonté de valider des hypothèses ou des constats théoriques, j'ai plutôt opté pour une autre présentation théorique : développer certains concepts qui structurent la construction de la problématique. Pour ce qui est d'un véritable compte-rendu sur la sociologie de l'alimentation, nous y reviendrons à la fin du mémoire au chapitre 5.

1.1 Manger, ce n'est pas seulement se nourrir

Quand j'étais enfant dans le début des années quatre-vingt, on nous proposait une vision assez particulière des années deux mille. Une vision "futuriste" de l'avenir rapproché avec notamment l'utilisation des voitures volantes, les immenses gratte-ciel, des expéditions lunaires fréquentes et pourquoi pas la commercialisation de la téléportation. La technologie au service de l'homme ! Les sociétés occidentales rêvaient d'un plus grand développement technologique engendrant un meilleur contrôle de la vie sociale par la raison, par la "technique et par la science"¹. À l'image de ces "rêves technologiques", on nous proposait une vision très rationnelle des comportements humains, notamment de l'alimentation. Pilules déshydratées remplaçant les repas, lyophilisation de certains aliments, suppléments alimentaires pouvant régler les problèmes de carences alimentaires sur la planète; une nouvelle alimentation rationnelle à l'image de notre conception futuriste des technologies. À l'époque, on imaginait un futur où l'on n'aurait plus à préparer les repas, où l'on ne perdrait plus de temps à manger.

Vingt ans plus tard, la réalité ne correspond pas tout à fait à cette image, vous en conviendrez. En effet, la pilule n'a pas encore remplacé la côte de bœuf, le ragoût ou la salade composée. Certes, l'alimentation rapide et la rationalisation du "temps social" a grandement influencé le développement agroalimentaire et les habitudes alimentaires comme par exemple la structure du repas ou le temps alloué aux achats alimentaires. Tout un pan de cette alimentation s'est aussi développé vers un idéal gastronomique de

¹ Jürgen Habermas : (1973 [1968]) *La technique et la science comme idéologie*, Paris: Gallimard.

bien-être, de plaisir, nous proposant par exemple de nombreux produits du terroir ou des produits fins.

L'image d'une alimentation rationalisée proposée dans le passé ne s'est pas tout à fait réalisée, un peu à l'image des expéditions spatiales où, lors des premiers envois d'humains dans l'espace, on servait aux astronautes des tubes concentrés d'aliments, des biscuits ultraénergétiques ou encore des cubes de nourriture gélifiés. L'expérience ne fut pas concluante, les astronautes ne voulaient pas d'une nourriture sans saveur, sans texture connue, ils voulaient un environnement qui rappelle la maison. Conséquence : aujourd'hui, lors de missions, les astronautes mangent avec des ustensiles en métal, doivent préparer les aliments (réhydrater et chauffer) pendant une durée de 20 à 30 minutes et ont accès à plus de 72 aliments et mets, notamment des fruits frais (NASA, 2004).

Cet exemple nous permet de comprendre la dynamique particulière du processus de rationalisation alimentaire. En effet, loin de constituer un processus uniforme, unidirectionnel et unidimensionnel, la rationalisation des comportements alimentaires apparaît comme un phénomène complexe. Même si on veut économiser du volume en nourriture, rationaliser le temps de préparation et le temps pour manger, on ne peut pas le faire à tout prix. C'est ce qu'illustre entre autres les premières expériences des astronautes.

Manger, ce n'est pas seulement ingérer des aliments. Ce n'est pas seulement se nourrir, se sustenter. Manger est aussi lié à un contexte social, à une situation, à un rapport social déterminé par des rites, des coutumes, des traditions, des habitudes et des

connaissances. Les aliments que nous mangeons, les lieux d'achat, la façon dont on mange, le contexte dans lequel on mange, la façon dont on en parle sont toutes des facettes du même acte social : manger. La façon dont nous ingérons les aliments est structurée dans le quotidien —comme agent constructeur, pour reprendre la terminologie de Claude Javeau²— par une multitude de facteurs. Que ce soit les différents discours sur l'alimentation (nutritionnel, médical, social, publicitaire, etc.), les routines du quotidien ou les rites et les traditions familiales ou sociales, que ce soit les contraintes et obligations liées au temps, au budget, à la disponibilité des produits, les mangeurs se trouvent situés dans un "espace social alimentaire"³ qui détermine leurs choix. C'est la compréhension de ce contexte alimentaire qui apparaît importante lorsque que nous voulons comprendre le rapport que les individus entretiennent à leur alimentation.

Dans le présent mémoire, manger est compris comme un comme rapport social complexe, à la fois individuel et social : se nourrir et manger. C'est ce que Georg Simmel souligne dans son essai « Sociologie du repas » (Simmel, 1992 [1910]) lorsqu'il mentionne la double signification du repas : à la fois acte primitif et individuel —nous devons manger car nous sommes des êtres vivants fonctionnant de la sorte— mais aussi fortement structuré socialement, par des rites, des traditions, des styles qui formalisent l'acte de manger, le rendant selon l'auteur un acte social. Il note que :

Alors même que ce caractère physiologique primitif est absolument général dans l'Humanité, c'est à travers le contenu d'actions collectives qu'apparaît la figure sociologique du repas (Simmel, 1992 [1910], p. 111).

² Javeau, C. (1985) "Vie quotidienne et méthode." *Recherches sociologiques*, 16 (2), 281-292.

³ Sur la transformation de la notion d'espace social selon Georges Condominas, voir : Poulain, J.-P. (1999) "L'espace social alimentaire." *Cahiers de Nutrition et de diététique*, 34 (5), 271-280.

Ces quelques remarques nous permettent de mieux comprendre pourquoi ces expériences ont suscité du mécontentement. Ainsi, la rationalisation de l'alimentation n'est pas simplement l'ingestion d'une pilule ou un tube de pâte remplaçant un repas. Elle passe plutôt par un équilibre entre l'efficacité rationnelle et une certaine forme de plaisir lié à l'acte de manger.

Cette "dualité rationnelle" permet de mettre en lumière les différentes facettes de l'alimentation moderne. Dans le présent chapitre, j'illustrerai en quoi cet exemple nous permet de mieux comprendre les tendances alimentaires actuelles au Québec et je dresserai un rapide portrait du contexte agroalimentaire québécois contemporain. En faisant ressortir la dualité alimentaire québécoise, ce chapitre justifiera aussi la problématique de recherche ainsi que le cadre théorique sous-jacents à la recherche empirique de ce mémoire.

1.2 Le contexte alimentaire québécois actuel

Si nous regardons le cas du Québec de plus près, il semble correspondre à l'image du développement alimentaire rationnel exposé précédemment. Dans cette courte mise en contexte, j'illustrerai les changements alimentaires survenus principalement depuis les années quatre-vingt en soulignant certaines tendances, certains comportements et en apportant des éléments plus statistiques pour ainsi dresser un portrait alimentaire actuel. J'illustrerai comment s'est transformée le choix offert aux

mangeurs ainsi que les différences au plan des consommations pour ensuite rendre compte de certains nouveaux comportements alimentaires.

"Le choix alimentaire" se transforme

Au cours du XXe siècle, le Québec est passé d'une société rurale à une société fortement urbanisée. Dans les années 1940, le Ministère de l'agriculture encouragea les producteurs fermiers à prendre le virage de la modernisation. Le Ministère et les coopératives agricoles suggérèrent de rentabiliser les fermes de production pour ainsi "lancer" les fermes dans de plus grandes productions de monocultures. Ce changement agricole est survenu parallèlement à la massification de la réfrigération dans les foyers canadiens-français et la possibilité de conserver beaucoup plus longtemps les aliments. La transformation historique du rapport à la terre a eu un impact majeur sur le développement de l'industrie agroalimentaire au Québec et en Occident et ce, en l'espace de quelques décennies (Groleau, 2000). Graduellement, les fermes familiales de subsistance se sont transformées en fermes de monoculture vouées à la vente commerciale. La population rurale a sans cesse diminué et, du coup, les fermes ont augmenté leur production pour devenir de véritables entreprises commerciales. Au plan de la consommation, ces changements ont eu différentes conséquences : l'augmentation de la quantité de l'offre et des marchés agroalimentaires par la création de consortium de distribution et de vente ainsi que la standardisation croissante de l'offre alimentaire. Quelques années après la guerre, ce processus de rationalisation continua jusqu'au développement d'une nouvelle forme de distribution alimentaire dans les années quatre-

vingt : le supermarché. La petite "épicerie" de quartier avait désormais un solide concurrent. Le supermarché vint s'installer en marge des centres urbains sur des terrains à grande superficie. Son but : offrir un éventail de produits pour faciliter l'achat d'aliments regroupés sous un même toit. Plus besoin de faire plusieurs arrêts, tout se trouve au supermarché. À l'époque, on annonçait d'ailleurs la mort des boutiques spécialisées et des marchés alimentaires. Plus de vingt années plus tard, nous pouvons remarquer que cette prédiction ne s'est pas réalisée. D'ailleurs, les marchés publics et les boutiques spécialisées ont même connu un retour en force majeur au cours des dernières années. J'y reviendrai plus tard quand j'aborderai le thème des marchés publics de Montréal (chapitre 2.3). Les années quatre-vingt ont été l'époque de l'apparition du supermarché, mais ont aussi été témoin de la croissance fulgurante de la restauration rapide. Diverses chaînes de restauration rapide ont vu le jour à cette époque, misant sur une alimentation peu dispendieuse et rapide.

Ces changements de "l'offre alimentaire" ont évidemment structuré l'alimentation québécoise telle que nous la connaissons aujourd'hui. Au plan individuel, les mangeurs québécois ont aussi changé leur alimentation au cours des dernières années et ce, pour plusieurs raisons. Voyons-en maintenant quelques caractéristiques de cette transformation.

Différentes consommations

Au cours des deux dernières décennies, les consommateurs québécois ont sensiblement changé leur alimentation. Les statistiques démontrent certaines modifications de l'alimentation, notamment dans les aliments achetés et dans les modes de consommation au sein des ménages. Les consommateurs ont tendance à privilégier certains produits alimentaires. Par exemple, une récente étude du ministère de l'Agriculture, des pêcheries et de l'alimentation (MAPAQ, 2000 ; Hitayezu, 2003) montre qu'en 2003 les mangeurs québécois consommaient plus de produits céréaliers qu'en 1986, plus de viandes maigres (poulet et porc) au détriment des viandes rouges (Statistique Canada, 2005), réputées plus grasses (23% du budget québécois consacré aux viandes rouges en 1986 contre en 16,3 % 2001), et dans des coupes plus individuelles, plus petites (le poulet entier, le gigot et le rôti ont diminué en grosseur et sont aussi moins populaires, comparativement à 1986). De plus, les fruits et légumes sont plus consommés frais qu'avant, au détriment des aliments en conserve (Statistique Canada, 2005) ; les produits laitiers sont achetés plus maigres et les Québécois mangent de plus en plus les yaourts et les fromages. En revanche, ils consomment de plus en plus de corps gras et de sucre⁴. En outre, les produits préparés ou usinés ont connu un très grand essor depuis le début des années quatre-vingt-dix (Zins, Dubé et al., 2002; Hitayezu, 2003). Pour ce qui est de la consommation d'alcool, la forte hausse de la consommation de vin, de bières de microbrasseries et importées et de nouveaux alcools

⁴ Il faut cependant regarder les statistiques sur le gras et le sucre de façon critique, car les études statistiques sur l'alimentation tiennent compte des produits vendus au Québec ou au Canada, mais cela ne veut pas nécessairement dire que se sont les consommateurs qui achètent directement plus de sucre et de gras, mais peut-être plus d'aliments gras et sucrés, transformés par l'industrie.

régionaux⁵ au détriment des spiritueux (Morin, April et al., 2003), conjuguée avec une augmentation de la vente des produits plus haut de gamme (SAQ, 2004), dénote d'un changement d'intérêt de la part des consommateurs québécois.

Pour ce qui est des consommateurs et des habitudes alimentaires⁶, une étude (Hitayezu, 2003) démontre que le consommateur moyen vieillit (se situant autour de 36-38 ans) et que la cellule familiale tend à diminuer, ce qui peut expliquer les choix d'aliments moins gras et les petits formats, comme dans les coupes de viande par exemple. Le consommateur moyen dépensait, en 2001, 13 % de son revenu pour se nourrir, comparativement à 17% en 1986 (Hitayezu, 2003) —sans fluctuation selon la classe sociale—, soit environ 118 \$ par ménage par semaine en alimentation (Statistique Canada, 2005). Ceci constitue une importante baisse par rapport aux dépenses moyennes de 1986. Pour ce qui est du temps consacré aux tâches relatives à l'alimentation au cours de la même période, le temps consacré aux achats est relativement stable —malgré le fait que les consommateurs cherchent à "sauver du temps" (ISQ, 2000). Cependant, le temps de préparation des repas diminue pour les femmes et augmente pour les hommes (ISQ, 2000) alors que les deux sexes n'accordent pas plus de temps au travail (changements non-significatifs depuis vingt ans (Statistique Canada, 2005). À travers ces modifications de consommation, certains produits et tendances ont émergé depuis quelques années.

⁵ L'exemple de la consommation québécoise de porto est à ce sujet très révélatrice. Après le Portugal, le Québec est le plus grand consommateur de porto au monde, surclassant même l'Angleterre SAQ (2004) *Rapport annuel 2003-2004*, Montréal: Société des Alcools du Québec.

⁶ Il est d'ailleurs important de regarder différentes études car les données semblent très différentes sur les habitudes alimentaires.

De "nouvelles tendances" alimentaires

Les deux dernières décennies ont favorisé l'essor de "nouvelles tendances" agroalimentaires au Québec, notamment avec la très forte hausse de la production dite de terroir, la popularité de la filière "biologique-équitable-locale", la forte popularité de l'alimentation rapide, mais aussi de l'alimentation santé, trois tendances qui peuvent sembler *a priori* paradoxales.

L'alimentation orientée vers le terroir s'est développée à un rythme effréné depuis la fin des années quatre-vingt. Les microbrasseries se sont multipliées (Daignault, 2004) prenant maintenant près de 10 % du marché de la bière avec une production d'environ un million d'hectolitres par année (MAPAQ, 2000). Même si plusieurs entreprises brassicoles sont disparues au cours des dernières années, le domaine reste encore bien développé, fortement encouragé par certains "gros joueurs" (Unibroue, Groupe McAuslan, Brasseurs RJ, Boréale pour ne nommer que ceux-là) ainsi que plusieurs petits joueurs vigoureux. La bière a toujours eu une présence marquée en Nouvelle-France jusqu'à nos jours, mais ce n'est pas le cas pour tous les alcools. En effet, la production viticole, qui ne comptait que quelques producteurs il y a une vingtaine d'années, compte aujourd'hui près d'une centaine de producteurs de vin, de mistelle, de cidre et d'hydromel. D'autres productions sont aujourd'hui très vigoureuses, notamment celle des fromages, qui aujourd'hui transforme la moitié du lait québécois (Gauthier, 2004) et propose aux consommateurs plus de 300 fromages fins avec une production de 135 millions de kilos par an (Bergeron, 2004; Shields, 2004). Si nous ajoutons la multiplication des petites productions artisanales (gibier, canard, salaisons,

produits des vergers, etc.), nous observons que les consommateurs québécois se tournent de plus en plus vers des produits du terroir.

Le développement de la filière "biologique-équitable-locale" depuis les années 1990 semble également être un indicateur que certains consommateurs recherchent une alimentation orientée vers des choix de santé, d'authenticité ou même des choix politiques. La production biologique —culture sans produit chimique— se veut une réponse à l'industrialisation des fermes agroalimentaires qui proposent des produits standardisés et contenant potentiellement des pesticides. Ce type d'agriculture comptait pour 2,5 % de la production agricole québécoise et on dénombrait ainsi 973 producteurs et 646 points de vente (Agriculture Canada, 2004) en 2003. Avec la grande popularité du programme d'agriculture soutenue par la communauté⁷ (ASC) d'Équiterre, il ne fait pas de doute que cette forme d'agriculture devient de plus en plus populaire. C'est ainsi que le commerce équitable et "l'achat local" se sont développés, incitant les consommateurs à être conscients des impacts inhérents à leurs habitudes alimentaires. Ces tendances restent marginales sur la production totale, mais leurs marges de croissance semblent importantes.

Provenant de l'Ouest des États-Unis, la restauration rapide s'installe tranquillement au Canada après la Deuxième Guerre mondiale, mais c'est véritablement vers les années quatre-vingt que ce type de restauration prend son essor. Aspirant à minimiser le temps de préparation et d'attente ainsi que le prix d'achat, diverses chaînes américaines s'installent et ont maintenant pignon sur rue, transformant tranquillement

⁷ Ce programme vise à créer des liens entre les citoyens des villes et les petits producteurs biologiques en finançant directement les fermes dès le début de la saison maraîchère.

notre rapport à l'alimentation. L'alimentation rapide semble répondre aux exigences des consommateurs dans leur recherche d'économie de temps, bien que le type de nourriture servi soit parfois contesté pour ses piètres qualités nutritives. La restauration rapide, par ses principes d'économie de temps et d'argent, a aussi grandement influencé l'offre alimentaire dans les supermarchés, notamment par l'arrivée massive sur nos comptoirs de repas et d'aliments préparés. Cette tendance est aujourd'hui très importante et la part de marché des produits préparés augmente sans cesse année après année (Brassard, 1998).

Pour terminer, une tendance alimentaire est aujourd'hui très présente : l'alimentation "santé". Plusieurs compagnies font aujourd'hui leur marque de commerce avec des produits d'orientation santé ou même par l'ajout de suppléments dans les aliments⁸. L'alimentation santé est très présente et très visible d'un point de vue marketing, surtout avec la publicité orientée vers les femmes, et est très présente dans le décor alimentaire actuel au Québec (Fischler, 2001 [1990]; Hubert, 2003).

Que peut-on en conclure ?

Que pouvons-nous tirer de ce rapide tour d'horizon des tendances alimentaires du Québec contemporain ? Il semble en ressortir un paradoxe, du moins certaines tendances contradictoires. En effet, les mangeurs québécois semblent rechercher

⁸ Ce que l'on appelle les alicaments, ces aliments contenant par exemple une valeur ajoutée santé, par exemple l'ajout de vitamines et de minéraux (du calcium dans le jus d'orange) ou d'ingrédients ayant des propriétés santé ou médicales reconnues. Voir à ce sujet les travaux de Lise Dubois, par exemple : (1996) "L'aliment, un futur miracle de la biotechnologie ?" *Sociologie et sociétés*, 28 (2), 45-57.

nourriture saine, authentique ou gastronomique, mais aussi rapidité, efficacité et économie de temps. Deux principes qui peuvent être difficilement conjugués. Ces tendances sont des tendances observables chez une grande partie de la population. D'ailleurs, les quelques études faites à ce sujet démontrent qu'elle n'est pas l'affaire de deux classes sociales distinctes (Zins, Dubé et al., 2002).

Notre façon d'acheter les produits et de structurer notre alimentation ainsi que la disponibilité des produits a radicalement changé en une vingtaine d'années. D'un côté, le développement de l'alimentation rapide a augmenté considérablement, que ce soit la vente de produits facilitant la préparation des repas (fruits et légumes congelés, aliments cuisinés) ou la popularité des restaurants d'alimentation rapide, mais aussi la massification des supermarchés, voire des mégamarchés. Le MAPAQ (Groleau, 2000) indique à cet effet que les consommateurs souhaitent consacrer de moins en moins de temps aux achats alimentaires ainsi qu'à la préparation des aliments. Il semble que les mangeurs québécois cherchent à sauver du temps dans la gestion de leur alimentation : alimentation efficace et rapide recherchée.

Une autre tendance alimentaire semble aussi se dessiner : le plaisir et la gastronomisation. En effet, l'émergence de la production dite de terroir, de brasseries artisanales, de cultures maraîchères biologiques —20% d'augmentation à chaque année depuis cinq ans (Lamine, 2003; Paré, 2004)—, mais aussi la volonté d'acheter local (favorisant le commerce de la région et diminuant les coûts environnementaux des transports) (Paré, 2004), la multiplication des boutiques alimentaires spécialisées, l'augmentation des publications et des médias s'intéressant à l'alimentation et surtout la

diversification de l'offre alimentaire créent, du coup, une nouvelle réalité alimentaire par la recherche de plaisir (Hitayezu, 2003; Krol, 2005), d'authenticité, de naturel, de santé. Près de 300 fromages produits au Québec⁹, plus de 150 bières artisanales, la reconstruction de halles alimentaires —fermés depuis bien des années—, comme celles de St-Jérôme, Ste-Thérèse, St-Adolphe d'Howard, Mont-Tremblant, Lachine et Eastman, ce ne sont que des exemples parmi tant d'autres qui témoignent de la transformation du paysage alimentaire québécois¹⁰.

Deux processus semblent se dégager des récentes mutations alimentaires deux processus : la "rapidisation" et la "gastronomisation" de l'alimentation. Les mangeurs cherchent à rationaliser le temps d'achat, de préparation des repas tout en favorisant une alimentation saine, élaborée, axée sur le plaisir et de saines habitudes alimentaires. Ces phénomènes sont intéressants d'un point de vue sociologique, car ils permettent de mettre en relief les différentes conjugaisons possibles de l'alimentation. Ces transformations alimentaires, à première vue paradoxales, constituent la trame de fond du présent mémoire.

1.3 Approche du problème

Au Québec, deux tendances semblent ressortir du contexte alimentaire actuel : la recherche d'une alimentation rationnelle, rapide et efficace et aussi la recherche d'une

⁹ En 1966, les seuls fromages commercialisés au Québec étaient le cheddar et le Oka Voir : Grappe, J.-P. (2003) "Cuisine, formation culinaire et multiculturalisme au Québec", *Voulez-vous manger avec moi ?*, D. Latouche. Montréal: Fides, 255-262..

¹⁰ Au sujet de la transformation du Québec alimentaire, voir le court texte de Jean-Paul Grappe cité à la note infrapaginale précédente.

alimentation authentique, gastronomique, axée sur le plaisir de la table et sur la convivialité. La réalité du paysage alimentaire québécois actuel semble à première vue paradoxale et c'est dans ce contexte qu'il m'apparaît important de tenter de la comprendre, cette dualité "rapidité/gastronomie" semblant être une caractéristique de l'alimentation moderne. L'alimentation moderne est caractérisée par certaines antinomies. Différents comportements alimentaires, orientés en fonction de valeurs ou principes contradictoires, semblent en effet avoir émergé depuis une vingtaine d'années. Conséquence des différentes visions de l'alimentation de la part des mangeurs ? Où est-ce tout simplement une des caractéristiques de ce que l'on pourrait appeler la "modernité alimentaire" ?

La dualité simmélienne

Selon Georg Simmel, la modernité est caractérisée par une ambivalence des comportements et des possibilités sociales (Simmel dans Martuccelli, 1999, pp. 375-405). Cette ambivalence des comportements résulte selon Simmel, de la dualité entre l'individu et les formes sociales, des « configurations [sociales] cristallisées » (Simmel, 1981 [1918]). En réalité, cette dualité —accentuée par l'accélération de la vie moderne— se vit chez les individus comme une tension entre leur individualité et les formes sociales objectives qui orientent leurs comportements. C'est véritablement la tension entre subjectivité des individus et objectivité des formes sociales qui est le fondement même de la vie moderne (Simmel, 1999). Ainsi, les comportements sociaux ne sont pas homogènes et ne tendent pas vers de mêmes objectifs. Les comportements sociaux sont

orientés par des principes d'actions parfois contradictoires et peuvent avoir des conséquences paradoxales. La notion de *paradoxe* moderne est d'ailleurs très présente dans l'œuvre de Simmel¹¹.

La "sociologie de la vie quotidienne" de Simmel est d'ailleurs très éclairante. Dans *Métropole et mentalité* (Simmel, 1984 [1903]), le sociologue explique comment l'augmentation de la population des villes modernes entraîne un "rapprochement spatial" des individus —plus grande proximité dans la ville— mais, aussi par le fait même, un "éloignement social" des individus. Dans *Sociologie du repas* (Simmel, 1992 [1910]), Simmel illustre clairement comment le repas —comme "forme" sociale— structure, esthétise, formalise un comportement qui, à la base, est intrinsèquement individuel et purement égoïste —manger pour vivre. Cette formalisation¹² du comportement alimentaire par le repas illustre bien le caractère duel du repas : foncièrement individuel, l'alimentation se structure cependant autour de manières à table, d'esthétisme, d'ordres et de coutumes. En conclusion de ce texte, Simmel indique :

Il ne faut pas se laisser abuser par l'indifférence et la banalité du domaine dont traitent ces lignes, car la profondeur paradoxale de ce type y gît aussi. Que nous

¹¹ Contrairement à plusieurs autres sociologues de son époque, Georg Simmel ne plaide pas pour l'unité des comportements, il insiste plutôt sur l'aspect créatif de cette dualité entre les individus et les formes sociales, sur la possibilité de changement résultant du conflit, de la divergence, des orientations antinomiques des comportements modernes. Voir à ce sujet l'analyse de Danilo Martuccelli dans *Sociologies de la modernité* (1999, pp. 375-405) ou l'introduction de Julien Freund dans *Épistémologie et sociologie* (1981).

¹² Cette dualité du repas entre la "forme et la substance" est d'ailleurs analysée par Pierre Bourdieu dans *La distinction* (1979). Pour Bourdieu, cette opposition prend la forme de deux réalités antagonistes, soit celle de l'aliment naturel, le repas simple et sans "chichi" dans l'alimentation des classes ouvrières par opposition à une alimentation beaucoup plus ritualisée et stylisée chez les bourgeois. Contrairement à Simmel qui voit dans cette dualité une réalité sociale qui touche tous les individus d'une communauté, Bourdieu s'attarde, dans son analyse, à expliquer comment se distinguent les classes sociales bourgeoises. Ce "goût de classe" marque selon l'auteur un dualisme entre deux classes sociales et non une dualité dans les comportements des individus comme le suggère plutôt Simmel.

devions manger est une réalité si triviale et si primitive pour le développement de nos valeurs vitales, qu'elle est sans aucun doute commune à tous les individus. C'est cela même qui rend possible le regroupement du repas commun, et cette socialisation médiatrice permet ainsi que s'effectue le dépassement du simple naturalisme de l'alimentation. S'il ne s'agissait pas d'une telle trivialité, elle n'aurait pu trouver le pont sur lequel elle s'élève jusqu'à la signification du repas sacrificiel, jusqu'à la stylisation et l'esthétisation de ses formes accomplies (1992 [1910], p. 216).

Cette dualité se vit chez l'individu qui veut s'alimenter, mais qui doit aussi respecter un rituel élaboré en collectivité. La tension ainsi créée entre la réalité subjective et objective ouvre la porte, selon Simmel, à différents comportements sociaux et individuels permettant une "évolution" des pratiques sociales ainsi que de ces formes. Claude Javeau indique que : « selon Simmel, les formes (...) subissent de continuelles transformations du fait même de la vie » (Javeau, 1985). Dans de nombreux autres textes, Simmel accorde de l'importance au rapport duel que les individus entretiennent avec les formes sociales, ayant pour conséquence différents comportements contradictoires et paradoxaux. C'est ainsi que l'approche du sociologue est comprise dans le présent mémoire : les comportements alimentaires des mangeurs québécois sont orientés en fonction de principes d'action qui peuvent être contradictoires et avoir des conséquences paradoxales dans le quotidien de ces mangeurs. C'est cette richesse des comportements individuels qui sera au cœur même de l'analyse sociologique. La compréhension du contexte alimentaire moderne permet ainsi de mieux saisir les différentes valeurs et orientations normatives ainsi que les comportements alimentaires des mangeurs québécois. Cette compréhension permet une étude non seulement descriptive, mais aussi une analyse de l'alimentation dans un contexte de changement des comportements alimentaires.

Cette dualité entre l'expérience vécue et les formes objectives crée des tensions et exige de la part des individus de continuellement faire des choix et d'orienter leurs actions en fonction de valeurs et de croyances qui peuvent être contradictoires. Non seulement contradictoires, mais aussi contingentes. Dans *Métropole et mentalité* (1984 [1903]), Simmel indique que la ville permet une multiplication d'actions individuelles, mais que ce constat n'implique pas nécessairement que tous les individus font ce qu'ils veulent tout le temps. Voyons plus en détails ce que cette observation implique.

Contradiction et contingence

Un grand débat en sociologie de l'alimentation —et en sociologie en général— est la place du libre-arbitre dans les choix (alimentaires) modernes. Les théories actuelles, souvent inspirées des travaux d'Ulrich Beck sur l'individualisation des sociétés modernes, affirment que les mangeurs sont face à un monde de possibles quasi illimité. Étant libérés des traditions et des contrôles directs sur les individus, les mangeurs peuvent théoriquement ingérer ce qu'ils veulent; on assisterait donc à une atomisation des pratiques alimentaires liée à une individualisation de nos sociétés.

Hans Joas part de ce postulat pour camper le concept de contingence, présent d'une façon implicite dans les travaux de Simmel. Dans « *Morality in an Age of Contingency* » (2004), Joas indique que la modernité est caractérisée par une augmentation de la contingence dans les actions de l'homme. Critiquant les théories de l'individualisation des comportements sociaux, le sociologue allemand affirme que, oui,

la diminution des contrôles directs augmente *théoriquement* le nombre de possibilités d'action des individus, mais que ces actions deviennent de plus en plus contingentes, de plus en plus interdépendantes. Cette interdépendance des comportements modernes crée un contexte particulier où les individus doivent tenir compte de l'action des autres ainsi que des conséquences mêmes des actions sociales de leurs propres agissements. Pour Joas, les individus auraient potentiellement plus de possibilités sociales, mais leurs actions seraient tout de même contraintes par les actions des autres, par la situation et, surtout, par les conséquences résultant de ces actions. Moins de contraintes directes, mais plus de contraintes indirectes liées à la situation et au fonctionnement même des rapports sociaux et surtout une prise de conscience individuelle de ces contraintes. Joas donne l'exemple d'une relation amoureuse : ce n'est pas parce que j'ai le choix entre toutes les femmes de la terre que je vais toutes les marier, plusieurs seront déjà mariées avec d'autres hommes, je ne plairai pas à d'autres et en définitive cela n'affecte pas la relation que j'ai avec ma femme ou n'aurai pas envie de la quitter. Joas indique :

The concept of contingency sensitizes us to the increase in the number of options for our choice and our action and to the number of paradoxical consequences the collective expansion of individual options can have (2004, p. 395).

Dans cette perspective, les choix alimentaires peuvent être vus comme une augmentation des possibilités, mais toutefois fortement imbriqués dans des contextes ou chaînes d'actions tout en influençant, dans un mouvement d'autoréflexion continu, la suite des actions individuelles. Les habitudes alimentaires des mangeurs, non plus fortement contraints par des traditions, sont tout de même insérées dans une interdépendance avec les actions des autres ainsi qu'au regard des conséquences de ses

propres agissements. Ce n'est pas parce que nous pouvons manger ce que nous voulons —baisse des contraintes directes— que nous mangeons n'importe quoi.

La notion de contingence m'apparaît importante pour comprendre les comportements alimentaires modernes. En effet, l'approche de Joas, conjugué à la perspective de Simmel, permet de contextualiser les actions individuelles et ne pas juger de l'irrationalité potentielle de comportements à première vue contradictoires des mangeurs. Pourquoi ? Comprendre que les situations influencent les actions et que tout n'est pas que réflexion individuelle mais bien un ensemble de comportements changeant en fonction de la situation et des individus permet de saisir la réelle complexité des rapports sociaux. C'est en ce sens que Joas mentionne dans *La créativité de l'agir* (Joas, 1999 [1992]) que l'action sociale doit être comprise de façon non téléologique. Si l'on croit tout un pan de la littérature sociologique sur la rationalité de l'acteur, les individus réfléchissent puis agissent. Pour Joas, cette simplification ne rend pas pleinement compte de la complexité du paysage social :

Croire que l'instauration d'une fin doit précéder l'acte, c'est donc supposer que la connaissance humaine est indépendante de l'agir, ou du moins qu'elle peut et qu'elle doit s'en affranchir. (...) Il convient [plutôt] de ne pas préordonner la perception et la connaissance à l'agir, mais de les envisager comme des phases de l'agir, par lesquelles celui-ci se trouve dirigé et réorienté dans ses contextes situationnels. (...) L'intentionnalité elle-même consiste alors dans une régulation autoréflexive de notre comportement habituel. (...) Même lorsque nous ne suivons pas effectivement une intention d'action, le monde nous est donné à la lumière d'actions possibles, et non comme une pure extériorité dressée devant notre intériorité. Notre perception ne vise pas la réalité du monde en lui-même, elle a pour objet l'applicabilité pratique du perçu dans le contexte de notre activité (1999 [1992], pp. 168-169).

Cette interprétation de l'intentionnalité de l'agir offre donc quatre possibilités : elle permet de jumeler connaissance, perception et action pour en arriver à ce que Joas appelle l'agir (*das Handeln*). L'action se fait donc par un retour continu sur les perceptions et les différentes connaissances. Ceci permet de comprendre l'acte alimentaire (manger et consommer) comme un acte social plus complexe que le calcul des motivations et des actions. Cette interprétation permet aussi d'ouvrir l'acte alimentaire sur les traditions, les routines. Troisièmement, elle permet de sortir du débat sur mangeur rationnel ou irrationnel (avec les problèmes contemporains liés à l'alimentation) amené entre autres par la nutrition et la médicalisation de l'obésité dans les années quatre-vingt¹³. Quatrième et dernier point, cette approche prend en compte la situation et lui redonne toute son importance dans la mise en forme de l'agir¹⁴. Pour Joas, la situation n'est pas le fond de scène de l'action, elle y est contingente, mais aussi constitutive. La situation permet différentes actions et les changements de situation sont constitutifs, comme la connaissance et la perception, de ce que Joas appelle *l'agir créatif*.

Les comportements alimentaires modernes sont compris dans le présent mémoire comme : des comportements qui paraissent à première vue contradictoires ne

¹³ Le discours nutritionnel a, depuis ses débuts, mis l'emphase sur la responsabilité individuelle. C'est d'ailleurs ce que l'on a appelé la médicalisation de l'obésité dans les années quatre-vingt, où plusieurs spécialistes en alimentation ont déterminé que l'augmentation massive de l'obésité pouvait se régler par une campagne de sensibilisation et surtout de responsabilisation des individus obèses. Ainsi, on sous-entend que le manque de volonté d'opter pour une saine alimentation était imputable aux obèses. Voir à ce sujet les travaux de Michelle Le Barzic et Marianne Pouillon ainsi que le chapitre 5 du présent mémoire.

¹⁴ Claude Javeau illustre comment l'action —ou activité— est irrémédiablement liée à la situation qui encadre dans le temps, dans l'espace et "scénarise" les actions sociales. Voir à ce sujet : Javeau, C. (1991) "La sociologie du quotidien : paradigme et enjeux", *La société au jour le jour. Écrits sur la vie quotidienne*, C. Javeau. Bruxelles: De Boeck, 61-80.

sont donc peut-être pas le fruit de l'irrationalité des acteurs, que ces comportements sont contingents à un contexte particulier. Par conséquent, l'analyse de l'alimentation québécoise passe, selon moi, par une compréhension plus large que l'étude des motivations des mangeurs ; nous devons comprendre les différents facteurs situationnels qui structurent les comportements alimentaires. Cette compréhension du contexte alimentaire actuel permet, me semble-t-il, de rendre compte de la complexité alimentaire dans le quotidien des mangeurs.

Cette alimentation "paradoxe", l'est-elle vraiment ? Les deux tendances de l'alimentation moderne pouvant paraître contradictoires semblent en fait caractériser les revers d'une même réalité. La "gastronomisation" et la "rapidisation" de l'alimentation sont deux phénomènes qui semblent antinomiques. Est-ce le cas dans l'alimentation "réellement existante", dans le quotidien des mangeurs ? On peut aussi se demander s'il y a réellement "gastronomisation" ou "rapidisation" de l'alimentation. Ne serait-ce qu'en fait de la poudre aux yeux ? La gastronomie ne serait-elle pas devenue qu'une affaire de discours, alors qu'en pratique, les individus mangent toujours la même chose ? De plus, cette "gastronomisation" ne serait-elle qu'en fait un processus d'embourgeoisement de l'alimentation et que, conséquemment, ce ne serait qu'une certaine classe sociale qui a transformé son rapport à l'alimentation ?

À travers ces différentes interrogations, il me semble important de tenter de répondre à une question qui se dégage : comment mange-t-on au Québec ? Quel rapport les mangeurs québécois entretiennent-ils à leur alimentation ? L'intérêt de la présente recherche est donc de comprendre le sens que les mangeurs donnent à leur

alimentation, au sens wébérien du terme (Weber, 1995 [1922]). Pour reprendre l'expression de Jean-Claude Kaufmann, il s'agira de « saisir de l'intérieur » (Kaufmann et Singly, 1996, p. 23) la réalité alimentaire des individus, c'est-à-dire de comprendre le sens que les individus donnent à leurs actions, de voir comment se structure l'alimentation des individus dans leur quotidien, ce qui oriente leurs choix, ce qui détermine leurs façons de manger. À l'aide des travaux de Georg Simmel et de Hans Joas, le présent mémoire est structuré de façon à faire ressortir les différents éléments qui définissent l'alimentation des mangeurs dans un contexte particulier —l'alimentation au Québec— et contingent.

— PARTIE II —

CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES ET ANALYSE I

La présente partie du mémoire représente le cœur de ma recherche. C'est ici que je vous présenterai l'analyse faite de l'alimentation de mangeurs québécois. Pour ce faire, j'aborderai préalablement les questions d'ordre méthodologique afin de faire ressortir les orientations épistémologiques sous-jacentes et de clairement démontrer la façon dont la partie empirique du mémoire a été réalisée. C'est ainsi que je justifierai les choix méthodologiques et les raisons qui m'ont poussé à faire ces choix.

Suite aux considérations méthodologiques, je dresserai un rapide portrait des six mangeurs interviewés pour permettre au lecteur de mieux saisir leur rapport à l'alimentation. Par la suite, je présenterai l'analyse des entretiens et des observations de terrain.

CHAPITRE 2 : CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES

2.1 Stratégie de recherche

La problématique de recherche, à savoir comment on mange au Québec, met en lumière le rapport que les mangeurs québécois entretiennent avec leur alimentation. Pour ce faire, il m'apparaît important d'analyser l'alimentation des mangeurs, mais aussi de comprendre la signification donnée par les acteurs à leurs comportements et à leurs choix alimentaires. L'analyse se fera donc à deux niveaux : l'alimentation des individus et les représentations des mangeurs.

Le caractère "compréhensif", au sens weberien du terme, d'une partie de cette recherche permettra de décrire le sens que les mangeurs donnent à leurs comportements alimentaires et, par là, de comprendre leurs actions. Il ne s'agit donc pas d'une compréhension intuitive des phénomènes, mais d'une compréhension qui permettra de jeter les bases d'une explication sociologique (Kaufmann et Singly, 1996). Cette orientation de la recherche implique deux positions théoriques. Premièrement, comme je viens de le mentionner, les méthodes choisies servent à comprendre le sens de l'action des mangeurs dans leur quotidien, ce qui est caractéristique d'une approche compréhensive¹⁵. La compréhension des représentations individuelles permet d'analyser, dans une plus large mesure, les structures sociales, les modèles de comportement qui permettent l'élaboration de conduites alimentaires, mais aussi de voir l'espace de liberté

¹⁵ Voir la définition de Max Weber sur le « sens » de l'activité sociale et la définition de la sociologie : Weber, M. (1995 [1922]) *Économie et société*, Paris: Plon. p. 4

que les individus se donnent par rapport aux modèles sociaux. Deuxièmement, à la lumière des écrits de Anselm Strauss et de Barney Glaser sur la *Grounded Theory* (Strauss, 1987; Strauss et Glaser, 1995), la présente recherche s'inspirera de la méthode de la "théorisation ancrée" en partant du terrain pour construire par la suite une théorie, à partir "du bas". Cela dit, mon approche sera quelque peu différente, car j'ai préalablement construit mon objet théorique à l'aide des divers écrits sociologiques; ma recherche n'émerge donc pas directement du terrain, mais c'est à partir de l'analyse de mon terrain que j'ai par la suite élaboré une explication théorique. D'ailleurs, selon Claude Javeau, l'étude du quotidien —alimentaire pour la présente recherche— « réclame une démarche compréhensive » (Javeau, 1985, p. 281).

Comme nous le voyons, la présente recherche se base sur la compréhension du sens donné par les acteurs à leurs comportements alimentaires.

2.2 Méthodes de cueillette

Dans la présente recherche, j'ai opté pour une approche qualitative. Ce choix est basé sur trois considérations : premièrement, la recherche qualitative respecte le plus adéquatement, selon moi, l'orientation théorique que suggère une approche compréhensive. En effet, l'entretien permet, dans une large mesure, de comprendre la subjectivité des acteurs et fournit un bon matériau à l'analyse sociologique. De plus, les méthodes qualitatives permettent l'analyse des phénomènes complexes, comme dans ce cas-ci l'alimentation. En ce sens, le rapport social qu'est l'acte de manger —dans sa

totalité— peut être analysé adéquatement par une recherche qualitative. Dernièrement, étant donné que l'alimentation est un sujet à la mode, qu'il est fortement médiatisé depuis quelques années et que le discours alimentaire comporte souvent des notions à saveurs politiques ou économiques, il m'apparaissait important de « sortir » de ce type de discours. Pour ce faire, l'analyse qualitative permet d'explorer un sujet au-delà de ce qui circule dans le discours politique, journalistique, ou quotidien en allant plus en profondeur.

Première étape : aller au marché

Dans cette approche qualitative, j'ai opté pour une combinaison de méthodes, soit l'observation et l'entretien. Pour ce qui est de l'observation, elle s'est faite au Marché Jean-Talon (voir la partie 2.3 pour le choix du terrain) auprès de six personnes prises au hasard sur le trottoir principal du marché. Pour ce faire, j'ai approché, non sans difficultés, un individu à chaque vingt personnes qui passa devant moi, puis je les invitai à participer au projet de recherche. Après consentement, l'observation consista à les suivre à travers le marché et ainsi regarder ce qu'ils ont acheté et comment ils interagissent avec les marchands.

Cette utilisation de la méthode d'observation, bien qu'on lui reproche quelquefois d'être peu rigoureuse, m'a principalement permis de voir comment s'opèrent les choix alimentaires directement lors de l'achat et surtout de créer un climat de proximité avec le répondant, propice à l'interaction et à la discussion. C'est d'ailleurs

une des règles essentielles pour le bon fonctionnement de l'interaction. Cette observation active m'a aussi permis d'approfondir la relation avec les personnes enquêtées en favorisant un climat d'empathie et d'engagement (Kaufmann et Singly, 1996; Schnapper, 1999), ce qui a été fort utile par la suite dans les entretiens. Cette réciprocité, construite aussi bien dans l'observation que dans l'entretien, aide la mise en place d'une réelle interaction entre l'enquêteur et l'enquêté, ce qui favorise ce dernier à se livrer (Kaufmann et Singly, 1996). En outre, je voulais aussi, conjugué à l'observation de terrain, prendre des photographies des réfrigérateurs, cuisines et garde-manger pour voir ce qu'ils consommaient dans le quotidien. Cependant, étant donné que prendre des photos de cuisine et de frigo constitue un acte éminemment personnel, peu de répondants ont été enclins à accepter. En fait, seulement deux des six répondants ont accepté. Loin de constituer un matériau solide, les photos prises ont été peu utiles à la présente analyse.

Deuxième étape : l'entretien

Par la suite, j'ai réalisé des entretiens avec les mêmes six répondants sélectionnés. Les entretiens se sont tous déroulés dans un café à proximité du marché ou sur le marché et ont duré entre 40 minutes et une heure. L'entretien se déroula en deux parties : la première, où les questions sont d'ordre plus général, visa à comprendre comment se construit leur rapport à l'alimentation. Par la suite, nous avons reconstitué leur journée alimentaire de la veille, inspiré des études sur la répartition du temps de

Claude Javeau (1970, 1982) pour analyser comment se constitue une journée type chez les mangeurs. Cette partie de l'entretien était plus dirigée que la première.

Somme toute, les entretiens se sont tous bien déroulés et se sont faits selon la méthode empathique, « consistant à comprendre le système de valeurs de la personnes interrogée et à y adhérer (sans excès), pour libérer les propos et renforcer leur caractère de sincérité »¹⁶, si important à l'entretien (Kaufmann et Singly, 1996; Schnapper, 1999). Cette méthode semble avoir très bien fonctionné, permettant rapidement d'entrer dans une discussion profonde, honnête et franche¹⁷. En outre, toutes les personnes approchées n'ont pas hésité à participer à la présente étude, ce qui a été une grande surprise pour moi, mais surtout une joie.

2.3 Le choix du terrain : le Marché Jean-Talon

Les mangeurs à l'étude ont été sélectionnés au Marché Jean-Talon. Laissez-moi faire ici une rapide description de ce marché. Comme les autres marchés publics et les halles d'alimentation, le MJT¹⁸ est un endroit où les producteurs agroalimentaires ainsi que des marchands vendent des produits alimentaires. La gamme de produits offerts est extrêmement vaste, de même que les boutiques. La place centrale est dominée par les

¹⁶ Kaufmann, J.-C. (2000 [1995]) *Corps de femmes, regards d'hommes. Sociologie des seins nus*, Paris: Nathan. p. 222.

¹⁷ C'est d'ailleurs intéressant de voir comment les remarques de Jean-Claude Kaufmann dans *Corps de femmes, regards d'hommes* sont justes à propos de la méthode empathique. Rapidement, les interviewés ont utilisé un langage personnel, parfois ironique, me racontant des passages de vie très personnels et touchants et ce sans retenue. L'empathie de l'enquêteur permet de véritablement entrer dans la vie intime des personnes, sans excès, dont il résulte une qualité d'entretien remarquable.

¹⁸ J'utiliserai, pour la suite de la recherche, l'abréviation "MJT" pour Marché Jean-Talon afin d'alléger la structure du texte.

kiosques de vente de légumes frais¹⁹ —espace qui se réduit pendant la saison hivernale— tandis que les boutiques en périphérie du marché offrent majoritairement des produits spécialisés. Le MJT est situé au 448 Jean-Talon ouest (voir le plan du MJT en page 37), au centre de la ville à la connexion de deux lignes de métro, près de plusieurs grands axes routiers et bénéficiant d'un stationnement extérieur et d'un très grand stationnement intérieur, récemment construit. Ainsi, le marché est accessible à une très grande partie de la population et attire beaucoup de Montréalais, mais aussi des banlieusards des environs de Montréal. La clientèle du MJT est très diversifiée. En effet, le marché n'est pas visité par les mêmes individus en fonction de la journée : la semaine, la clientèle est plus âgée et plus multiethnique, vers les 17h, elle est davantage composée de travailleurs, tandis que le weekend, surtout le samedi, la clientèle est plus aisée.

La présente étude tente de comprendre et d'analyser les mangeurs dans leur rapport à l'alimentation. Pourquoi le choix des halles d'alimentation comme terrain d'enquête ? Souvenez-vous d'il y a environ vingt ans. Lors de la massification des supermarchés à la grandeur de la province où l'on regroupait différents services alimentaires sous un même toit (boucherie, poissonnerie, fruiterie) en augmentant de manière substantielle la superficie de ces supermarchés ainsi que la quantité de produits, certains annonçaient la mort des marchés publics et des boutiques spécialisées. À l'époque, il est vrai que les marchés publics battaient de l'aile et que plusieurs boutiques spécialisées ont fermé leurs portes. Cependant, depuis les années quatre-vingt dix, les halles alimentaires ainsi que les commerces alimentaires spécialisés ont fait un incroyable

¹⁹ Aujourd'hui, contrairement à l'époque des entretiens au printemps 2004, le marché est maintenant constitué —au centre— de vendeurs d'accessoires culinaires (livres, ustensiles) ainsi que de produits préparés.

retour en force. Et non seulement à Montréal, mais aussi en région où l'on fait renaître des marchés jadis disparus (Lachine, Ste-Anne de Bellevue, St-Jérôme, St-Thérèse, Montmagny, Sherbrooke, Eastman, etc.) qui reprennent forme soit pour l'espace d'un été sous l'apparence d'un véritable marché de producteurs une fois semaine ou plus fréquemment. De plus, les marchés actuels connaissent un essor jamais vu : les marchés publics de Montréal —Maisonneuve et Jean-Talon— qui ont connu d'importants travaux d'aggrandissement, le marché de Lachute et de Québec qui accueillent de plus en plus de producteurs, les boutiques spécialisées reviennent en force (boucheries, boulangeries, produits fins, etc.). Ainsi, les halles alimentaires représentent adéquatement la dualité du contexte alimentaire actuel au Québec, c'est-à-dire qu'en même temps que les grandes surfaces se développent, misant principalement sur la rapidité d'achats et la disponibilité des produits économiques et favorisant la préparation rapide de l'alimentation, les halles alimentaires se sont aussi développées en favorisant le plaisir d'achats, la fraîcheur, la qualité et la diversité et misant sur des produits spécialisés "plus près de la nature." Les halles alimentaires, qu'on croyait mortes, sont ressuscitées de plus bel et occupent une place désormais importante dans l'alimentation québécoise. Tous ces halles alimentaires au Québec représentent une tendance actuelle fort importante qui fait en quelque sorte partie de ce que j'ai appelé plus tôt la gastronomisation de l'alimentation. C'est pour cette raison que le choix des halles alimentaires représente bien l'angle théorique sous-jacent à ce mémoire.

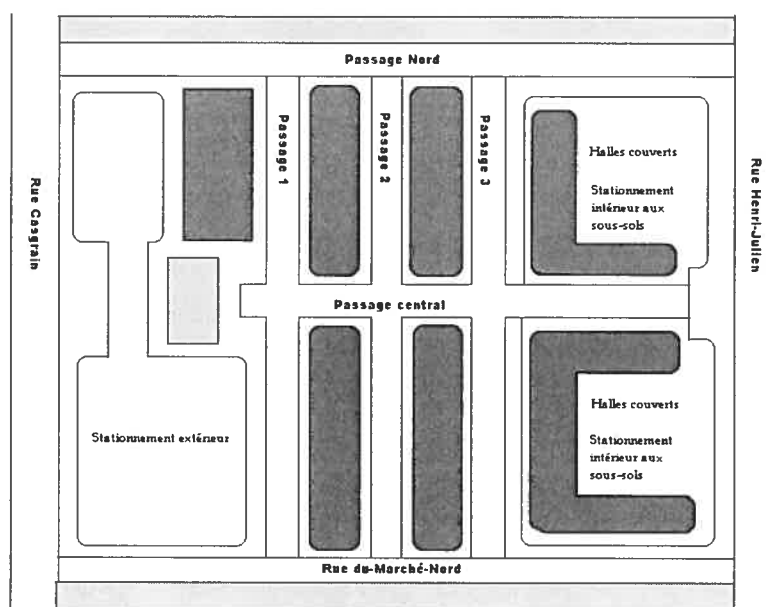


Le marché Jean-Talon : un endroit de choix pour comprendre l'alimentation contemporaine.

Olivier Riopel ©

Ce choix s'est aussi fait pour deux autres raisons, dont une découle de l'autre. Certes, tous les mangeurs ont un intérêt pour leur alimentation : elle est vitale et relève de questionnements importants. Cependant, les mangeurs qui fréquentent les halles d'alimentation ont selon moi un intérêt plus marqué. En recherchant des produits plus frais —qui viennent directement du producteur—des produits spécialisés et qui sont souvent peu disponibles ailleurs, les individus qui fréquentent les halles sont conscientisés à ce qu'ils mangent et ce qu'ils ne veulent pas manger. Suite aux inquiétudes alimentaires qui se sont principalement développées dans les années 90, les

mangeurs sont à la recherche de commerces où ils ont l'impression de pouvoir acheter des produits d'une plus grande qualité, d'un contact privilégié avec les producteurs et commerçants. Le MJT répond justement à leurs demandes. Et ces mangeurs qui fréquentent le MJT correspondent en quelque sorte à l'idéaltype du mangeur moderne : ils montrent un intérêt accru pour ce qui se retrouve dans leur assiette et cherchent à « contrôler » les entrées alimentaires. Pas seulement au MJT, mais dans les autres halles alimentaires, nous retrouvons des mangeurs qui se soucient de la qualité, de la fraîcheur, des saveurs, de la provenance des produits, etc. Ces mangeurs modernes, qui ont peut-être un peu perdu confiance, ou sinon ont un doute quant à la qualité offerte en supermarchés par exemple, cherchent une alimentation plus savoureuse, plus saine pour eux ou pour l'environnement. Les individus qui fréquentent les halles sont conscientisés à ce qu'ils mangent et ce qu'ils ne veulent pas manger.



Légende :

■ Commerce(s) commerçant(s) directement sur le MJT, régi par la CGMPM

Évidemment, la clientèle du marché ne constitue pas une population clairement définie et distincte : il y a plusieurs types de mangeurs qui vont au marché²⁰. Seulement, je crois que, comme tous les mangeurs, la clientèle des marchés semble porter un intérêt plus prononcé envers ce qu'ils mangent et qu'ils en sont conscients. Cet intérêt et cette conscience s'expriment par l'information et par le discours. Découlant du premier constat, je pense que les mangeurs qui fréquentent les halles cherchent de l'information pour orienter leurs choix alimentaires. Pour se faire, le mangeur pose et se pose des questions. Il tente de définir ses besoins et l'orientation des choix qu'il veut et peut faire. Pour ces deux raisons, mon choix s'est arrêté sur les halles alimentaires. D'ailleurs, "aller au marché" peut être perçu non pas seulement comme une démarche d'achats, mais aussi bien comme une activité sociale. Une activité sociale parce que les individus ne vont pas seulement acheter des aliments, ils fréquentent aussi les marchés pour se reposer, pour entrer en contact avec les producteurs, pour profiter de l'ambiance des jours d'été fleuris ou des jours de récolte automnaux. En ce sens, aller au marché constitue bien souvent une activité sociale pour les individus qui les fréquentent. Le caractère "ludique" a probablement favorisé le déroulement de mes entretiens, car si aller au marché est synonyme d'une agréable activité, les individus seront potentiellement plus réceptifs à en parler. Dans ce cas-ci, je crois que l'environnement, au plan de l'entretien, m'a aidé à entrer en contact avec les individus qui fréquentent le marché. C'est une raison qui, à elle seule, peut faire changer le déroulement des

²⁰ La direction du Comité de Gestion des Marchés Publics de Montréal (CGMPM) confirme qu'une étude sera produite prochainement pour analyser la clientèle qui fréquente le MJT, car aucune documentation n'est disponible à ce jour.

entretiens ; des individus stressés ou pressés au supermarché en semaine à 17h30 seront probablement moins réceptifs à un entretien pour une étude.

Le choix des halles alimentaires s'explique en fonction du cadre théorique de la recherche. En effet, la présente recherche tente de comprendre les choix alimentaires des mangeurs québécois, les décisions qu'ils prennent et les raisons qui motivent ces choix. Pour ce faire, j'ai donc choisi des mangeurs qui ont théoriquement une conscience et un intérêt « développés » pour leur alimentation. Pour toutes ces raisons, le choix du terrain, soit les mangeurs qui fréquentent les halles d'alimentation, semble tout à fait justifié.

Pour ce qui est du choix du MJT, mes premières observations, corroborées par la Corporation de gestion des marchés publics de Montréal (CGMPM), m'ont permis de constater que, comparativement au Marché Atwater et au Marché Maisonneuve (les deux autres principaux marchés publics de Montréal), le MJT est visité par une clientèle beaucoup plus diversifiée, autant du point de vue de l'origine ethnique, de l'âge, du statut social, du sexe que du lieu de résidence. La clientèle du MJT semble bien représenter la population de la grande région de Montréal et ce, mieux que les deux autres marchés alimentaires. C'est donc pour cette raison que le terrain de cette recherche se fera au MJT, plus grand marché ouvert en Amérique du Nord. De plus, le MJT est un marché urbain de Montréal, ce qui fait que le choix alimentaire proposé aux mangeurs est plus important que pour d'autres Québécois à l'extérieur de la zone métropolitaine. Une limite à la recherche, peut-être, car tous les Québécois n'ont pas accès à un choix aussi diversifié qu'à Montréal, mais au plan théorique, cette diversité

offerte aux mangeurs montréalais cadre très bien dans l'analyse. En effet, la recherche tente de comprendre comment s'opère les choix alimentaires chez les mangeurs ; s'il y a un plus grand espace de choix offerts, les mangeurs doivent réfléchir sur ce qu'ils mangent, comment ils mangent et sont face à des contraintes d'un autre ordre que simplement les limites quantitatives de l'offre.

2.4 La validité interne de l'enquête

Les mangeurs du MJT sont au centre de mon analyse, car ils représentent le « mangeur type » qui cherche de l'information et qui réfléchit sur ses choix alimentaires. De par leur diversité, les mangeurs du MJT reflètent une pluralité de comportements alimentaires, une pluralité de choix et de justifications qui m'a aidé à mieux comprendre les structures de ces comportements. Ces choix alimentaires influencent les aliments achetés, les aliments consommés. Ainsi, le MJT offre un terrain d'enquête intimement lié à la problématique de recherche. L'observation des mangeurs en situation d'achat m'a permis de voir comment s'opère ces choix sur le terrain et d'analyser le comportement du mangeur dans sa prise de décision. Par la suite, l'entretien m'a permis, d'une part, de reconstituer une journée type du mangeur pour bien analyser les choix alimentaires, puis aussi de saisir la nature du rapport que le mangeur entretient à son alimentation, c'est-à-dire comment conçoit-il son alimentation, comment explique-t-il ses choix, comment justifie-t-il ses décisions. Ce choix délibéré de diverses méthodes (entretiens, observation, reconstruction de la journée alimentaire), que l'on appelle triangulation, permet de confronter divers angles d'observation de la réalité sociale afin d'affiner le

matériau utilisé. D'ailleurs, la combinaison de la journée alimentaire avec l'entretien m'a permis de "confronter" la réalité du mangeur avec son discours, où apparaissait à l'occasion des décalages entre la pratique et le discours²¹.

Il est aussi à noter que l'explication de la part du mangeur se fait à l'intérieur même du lieu d'achat, ce qui permet de véritablement saisir, selon moi, le rapport complexe entre la situation d'achats et les motifs d'achats, puisque le contexte d'achat peut avoir un incidence directe sur les raisons et les choix alimentaires. Comme le souligne Hans Joas (1996), une interprétation téléologique (fins/moyens) de l'action —souvent abordée en sociologie— simplifie et ne rend pas totalement compte de la nature complexe de l'action des individus. Pour ce dernier, la réflexion sur l'action ne doit pas être comprise comme une étape antérieure à la dite action, mais faisant partie du processus de l'action, elle-même contextualisée :

Il convient [plutôt] de ne pas préordonner la perception et la connaissance à l'agir, mais de les envisager comme des phases de l'agir, par lesquelles celui-ci se trouve dirigé et réorienté dans ses contextes situationnels. (...) Notre perception ne vise pas la réalité du monde en lui-même, elle a pour objet l'applicabilité pratique du perçu dans le contexte de notre activité. (Joas, 1999 [1992])

²¹ L'idée d'insérer à l'intérieur des entretiens une partie plus "objective" telle la reconstruction d'une journée alimentaire a été inspirée de l'"étude des 24 heures" de Claude Javeau ainsi que des méthodes privilégiées par Jean-Pierre Poulain dans ses recherches portant sur l'alimentation en France. Le fait de confronter le discours à la pratique permet de limiter le décalage entre les normes du discours et la pratique du mangeur dans l'analyse sociologique. Voir à ce sujet : Javeau, C. (1970) *Les vingt-quatre heures du Belge. L'enquête belge du Projet international budgets-temps; recherche comparative multi-nationale réalisée sous les auspices du Centre européen de coordination de recherche et de documentation en sciences sociales à Vienne*, Bruxelles: Editions de l'Institut de sociologie Université libre de Bruxelles, Javeau, C. (1982) *L'enquête par questionnaire : manuel à l'usage du praticien*, Bruxelles: Éditions de l'Université de Bruxelles, Poulain, J.-P. (1999) "Les mutations contemporaines des pratiques alimentaires." *La lettre scientifique de l'Institut Français pour la Nutrition* (64), 1-12. ainsi que Poulain, J.-P. (1999) "Les mutations contemporaines des pratiques alimentaires." *La lettre scientifique de l'Institut Français pour la Nutrition* (64), 1-12.

Les raisonnements des mangeurs seront compris à l'intérieur de la situation d'achat. C'est pour cette raison que le contexte d'achat apparaît comme une donnée importante à l'analyse, ce pourquoi j'analyserai le contexte d'achat au MJT ultérieurement dans le présent travail.

Pour revenir au déroulement des entretiens, j'ai analysé d'un côté les conduites alimentaires et de l'autre les motifs ou les raisons qui sous-tendent l'action de s'alimenter, dans sa globalité, en passant de l'approvisionnement jusqu'à la consommation. Bien qu'ayant peu de cas (six répondants), cette combinaison de données m'a tout de même permis de mieux comprendre le rapport social complexe qu'est « manger ». Ainsi, ce n'est pas le nombre de cas choisis qui détermine la validité de l'explication sociologique, mais l'articulation entre l'objet de recherche, le choix du terrain et le choix des méthodes de cueillette. Comme le mentionne Marcel Mauss :

C'est une erreur de croire que le crédit auquel a droit une proposition scientifique dépende étroitement du nombre des cas où l'on croit pouvoir la vérifier. Quand un rapport a été établi dans un cas, même unique, mais méthodiquement et minutieusement étudié, la réalité est autrement certaine que quand, pour la démontrer, on l'illustre de faits nombreux, mais disparates...²²

Dans cette recherche, le choix du terrain et le choix des méthodes s'insèrent justement dans la problématique de recherche ; la présente démarche méthodologique est construite en fonction de cette volonté de rigueur et cette articulation qui rend le travail scientifique clair, valide et adéquatement producteur de sens.

²² Dans Hamel, J. (2000) "A propos de l'échantillon : de l'utilité de quelques mises au point." *Bulletin de méthodologie sociologique* (67), 25-41. p. 25.

2.5 La méthode d'analyse des données

Pour l'analyse des données, j'ai utilisé partiellement le logiciel de traitement Atlas TI, inspiré de la théorisation ancrée de Anselm Strauss. Ce logiciel permet le traitement des entretiens enregistrés numériquement et la segmentation adéquate de ces derniers, mais permet aussi d'inclure des rapports d'observation et de les jumeler avec les entretiens, ce qui a été utile dans la présente recherche.

PRÉSENTATION DES MANGEURS INTERVIEWÉS

En juin 2004, lors des entretiens...

Marie-Claude (M1), dans la vingtaine, étudiante et travailleuse autonome, en couple et sans enfants. Habite en appartement avec son copain et sa sœur en colocation. C'est elle qui organise les repas à la maison. Elle fait les achats avec son copain qui préfère les aliments bien sucrés ou salés, car il a de la difficulté physiologique à percevoir les saveurs. Marie-Claude est une gourmande. Elle se le fait d'ailleurs reprocher à l'occasion par son copain.

Martin (M2), 30 ans, étudiant à la maîtrise et agent de recherche, sans enfants mais vit en appartement avec sa copine qui a un enfant qu'ils accueillent en garde partagée. Vivant au rythme du sud de la France, Martin et sa copine prennent le temps de manger quand ils sont ensemble le soir. Quand l'enfant de sa copine est là, la structure alimentaire se "resserre" et les repas sont plus tôt et mieux organisés et surtout mieux planifiés.

Chantale (M3), début de la cinquantaine, a déménagé à Montréal il y a environ un an, est professionnelle en orientation et vit sans enfant seule en appartement. Chantale est une passionnée de la cuisine. Elle adore préparer à manger et manger. Mangeant souvent seule à la maison, Chantale prend le temps de bien cuisiner à chaque jour.

Mélanie (M4), 32 ans est présentement mère au foyer à temps plein, a accouché il y a 8 mois du dernier de ses deux enfants. Travailleuse en service de garde, elle habite en appartement avec son conjoint et ses deux enfants. C'est elle qui cuisine. C'est elle qui

s'occupe généralement des achats. L'alimentation de Mélanie n'est pas de tout repos ; elle se sent souvent coupable et a de la difficulté à intégrer les saveurs et la créativité dans son quotidien. Pour elle, préparer les repas est une corvée, mais elle aime manger.

Paul (M5), 57 ans, est en semi-retraite et travaille comme psychologue à temps partiel, habitant 2 jours par semaine à Montréal et le reste avec sa femme, cultivatrice, en Estrie. Paul a 5 enfants et 3 petits enfants. Paul est un cuisiner "orgasmique" à ses heures. Lorsqu'il ne travaille pas —la majorité du temps— il passe littéralement ses journées dans sa cuisine à préparer les repas. Il adore choisir de bons aliments et les préparer pour sa douce moitié et pour sa famille quand ils lui rendent visite. Lorsque Paul travaille, c'est fort différent. Manger est fait en rapidité et il opte alors pour une alimentation fonctionnelle.

Sébastien (M6), 39 ans, est infirmier et habite avec sa copine et leur enfant en appartement. Travaillant de soir, il prépare les repas du soir pour sa douce moitié et sa fille durant la journée. Dans le passé, Sébastien était végétarien "pur et dur", il s'informait beaucoup sur les impacts de l'alimentation sur la santé mais aujourd'hui, il est revenu à la viande et prend tout cela avec un grain de sel.

CHAPITRE 3 : UNE ÉTUDE DE CAS SUR L'ALIMENTATION AU QUÉBEC

La présente analyse sera divisée en quatre grandes parties : (1) les motivations et les choix alimentaires, où j'expliquerai de quelle manière s'orientent les choix alimentaires des mangeurs, principalement en fonction du plaisir et de la santé. Par la suite, je relaterai (2) comment se structure l'alimentation au quotidien, où nous verrons comment s'organise l'alimentation dans les différents contextes alimentaires en fonction du moment et du lieu du repas et avec qui on mange. Par la suite, j'expliquerai (3) comment nos mangeurs s'informent, mais surtout apprennent et réorganisent leur alimentation en fonction de leurs interactions sociales. Enfin, j'analyserai (4) leurs perceptions sur l'alimentation contemporaine. Ces différentes "étapes analytiques" permettront de bien saisir et surtout de comprendre les différentes formes et structures que prend l'alimentation dans la vie des mangeurs, créant ainsi un portrait assez juste de l'alimentation contemporaine.

3.1 Motivations, choix et différentes rationalités

Cette partie d'analyse dressera un portrait des différentes motivations des mangeurs dans le contexte alimentaire québécois. Pour ce faire, j'ai tenté de comprendre les différents motifs, raisons et rationalités qui sont sous-jacentes aux choix alimentaires qui évoluent au fil des situations d'achat, de préparation et de consommation, à travers le temps et les situations. Pour des raisons de clarté et de compréhension analytique, ces

différents choix sont sectionnés dans la présente analyse, mais il est clair que cette segmentation n'est pas le reflet de la réalité. En fait, la réalité alimentaire des mangeurs est plus complexe qu'un calcul motifs/choix et que les raisons qui motivent les choix évoluent, changent et s'entremêlent dans le quotidien.

Le temps et l'efficacité alimentaire

L'alimentation des mangeurs interviewés semble être indubitablement liée à la gestion du temps dans le quotidien. En effet, la notion de temps était récurrente à plusieurs reprises lors des entretiens. Bien que certains individus semblent effectivement "manquer de temps" —pour reprendre ici une expression populaire— que ce soit pour des raisons familiales ou des motifs liés au travail, la notion de temps se faisait présente lorsque les mangeurs m'expliquaient les motivations de leurs achats ou de la préparation de certains aliments. Évidemment, personne n'a plusieurs heures à consacrer à la préparation de grands repas sophistiqués au quotidien, mais il n'en reste pas moins que l'argumentaire "temps" semble avoir un effet prépondérant sur les choix alimentaires.

Le temps va avoir un impact sur deux plans : sur le choix des aliments ainsi que sur la structuration de l'alimentation dans le quotidien. Nous y reviendrons ultérieurement pour la deuxième partie (voir partie 3.2). Le temps détermine les lieux d'achats (proximité avec le foyer et distance à parcourir) et donc les aliments achetés (on ne retrouve pas les mêmes aliments au marché que dans une épicerie ou un dépanneur). Ainsi, aller au MJT demeure un choix plus long si on habite un peu plus loin; on sera

peut-être tenté de ne pas y aller et de faire ses courses à un seul endroit. Ici, Marie-Claude indique :

« Quand on [elle et son copain] est pressé, souvent, on achète les fruits et légumes là-bas [au supermarché du coin] »^{M1}.

C'est principalement pour cette raison d'ailleurs que Marie-Claude ne vient pas souvent au MJT. C'est aussi pour une question de temps que Mélanie n'achète pas beaucoup de ce qu'elle appelle les produits du terroir —des produits spécialisés et plus rares.

« C'est plus une question de temps. Souvent, il faut se promener pour trouver ces produits-là. C'est plus ça, c'est le temps qui manque »^{M4}.

Le manque de temps semble orienter les choix alimentaires ; notre rapport au temps oriente nos actions sociales. Le calcul du temps étant devenu une valeur importante dans nos sociétés modernes, l'alimentation n'y échappe pas. Force est de constater d'ailleurs que la publicité entourant l'alimentation est gorgée de justifications de temps et d'efficacité. Même les nouveaux livres de cuisines indiquent souvent le temps de préparation des recettes proposées. Le discours sur l'alimentation est fortement orienté en fonction de la valeur "temps", ce qui a probablement un certain impact sur le discours des mangeurs. Est-ce une conséquence du fait que les gens accordent moins d'importance à l'alimentation ? De façon systématique, je ne crois pas. Cependant, pour certains, préparer les repas et faire les courses peut être vécu comme de difficiles corvées ménagères. Ainsi, pour certains cuisiner reste un fardeau. Ces derniers seront plus sensibles au fait d'économiser du temps. C'est d'ailleurs le cas de Mélanie qui explique comment se vit la pression des enfants sur son obligation à "faire à manger".

« Pour moi, c'est une tâche ménagère. C'est pas comme certaines personnes : "Ah, on va aller acheter des épices, des trucs "fancy"...". Non, moi c'est : je fais à manger. Ça roule. Dans le but précis de nourrir... surtout quand il y a les enfants affamés. C'est pas stressant... mais peut-être que oui quand je sens que la tension monte quand les enfants commencent à avoir faim. » ^{M4}

Mélanie se passerait bien de ce fardeau familial qu'est la préparation des repas. Mais cette situation n'implique pas qu'elle ne veuille pas bien manger, bien au contraire. Manger reste un acte important pour elle et le plaisir de bien manger conjugué à la santé provenant par une alimentation équilibrée sont deux notions importantes pour elle. Nous y reviendrons un peu plus tard sur les notions de plaisir et de santé.

Ce qui est surtout intéressant cependant, c'est que les mangeurs affirment aussi que le temps est un déterminant important au "bien manger". Si certains mangeurs désirent économiser du temps dans la préparation des repas et des achats, tous désirent à l'occasion "prendre le temps" pour bien manger. Synonyme de moments agréables avec la famille, le conjoint ou la conjointe, avec les enfants ou les amis, prendre le temps de manger constitue un élément important de l'alimentation des mangeurs interviewés.

« Le dîner, ça va vite. Le souper, c'est plus le repas où on prend le temps d'habitude ». ^{M1}

« Bien manger, ça veut dire [entre autres] éviter de manger des sandwiches comme ça à la va-vite » (en mangeant un sandwich lors de l'entretien...). ^{M2}

« Avec les enfants, on prend le temps de manger. C'est important ». ^{M4}

« Manger, c'est jamais rapide. Tout peut être rapide, sauf la bouffe ». ^{M5}

« Bien manger, c'est aussi une qualité de repas, prendre le temps ». ^{M6}

Il existe une sorte de double temporalité : les mangeurs cherchent à la fois à *économiser du temps* au quotidien, mais par le fait même recherchent à l'occasion *prendre le temps* pour profiter des repas, de l'alimentation. "Fast food" et "slow food". Un peu à l'image du paradoxe illustré précédemment, les mangeurs font cohabiter ces deux temporalités dans leur quotidien. Encore là, cela dépend de la situation, du contexte alimentaire, c'est-à-dire que manger rapide ou acheter les aliments rapidement semble convenir à certaines situations plutôt que d'autres —quand on mange seul, quand on dîne au bureau, quand on déjeune, quand on revient de travailler tard le soir, etc.—, tandis que prendre le temps redevient important dans d'autres situations, où les plaisirs de la table sont à l'honneur —le souper du dimanche en famille, le souper du samedi avec les copains, le tête-à-tête trop peu fréquent avec le copain ou la copine, etc. Le contexte et le temps structurent ainsi l'alimentation²³. Prendre le temps signifie souvent prendre plaisir à table. Le plaisir est d'ailleurs une notion très importante pour les mangeurs. Voyons cela de plus près.

Le plaisir

Dans les discours contemporains, l'alimentation est souvent abordée sous l'angle de problèmes ou questionnements relatifs à la santé, aux enjeux politiques ou autres, pouvant possiblement rendre les mangeurs anxieux. *A priori*, c'est ce que nous pouvons croire. Certes, l'alimentation "inquiète". Cependant, dans le quotidien, bien que les mangeurs en soient généralement conscients, ce ne sont pas les incertitudes alimentaires

²³ Nous y reviendrons ultérieurement (3.2).

qui ressortent le plus souvent, mais la notion de plaisir. Bien que polysémique et changeante, la notion de plaisir est en effet un des critères les plus importants pour les mangeurs quand ils font leurs choix d'aliments ou quand ils organisent leur alimentation. Cela peut paraître surprenant pour de diverses raisons. À la fois empreinte d'habitudes, de routines et d'obligations, manger est un acte qui reste irrémédiablement lié à la quotidienneté. Manger est une obligation biologique, on doit manger pour vivre et ce, plusieurs fois par jour. Manger exige de la part des mangeurs préparation, planification, achats et déplacements, recherche d'information et exige des dépenses qui peuvent s'avérer élevées pour une grande partie de la population. Bref, la préparation des repas n'est pas *a priori* nécessairement une partie de plaisir à tous les jours. Cela dit, la notion de plaisir ressortait clairement de tous les entretiens et ce à plusieurs reprises. Certes, d'autres motivations structurent nos choix alimentaires, mais le plaisir était celle qui ressortait le plus souvent et sous différentes formes.

Pour Marie-Claude, le goût des aliments est très important, elle qui habite avec son copain qui n'a presque pas de goût (moins de 30% de capacité de l'odorat normal). Ce qui motive son choix, c'est le goût.

« Un bon produit alimentaire, c'est ce qui goûte bon (...) c'est ce que j'aime dans le fond. »^{M1}

On peut clairement voir comment le goût des aliments, la saveur, la fraîcheur des fruits et des légumes est un critère très important pour les mangeurs. Pour Martin, manger savoureux est important dans le quotidien.

« Notre alimentation est savoureuse et saine. C'est toujours bon. » ^{M2}

Pour Paul, c'est la même chose. Un aliment doit lui plaire pour être acheté.

« [Pour acheter un produit], il faut que ça me plaise. Il faut que je le trouve beau, il faut que j'aime le goût. (...) C'est très savoureux chez nous. » ^{M5}

Chantale aime la fraîcheur des aliments. Elle ne va pas nécessairement vers le biologique, sauf pour les aliments qui lui procurent une "valeur ajoutée gustative".

« Les carottes, c'est indéniable [la différence de goût]. L'hiver, quand j'en peux plus des carottes qui goûtent le savon à laver et l'insecticide ou je ne sais trop quoi, dans ce temps-là, je vais acheter des aliments biologiques. En d'autres temps de l'année, la fraîcheur est là. Quand j'en choisis [des produits biologiques], c'est pour la saveur. » ^{M3}

« Bien manger, c'est en premier quelque chose de savoureux. Moi, quelque chose qui goûte pas grand chose, qui est "platte", je ne suis pas capable. » ^{M3}

Quand j'ai demandé à Martin s'il achetait souvent des aliments biologiques, il me répondait qu'il en consommait peu, car il avait de la difficulté à saisir les différences de goût qui seraient potentiellement un atout aux produits bios. Étant donné que les produits sont souvent plus chers, il en consomme peu.

« C'est vraiment rare qu'on en achète [des produits bios]. Honnêtement, c'est peut-être parce que je ne m'y connais pas, mais c'est assez difficile à dire s'il y a une véritable différence au niveau du goût. » ^{M2}

Aussi, il est intéressé par les produits locaux et le commerce équitable, mais Martin n'est pas nécessairement prêt à faire le sacrifice du goût pour des raisons éthiques.

« On va essayer d'acheter local, mais pas toujours. [Par exemple l'agneau du Québec,] on le trouve moins bon que l'agneau de Nouvelle-Zélande, il a un goût plus marin, il est plus fort. »^{M2}

« Le commerce équitable, c'est aussi important, oui, mais j'achète un café italien [non équitable] et je n'arrive pas à en démordre car c'est celui-là que j'aime. »^{M2}

Pour les achats aussi, le plaisir, c'est important. C'est d'ailleurs un déterminant des consommateurs allant au MJT.

« On ne va jamais dans les IGA et les trucs comme ça. Trop déprimant. Avant, je n'habitais pas près d'un marché, puis c'était l'épicerie. (...) C'est quelque chose qui change la qualité de vie d'habiter près du marché. »^{M2}

La notion de plaisir est un déterminant important de l'alimentation des mangeurs.

On opte pour la fraîcheur, la qualité et le goût des aliments. Que ce soit pour le choix des aliments, pour le choix des lieux d'achats ou pour le plaisir de manger, s'alimenter est certes une obligation biologique, mais reste quand même une "obligation plaisante" pour les mangeurs.

Les plaisirs coupables

Le plaisir est une lame à double tranchant. Toutefois, contrairement à Dionysos, le plaisir peut laisser place à une certaine culpabilité chez les mangeurs. Le plaisir peut être coupable, car plaisir en alimentation ne rime pas toujours avec santé.

Pour Marie-Claude, c'est souvent le cas. Elle qui est gourmande, se fait souvent critiquer par son copain, entraînant même à l'occasion des disputes.

« Moi j'aime ça manger, je suis vraiment gourmande. C'est un plaisir [manger] mais je me fais chicaner par mon chum parce que je suis trop gourmande. En fait, j'ai l'impression que tout ce qui est bon [au goût], c'est pas bon pour la santé. Comme j'aime beaucoup le fromage, j'aime beaucoup gratiner. Comme j'aime beaucoup le gratin dauphinois²⁴, les patates, c'est pas bon pour la santé, le fromage et la crème, ça fait engraisser... Je me fais chicaner un peu. »^{M1}

Le plaisir peut être perçu comme l'antithèse de la santé. Dans les mangeurs interviewés, le discours du "plaisir coupable" était beaucoup plus présent chez les femmes et pratiquement absent du discours des hommes interviewés (je reviendrai sur cette notion au chapitre 5).

Pour Mélanie, manger est une source de culpabilité. Pour elle qui est mère d'un jeune bébé et qui veut retrouver sa taille d'avant l'accouchement, les plaisirs alimentaires sont souvent source de culpabilité.

« Un bon produit alimentaire, c'est quelque chose qui n'a pas de pesticides, qui est bon au goût, (...) que j'ai l'impression de manger santé et que je ne me sente pas coupable de le manger. C'est-à-dire que si je mange un gâteau ou quelque chose de vraiment chimique, là je me sens coupable parce que je sais exactement où ça s'en va [dans les graisses du corps], tandis que quand je mange une tomate fraîche, là je peux en manger douze parce que je sais que c'est bon pour la santé. C'est pas bon parce que je vais engraisser et les enfants, c'est pas bon ce que je leur donne [peur de se faire juger comme mauvais parent]... Vont-ils aussi bien se développer... »^{M4}

Le plaisir reste une notion présente dans les discours des mangeurs, même si c'est à l'occasion des plaisirs coupables.

²⁴ Gratin de pommes de terre avec crème fraîche et lait. Recette provenant des Alpes du Dauphiné en France (Isère, Drôme, Hautes-Alpes). Ce que l'on appelle le gratin dauphinois au Québec est généralement un gratin au fromage.

Le non-plaisir

Le plaisir est une notion que tous les mangeurs interviewés recherchent dans leur alimentation. Cependant, tous ne réussissent pas à rendre leurs repas plaisant. C'est le cas pour Mélanie qui a de la difficulté à innover et à se sortir de la monotonie de sa cuisine. Faire la cuisine pour elle, c'est une corvée. En plus, c'est fade et cela manque de saveurs. Elle a de la difficulté à aller vers autre chose et d'intégrer des nouveaux aliments ou de nouveaux mets dans l'alimentation de tous les jours.

« Moi je la trouve bien ordinaire ma cuisine, (...) je trouve ça fade un peu. Il n'y a pas beaucoup d'épices. Je ne suis pas du genre à prendre des fines herbes. Des fois, je trouve que ça manque de couleurs. Je ne sais pas trop comment l'apprêter, c'est plus ça. »¹⁴

Mélanie manque de plaisir à cuisiner, et manger ne lui donne pas toujours satisfaction. En plus, elle se sent souvent coupable quand elle mange quelque chose qui lui plaît. D'une certaine façon, son alimentation est basée sur un non-plaisir qui ne la satisfait pas tous les jours. Est-ce que c'est parce que la nourriture préparée est fade qu'elle a si peu de plaisir à cuisiner ou est-ce l'inverse ? Les deux facettes sont probablement liées. Ce que ce cas illustre cependant que, pour que l'alimentation soit satisfaisante, elle doit être construite et apprêtée de façon plaisante pour l'individu. Cela vient d'ailleurs corroborer l'explication de l'importance du plaisir en alimentation.

Comme nous venons de le voir avec le plaisir coupable, la notion de plaisir est souvent expliquée en parallèle avec la notion de santé. C'est d'ailleurs un déterminant important dans les choix des aliments.

La santé

« Man ist, was man ißt ». « Incorporer un aliment, c'est, sur le plan réel comme sur le plan imaginaire, incorporer tout ou une partie de ses propriétés : nous devenons ce que nous mangeons » (Fischler, 2001 [1990], p. 66). Les aliments ingérés peuvent transformer notre corps, ils nous apportent nutriments et énergie pour vivre. Ainsi, selon certains, pour être en santé, il faut manger santé. Sous différentes formes, la santé constitue une facette de l'alimentation qui est importante pour les mangeurs. Moins présente que la notion de plaisir, la santé vient souvent tempérer les discours par son côté plus "rationnel". Plusieurs caractéristiques de la santé ont été abordées par les personnes interviewées, transformant ainsi au quotidien la place de la santé dans leur alimentation. Mais au fait, qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Une saine polysémie

Il est difficile de trouver une définition de ce qu'est une saine alimentation. C'est d'ailleurs ce qui ressort des entretiens : différentes formes d'alimentation santé et différentes perceptions se chevauchent au fil des entretiens. Ainsi, on peut retrouver différentes caractéristiques de la santé dans les entretiens : le caractère naturel (1) des aliments (peu de produits chimiques, d'additifs, sans nécessairement tomber dans l'alimentation biologique), la fraîcheur (2) des aliments, manger beaucoup de fruits et de légumes (3) et ne pas manger d'aliments jugés mauvais pour la santé (4).

Manger santé signifie souvent pour les mangeurs de consommer des produits les moins transformés possibles et contenant le moins d'additifs :

« [Bien manger, manger santé] c'est tout ce qui ne comporte pas d'additifs, de sucres, d'agent de conservation, ce qu'il y a de minimum. Je suis consciente qu'il [faut qu'il y] en ait un peu, mais le plus naturel possible. Sans tomber dans le biologique nécessairement. » ^{M5}

La fraîcheur des aliments est aussi très importante, comme pour Sébastien qui indique que c'est la fraîcheur ainsi que le caractère naturel qu'il recherche :

« Un bon produit alimentaire, (...) c'est un produit frais, le moins transformé possible et qui a poussé avec le moins de "merde" possible » ^{M6}

La fraîcheur est souvent synonyme de la disponibilité en saisons de certains produits. Les mangeurs sont sensibles aux produits fruitiers et maraîchers de saison, pour la fraîcheur, la qualité gustative et sa qualité au plan de la santé. Pour plusieurs, manger beaucoup de légumes constitue aussi un idéal de santé :

« La santé c'est important. Je mange beaucoup de légumes durant la journée. Je mange moins de fruits, mais beaucoup de légumes. » ^{M3}

« Bien manger, c'est avoir au moins deux trois légumes dans mon assiette. » ^{M4}

Enfin, manger santé, cela peut être d'éviter certains aliments jugés néfastes à une saine alimentation :

« On se fait du popcorn à l'occasion, quand ça me tente. Mais ça c'est limité (...) parce que c'est pas bon pour la santé en fait. À cause du sel et du gras. Ce genre d'affaire là, on essaie de se limiter. » ^{M1}

La santé étant une caractéristique recherchée dans l'alimentation des mangeurs, il en ressort différents aspects importants pour ces derniers. Évidemment, toutes ces caractéristiques ne sont pas nécessairement prouvées scientifiquement, mais plusieurs affirment que, par exemple dans le cas des OGM, il est préférable de ne pas "prendre de chance". Autant que possible, manger sainement constitue un élément déterminant, mais flou dans le quotidien des mangeurs. De plus, il est clair que les personnes fréquentant les halles alimentaires, comme le MJT, semblent soucieuses de certaines caractéristiques, comme la fraîcheur et la provenance des aliments. Choisir le MJT pour les mangeurs, c'est choisir la fraîcheur, la qualité des aliments.

Pourquoi la santé ?

Deux des trois femmes interrogées semblaient beaucoup plus sensibles à l'argument santé dans leur alimentation. Faisant souvent référence au poids et à la minceur, ces dernières accordaient plus d'importance que les autres mangeurs à la notion de santé. Peut-on penser que c'est parce que le discours santé s'adresse souvent dans les médias plus aux femmes qu'aux hommes ? Claude Fischler indique à cet effet, dans un de ses ouvrages (2001), comment la perception de la santé et de l'apparence diffère d'un sexe à l'autre.

« La lipophobie moderne, la haine de la graisse, s'exerce de manière beaucoup plus manifeste, profonde et contraignante encore sur le corps de la femme que sur celui de l'homme » (Fischler, 2001 [1990], p. 357).

Il rajoute qu'une étude faite par la revue *Glamour* dans les années quatre-vingt sur 33 000 femmes états-uniennes démontrait que 75 % de ces dernières se trouvaient trop grasses, tandis que seulement 25% d'entre elles avait réellement un surplus adipeux important (Fischler, 2001 [1990], p. 357).

Pour Marie-Claude, qui se fait à l'occasion reprocher ses penchants gourmands, manger est à l'occasion synonyme de limitation et de tentations. Pour Mélanie, manger sainement a, entre autres, comme objectif de retrouver sa minceur d'avant grossesse :

« C'est sur que quand tu manges mal, tu manges du *junk food*, tu te sens moins bien dans ta peau. Quand tu manges bien, tu te sens moins coupable, ben, ça va mieux. Ça fait engraisser, mais quand tu manges bien, ta peau est plus belle. »^{M4}

« [Manger, santé c'est important] pour la santé et l'esthétique. Surtout que je viens d'accoucher donc il faut que je reprenne ma ligne, donc là c'est plus important [bien manger]. »^{M4}

L'argumentaire semble plutôt tourner autour de l'apparence que peut procurer une saine alimentation que les impacts bénéfiques réels sur la santé des individus. Il est d'ailleurs difficile de discerner les deux discours, s'entremêlant constamment. Pierre Bourdieu (1979) mentionnait d'ailleurs que cette volonté de manger sainement s'apparente à un désir de contrôle du corps pour projeter une apparence saine, synonyme de minceur dans les sociétés occidentales. Le discours sur la santé va aussi aller de pair avec la volonté de contrôler le corps, de transformer l'apparence, où les femmes semblent rester plus sensibles à ce type de discours. Pour les hommes, l'apparence semble moins importante. Sébastien, qui pratique du sport fréquemment, a adopté l'alimentation Montignac pour performer mieux dans ses sports :

« J'ai une alimentation qui ressemble un peu aux principes de base que Montignac a émis : éviter certains mélanges, pas trop d'aliments et de bébélles raffinées. En faisant ça, j'ai perdu 40 livres. Ça fait un an et demi. Je faisais du karaté et du vélo, tout ça et je ne performais pas. J'me suis dis, bon ben là, on opère ! »¹⁶

Pour sa part, Paul qui a certaines "sensibilités" de santé (antécédents familiaux de cholestérol, sensible au diabète) désire ne pas prendre de médicaments pour contrôler ses problèmes. La soixantaine approchant, il désire plutôt contrôler son alimentation (éviter les produits à indice glycémique élevé comme les farines blanchies et raffinées, les patates et le sucre), il se prive de certains aliments les remplaçant par d'autres aliments plus sains selon lui.

Comparativement aux femmes qui semblent plus touchées par la santé et l'apparence physique, pour les hommes, le contrôle de la santé peut leur procurer des effets bénéfiques sur la santé ou la performance. Le but visé n'est pas esthétique, contrairement aux femmes qui semblent plus sensibles à ce type de discours.

Surtout avec les enfants

Comme nous venons de le voir, la santé reste une caractéristique importante. Cependant, elle change selon les contextes alimentaires. Ainsi, le critère santé est beaucoup plus présent quand les enfants font partie de ce contexte. En effet, bien que leur santé les préoccupe, certains mangeurs ayant des enfants semblent plus susceptibles de bien manger quand il est question de la santé de leurs enfants.

« Des légumes frais, pour conserver le maximum de vitamines, des protéines. Des choses comme ça. Le moins de mauvais gras. C'est toujours équilibré. On fait très attention, surtout quand Alexandre [fils de sa conjointe] est là, c'est un repas très équilibré ». ^{M2}

Inversement, les tentations de mal manger pour Mélanie surviennent quand ils font garder les enfants :

« Quand on fait garder les enfants, on se commande de la bouffe. C'est comme : ok, on mange de la cochonnerie ! » ^{M4}

Pour les parents, bien manger reste important, mais surtout quand il est question de l'alimentation des enfants. Que ce soit pour leur santé ou pour leur transmettre de saines habitudes de vie, la santé de leurs enfants reste très importante, souvent même comme étant plus importante que leur propre santé.

Le critère santé dans les choix alimentaires semble être un facteur important de décision pour les mangeurs. La santé est décrite par certaines caractéristiques et les mangeurs n'ont pas nécessairement les mêmes objectifs quand on parle d'alimentation saine. D'ailleurs, la santé semble être plus préoccupante quand il est question de l'alimentation des enfants.

Le plaisir sain : "un côté givré, mais aussi riche et fibre"

Comme nous pouvons le voir, les notions de plaisir et de santé sont importantes pour les mangeurs. N'allant pas nécessairement ensemble —manger santé peut être

perçu comme l'antithèse du plaisir pour certains. Ces deux concepts sont au centre même des critères de choix que font les mangeurs quand il est question de leur alimentation. Il semble donc que cela soit en fait une combinaison plaisir / santé que recherchent les individus interrogés. En effet, bien que la notion de plaisir ressorte clairement comme principal critère de choix des aliments, la notion de santé l'est aussi. Pour Sébastien et Chantale, la fraîcheur est synonyme de qualité gustative, mais aussi liée à la santé. Le plaisir de manger savoureux est en premier, la santé restant tout de même présente pour eux.

« Un bon produit alimentaire, c'est un produit local, frais, le moins transformé possible et qui a poussé avec le moins de "merde" possible. (...) La fraîcheur des aliments, c'est surtout pour le goût. Mais la santé indirectement [aussi], le fait de manger varié. »^{M6}

« La fraîcheur, oh, c'est pour les saveurs, oui, oui. (...) La santé, oh oui, ça c'est important. La cuisine, l'alimentation, c'est quelque chose d'important pour moi. Oui, oui, la santé, c'est important de manger équilibré. »^{M3}

La notion de plaisir étant centrale, elle était aussi souvent expliquée avec la notion de santé, comme on le voit dans les deux extraits précédents. Cependant, le critère santé peut être mis de côté s'il ne donne pas un certain plaisir au mangeur. En effet, bien que les individus soient conscients des effets de l'alimentation sur leur santé, la plupart ne sont pas prêts à faire le sacrifice du goût pour une question de santé. Du moins, s'ils font ce "sacrifice du goût", c'est n'est qu'occasionnellement. C'est comme les "MiniWheats"²⁵, ça prend un côté givré pour faire passer le côté santé des fibres

²⁵ Céréales nord-américaines consistant en des bouchées de fibres de blé avec un côté sucré givré. Leur publicité tourne autour de ce concept de "côté givré" depuis des années maintenant.

alimentaires ! C'est ainsi que la combinaison plaisir / santé est un critère très important pour les mangeurs interviewés.

Manger bio, manger équitable, manger local

D'autres critères moins présents dans le discours des mangeurs semblent tout de même importants : les déterminants éthiques et naturels. L'agriculture biologique, qui connaît un essor certain au Québec depuis quelques années (Agriculture Canada, 2004), l'alimentation équitable qui est apparue récemment (Paré, 2004) ainsi que la proximité de production des aliments sont trois notions de plus en plus importantes pour les mangeurs. Bien que certains ne soient pas prêts, encore là, à faire de sacrifice pour le goût ou pour le prix, ces trois notions orientent tout de même les comportements alimentaires.

L'agriculture biologique

Pour tous, l'agriculture biologique semble être un idéal. Cependant, tous ne vont pas vers les aliments bios. Pour plusieurs raisons, notamment pour une question de prix, de saveurs et de perception. En effet, les aliments biologiques sont plus chers que les aliments non-certifiés. Ainsi, pour acheter bio, il faut que le consommateur puisse avoir une valeur ajoutée —du moins la perception— au produit bio pour l'acheter, que ce soit pour ses saveurs, son caractère éthique ou pour sa qualité de meilleure pour la santé.

Martin ne semble pas convaincu de la valeur ajoutée santé au biologique et ne perçoit pas nécessairement une différence au goût. Il en achète donc rarement et connaît peu ces aliments.

« Ça m'intéresse au sens éthique, mais on n'achète pas du bio souvent. Pour le prix, oui, mais autant c'est difficile à déterminer tout ce qui tourne autour de l'OGM, c'est la même chose pour tout ce qui est biologique. (...) C'est vraiment rare qu'on en achète [des produits bios]. Honnêtement, c'est peut-être parce que je ne m'y connais pas, mais c'est assez difficile à dire s'il y a une véritable différence au niveau du goût. »^{M2}

Encore là, c'est souvent les aliments bios que les mangeurs perçoivent meilleurs au goût qui sont adoptés dans le quotidien. Ces aliments varient selon les individus. Une différence au goût doit être présente, sinon les individus sont moins portés à en acheter. De plus, plusieurs mangeurs notaient la difficulté de saisir véritablement les enjeux de l'alimentation bio, notamment Mélanie qui est confuse dans toutes les accréditations et certifications bios et souligne les rumeurs de fausses certifications à l'endroit des produits de marque maison de son épicier. Cependant, elle n'est pas portée à faire le virage bio pour son alimentation, mais elle l'a fait pour un de ses enfants. Elle a nourri son dernier aux aliments pour enfant bios jusqu'à huit mois. Cela revient à dire que le facteur santé en vaut la chandelle pour son enfant, même s'il est difficile à véritablement saisir pour les aliments bios. La santé de son enfant est importante, comme nous l'avons vu précédemment. Après le visionnement de reportages sur le saumon transgénique au printemps 2004, Mélanie a temporairement changé pour le saumon bio, mais après discussion avec son poissonnier qui l'a rassuré sur la qualité du poisson ordinaire, elle a retourné au saumon non-bio. Ayant un revenu modeste, Marie-Claude est consciente de

la présence des OGM dans presque tous les aliments préparés en usine et vendus en supermarché, grâce à la liste de Greenpeace qu'elle venait de consulter récemment. Elle n'est cependant pas prête à payer le prix pour acheter bio. Elle a la perception que l'alimentation bio et les aliments de qualité en général sont réservés pour les plus nantis. Cependant, on peut voir que certains mangeurs vont vers le bio en réaction à des "épisodes aigus de stress alimentaire", comme ce fut d'ailleurs le cas en Europe avec la montée de la consommation de viande bio après les crises de vache folle.

Disons que les mangeurs sont sensibles aux d'aliments le plus naturels possibles, sans nécessairement consommer bio. Cependant, pour certains comme Sébastien et Paul, le bio reste un choix sûr, sans nécessairement tomber dans l'intégrisme alimentaire.

« On consomme des produits bios en majorité, mais je ne suis dans aucune religion. J'haïs les curés ! (...) Les gens qui sont bios, ils sont souvent "bruns" ! C'est souvent religieux... »^{M5}

« [Les engrais et les produits chimiques dans les aliments], ça oriente mes choix. Tsé, un moment donné, il faut pas virer fou. Vivre en ville, je jogge trois fois par semaine, à la quantité de merde que je respire, est vraiment mieux ? Il faut vivre un moment donné. »^{M6}

Avec discernement, les mangeurs orientent leurs achats et leurs comportements en fonction du caractère le plus santé possible des aliments plutôt que de tomber automatiquement dans les produits bios.

Le commerce équitable

Pour ce qui est du commerce équitable, la tendance est très peu répandue chez nos mangeurs. En effet, certains en sont conscients, mais encore là, plusieurs ont de la difficulté à percevoir une valeur ajoutée aux produits équitables. Comme pour le café, Martin (extrait vu précédemment) n'est pas prêt à changer seulement pour une question de choix équitable. Encore là, ce qui ressort nettement des entretiens, c'est que les individus sont plus portés à consommer des produits dont ils connaissent la provenance, le lieu de fabrication, plutôt que de directement tomber dans l'agriculture équitable. Il faut d'ailleurs noter que très peu de produits équitables sont offerts dans les marchés alimentaires et restent tout de même des produits spécialisés (café, chocolats, thés, etc.) et donc très peu de produits de consommation courante (fruits et légumes, légumineuses, etc.).

Manger local

Manger des produits locaux ou québécois constitue un choix pour plusieurs mangeurs. Ainsi, ils tentent d'encourager l'économie régionale. De plus, ils s'assurent d'une certaine qualité de produits car, selon eux, il est plus facile de contrôler la provenance et les moyens de fabrication quand le produit est fait à proximité. D'ailleurs, la fraîcheur, critère important en lien avec le goût et la santé pour les mangeurs, est selon ces derniers mieux assurée quand le produit est fabriqué, élevé ou cultivé localement — moins de transport, date de cueillette rapprochée, vente le jour même, etc.

Les normes canadiennes seraient plus strictes que dans les pays en voie de développement. Encore là, les mangeurs sont sensibles à la proximité de production des aliments, mais ce n'est pas nécessairement un critère en soi. Il faut qu'il soit jumelé avec d'autres critères comme le prix —souvent, les produits locaux produits en saison sont meilleur marché que d'autres produits équivalents—, le goût —les produits de saison : les fraises du Québec en juillet par exemple— ou la fraîcheur. Le seul fait que le produit soit cultivé localement n'est pas en soi un critère pour la majorité des mangeurs interviewés.

Ces trois aspects de l'alimentation modernes, soit l'alimentation biologique, équitable et locale, sont, comme nous venons le voir, des déterminants moins importants que la notion de santé et de plaisir. Cependant, conjugués avec ces dernières, ils constituent des motivations quand même importantes pour les mangeurs interviewés.

Sans oublier... le prix

Bien sûr, bien sûr, je n'ai pas oublié une notion si importante : le prix. Vous vous demandiez sûrement depuis quelques pages comment puis-je avoir oublié un critère d'achat si important. En effet, le prix reste un élément déterminant dans le choix des produits alimentaires. C'est d'ailleurs sans surprise que les personnes disposant d'un revenu faible sont le plus susceptibles d'orienter leurs achats en fonction du prix. Pour Marie-Claude, la santé et le plaisir gustatif est certes important, mais le prix va influencer ses achats :

« Moi, je veux toujours prendre la marque maison, parce que c'est souvent moins cher et je ne vois pas de différence au goût. Lui [son copain], il veut boire le jus [d'orange] *Tropicana*, mais sinon, on va acheter les marques maison en général. (...) Moi, les céréales, j'aime pas bien ça, mais les Müslix avec des amandes, c'est les seules céréales que j'aime, fait que je vais les acheter seulement en spécial, sinon je ne mange pas de céréales. »^{M1}

Pour elle, le prix influence les achats, mais pas nécessairement au détriment du goût. Elle va opter pour autre chose au déjeuner plutôt que d'acheter des céréales moins dispendieuses.

Toutes les personnes interviewées semblent soucieuses d'en avoir pour leur argent. Le prix influence les achats, mais contrairement à ce que l'industrie agroalimentaire nous laisse croire à l'occasion, les mangeurs ne se fondent pas uniquement sur les bas prix. Ils sont souvent sensibles aux promotions qui ont aussi un lien avec la disponibilité des produits, par exemple quand arrive le temps du homard frais au printemps ou le temps de cerises en juin, c'est le prix qui est alléchant, mais aussi la fraîcheur et la disponibilité d'un produit en saison qui les intéresse.

Au MJT, on peut observer que les mangeurs ne sont pas uniquement à la recherche de bas prix. S'ils recherchent des bons prix pour leurs achats, ce n'est pas au détriment du plaisir gustatif. Ce qui ressort très visiblement des entretiens est aussi le type d'aliments à bas prix. Par exemple, les mangeurs vont être plus soucieux d'acheter un produit bon marché quand il n'est pas frais (légumes en conserve, céréales, produits séchés, etc.) ; ils semblent moins attentifs aux prix quand c'est pour les fruits, légumes, viandes et poissons. Bien entendu, ils resteront sensibles aux promotions et aux articles dispendieux hors saison (les poivrons rouges en hiver, le homard en décembre, etc.)

pour les produits frais, mais ils ont moins tendance à chercher les spéciaux quand il s'agit de produits frais. Mélanie achète les produits de longue conservation dans une grande surface réputée pour ses bons prix. En revanche, elle va acheter les fruits, les légumes, les viandes et les poissons ailleurs, car elle ne trouve pas ces produits très frais dans cette surface. Elle est donc sensible au prix, mais pas au détriment de la fraîcheur et la qualité des aliments.

« Le prix, mais le prix, c'est juste pour les cannes ou les céréales. Pour les fruits et légumes, ça, ça ne me dérange pas de payer le prix, puis la viande aussi. Les choses qui se conservent longtemps, je vais chez Maxi et je fais attention au prix. (...) J'achète pas ma viande chez Maxi, parce qu'on dirait que ça l'a été recongelé et décongelé, moi je trouve que ça n'a pas l'air frais. Je vais aller chez Métro plutôt. Pour le poisson, je vais aller à la poissonnerie. »²⁴

C'est donc une combinaison de motifs qui justifient les choix alimentaires. Le prix, oriente les achats ainsi que les produits biologiques, équitables et locaux, mais c'est surtout une combinaison plaisir / santé qui semble motiver les achats des mangeurs.

3.2 Comment se structure l'alimentation dans le quotidien ?

Manger s'insère et se structure dans et par le quotidien. Manger nécessite préparation, planification. Il est à la fois étroitement lié à la structure de la journée. Parfois répétitif et ordinaire²⁶, mais à la fois rempli de bons moments pour certains, de folie et d'excentricité parfois, remplis d'angoisses pour d'autres, manger est un acte

²⁶ Au sens de la vie ordinaire. Claude Javeau indique que réduire la notion de "quotidien" à certains synonymes linguistiques comme "monotone", "banal" ou "répétitif" ne rend pas réellement compte de la richesse que contient le quotidien. Voir : Javeau, C. (1991) "Huit propositions sur le quotidien", *La société au jour le jour. Écrits sur la vie quotidienne*, C. Javeau. Bruxelles: De Boeck, 37-43.

quotidien : manger est un acte simple, servant à nourrir le corps, mais révèle aussi une complexité dans ses pratiques, dans ses rites, dans ses coutumes qui rendent cette "quotidienneté" si remplie de sens.

Élément souvent oublié dans littérature scientifique contemporaine, la "structuration de l'alimentation" par les mangeurs est plus importante qu'on pourrait le croire. Pour bien des chercheurs, les mangeurs modernes sont des individus à la recherche de nouveauté : « ils sont des explorateurs » (Hitayezu, 2003) et sont inspirés par les nouvelles cuisines ethniques, les nouveaux produits, etc. Certains sociologues soulignent que la modernité alimentaire « se caractérise surtout par une transformation du processus de décision » (Poulain, 2001), rendant les individus moins contraints par régulation sociale, les coutumes et les traditions sociales. Certes, les individus ont maintenant plus de choix, plus de possibilités; c'est comme à la cantine ou dans un buffet. D'autres sociologues vont plus loin en affirmant que cette hausse de "l'espace des possibles" entraîne une hausse d'anxiété chez les mangeurs (Fischler, 2001 [1990]). Mais il ne faut pas oublier que, même si les individus ont possiblement plus de choix —variété des produits offerts, massification des lieux d'achats, massification des restaurants et des cuisines exotiques— que l'espace des possibles est maintenant ouvert, plus libre des contraintes directes, peut-on réellement affirmer pour autant que les individus font réellement ce qu'ils veulent, qu'ils agissent sans contraintes, sans éléments qui structurent leurs comportements alimentaire ? Nous allons au buffet ou à la cantine, mange-t-on de tout ? N'avons-nous pas des routines de consommation, conscientes ou inconscientes, des habitudes et des contraintes plus fines qui structurent nos achats, nos consommations ?

Dans la présente étude, chaque mangeur interviewé avait une "structure alimentaire" bien définie selon plusieurs critères (famille, travail, valeurs, goûts, etc.) et ils étaient à même de l'explicitier clairement et d'en comprendre le fonctionnement dans le quotidien. Dans ce monde alimentaire moderne décrit dans la littérature sociologique comme rempli d'incertitudes, de craintes et de choix difficiles à faire, j'ai été stupéfait de constater que les comportements des mangeurs sont plus simples et surtout bien structurés. Pour plusieurs raisons, il s'installe une routine alimentaire dans le quotidien des mangeurs qui reste un mécanisme important et qui structure beaucoup leurs façons de manger.

La routine

Le quotidien est structuré en fonction de l'espace et du temps (Berger et Luckmann, 1996 [1966]). C'est ainsi que l'alimentation des mangeurs se structure aussi en fonction du temps —temps consacré aux achats, à la préparation des repas, aux repas, les différents moments dans une semaine, etc.— et de l'espace —lieux d'achats et leur proximité, lieux où ils préparent les aliments, lieux où ils mangent, avec qui ils mangent. Les heures de repas, ce que l'on mange au déjeuner, les lieux d'achats, la fréquence des collations, la façon de préparer les aliments, les lieux où l'on mange, etc. s'installent tranquillement dans le quotidien des mangeurs et forment cette base de ce que l'on peut appeler la routine alimentaire. Comme tant d'autres phénomènes sociaux, la vie est ponctuée d'actions routinières et structurées de façon à rendre son déroulement plus simple. L'alimentation "routinisée" est en quelque sorte la conséquence d'un mécanisme

social bien simple consistant à instaurer une façon de faire, d'agir, de se nourrir —influencée par les rites sociaux, les coutumes et les actions des autres— en fonction de ses besoins, de ses possibilités. La routine n'a ici rien de péjoratif, bien au contraire. Elle facilite la gestion de la vie quotidienne et est en quelque sorte son essence même.

Chacun à sa routine. Pour certains, des caractéristiques reviennent fréquemment. Comme par exemple les lieux, les moments et la fréquence d'achats, les heures de repas, la structure simplifiée du repas de semaine, les menus, alors que d'autres organisent leur alimentation en fonction d'autres critères spécifiques.

« Les achats, c'est une fois par semaine. » ^{M1}

« Souvent, c'est les mêmes plats qui reviennent. » ^{M1}

« Il y a un rituel [pour les achats], généralement le jeudi, la journée de la paie. Comme hier. Je m'adonnais à avoir l'auto, je suis allé chez Adonis, puis chez Loblaws. Je suis revenu porter ça à la maison et je suis venu à pied au MJT. » ^{M6}

Pour Martin qui est d'origine européenne, le repas, c'est plus tard le soir, et cela commence généralement par l'apéro avec sa conjointe. Pour Chantale qui habite seule, elle prend le temps de cuisiner, c'est son activité reposante dans la journée :

« La préparation, c'est avant le repas. Sauf les soupes et les sauces, je vais les faire avant. Ça, c'est bon réchauffé. Sinon, moi ça se passe autour de six heures, je m'ouvre une bouteille de vin de temps en temps (...). Là, je fais mon affaire et je soupe une heure après. » ^{M3}

L'"espace/temps alimentaire" constitue la structure de base de l'alimentation des mangeurs. À différents moments, différentes habitudes. À différents lieux, différents comportements. Ainsi, il ressortait des entretiens une multitude d'espaces/temps qui

changeaient en fonction des gens interviewés. C'est dans cette partie analytique que je vous expliquerai ces différents "moments alimentaires", ces différentes routines qui changent au fil de la semaine en fonction des moments.

L'alimentation fonctionnelle et l'alimentation loisir

Le travail structure beaucoup nos activités durant la semaine. Les jours de travail, les mangeurs semblent avoir généralement moins de temps à consacrer à la préparation des repas. Ces jours-là, les mangeurs recherchent davantage la rapidité et la facilité de préparation des aliments ; ils recherchent des repas simples. Pour ainsi dire, l'alimentation en semaine est plus fonctionnelle. Plus simple dans sa structure : repas peu élaborés, menus simples, généralement avec un service —plat garni constitué d'un ensemble d'aliments dans la même assiette, à l'occasion une salade ou une soupe, et à l'occasion un dessert ne nécessitant généralement pas de préparation (fruits, biscuits, etc.)—, les repas sont moins longs à préparer et le temps passé à table est assez rapide —environ trente minutes. Les mangeurs peuvent à l'occasion manger devant le téléviseur ou en écoutant la radio.

Si le repas de la semaine est simple, le repas "week-end" se distingue. Pas nécessairement pris le week-end —samedi ou dimanche—, ce repas est généralement élaboré les jours de non-travail et a un tout autre objectif. Certes, le repas garde son essence nourricière —la première fonction, ne l'oublions pas—, mais il est élaboré d'une toute autre façon. Souvent le moment où les mangeurs vont inviter famille ou amis, le

repas week-end est plutôt basé sur une alimentation loisir avec un repas plus complexe nécessitant plus de préparation que le repas de semaine. Cela peut être le repas du samedi soir, ou le brunch du dimanche ou le repas du dimanche après-midi par exemple, il est basé sur un menu plus élaboré et comportant plus de services, c'est un moment où l'on sort les recettes plus complexes et où on consomme plus d'alcool. Les mangeurs peuvent prendre toute la journée pour préparer le repas (achats et préparation) et c'est le moment où cuisiner devient un loisir plus qu'une simple tâche ménagère.

« [Lors de repas de fin de semaine quand elle reçoit] il y a toujours une entrée, un plat et un dessert. J'essaie de varier. (...) L'autre fois, on était sept. C'était long : une entrée compliquée (salade pamplemousse à la marocaine), un plat compliqué (des légumes farcis), un dessert compliqué (un gâteau au fromage). C'était long. Cela a pris une journée et quart de préparation [et d'achats]. »^{M1}

Autre exemple, *l'osso bucco* de Chantale est une de ses spécialités. Comme elle habite seule, que ce plat nécessite beaucoup de préparation et qu'il fait de grandes portions pour une personne seule, il constitue pour elle un repas plus "week-end". D'ailleurs, dans la dernière année où elle a habité avec une colocataire, elle n'a pas reçu d'amis à la maison et du coup elle ne l'a pas fait depuis un an :

« Il y a une recette que je fais bien, mais c'est drôle, je ne l'ai pas fait au cours de la dernière année, c'est *l'osso bucco*. (...) C'est vrai, je fais cela quand je reçois [et ce je n'ai pas eu l'occasion au cours de la dernière année] ». ^{M4}

Le moment et la situation alimentaire influence la préparation des plats et les aliments consommés. L'exemple de Chantale est très révélateur à ce sujet.

Le repas de semaine est le repas souvent plus routinier, plus quotidien, souvent préparé par les femmes alors que le "repas week-end" est souvent plus élaboré, plus complexe et laissant plus de place à la fantaisie, à la gastronomie. C'est ce type de repas qui est valorisé socialement entre autres par les médias gastronomiques. Il est d'ailleurs intéressant de constater que lorsqu'un homme cuisine peu —ce qui n'était pas le cas pour la majorité des hommes interviewés— et qu'il lui arrive de cuisiner, il le fera généralement le week-end, souvent en invitant des copains autour d'une bonne bouteille. Parce que l'alimentation loisir semble plus intéressante et surtout plus valorisée²⁷, sans les diverses contraintes du repas de semaine.

Avec les enfants

Pour les mangeurs qui ont des enfants ou ont la garde de l'enfant du conjoint, le fait de manger avec ou sans les enfants change énormément la routine alimentaire. Plus les enfants sont jeunes, plus l'exigence de la routine est présente. Mélanie a de jeunes enfants. Quand ils sont affamés, il faut passer en vitesse grand V pour la préparation des repas. La structure est définie et "doit" être respectée, sous peine de "sanctions" (crises à l'occasion) :

« C'est assez régulier. On déjeune vers 8h00, on dîne vers 11h30-12h00, le soir, c'est vers 18h00. »^{M4}

²⁷ Il serait intéressant de mettre en relation par une étude si la montée de la participation des hommes en cuisine (depuis les 15 dernières années) peut s'expliquer par ce phénomène.

L'alimentation avec les enfants est plus régulière, surtout quand les enfants sont jeunes, et tient évidemment compte des goûts —et caprices— culinaires de ces derniers. Lors d'une visite du fils de sa conjointe, Martin et sa conjointe surveillent les heures de repas et flânent moins pendant l'apéro. Les repas sont aussi mieux organisés quand le fils est là :

« On fait très attention quand Alexandre est là. Sinon, quand on est deux on mange plus tard. » M2

Aussi, quand les enfants sont présents, le facteur santé prime. Les facteurs de qualité des aliments et leur côté nutritif sont importants quand les enfants sont là, moins lorsqu'ils n'y sont pas. Ainsi, l'alimentation change dans sa durée, dans ses moments, mais aussi dans les aliments consommés quand les enfants font partie du portrait alimentaire des mangeurs.

Manger seul

Pour tous les mangeurs interviewés, manger seul reste bien différent de manger avec quelqu'un. En effet, pour ces derniers, le repas constitue un acte de partage, un acte d'échange avec un autre individu. La structure des repas pris avec l'autre reste sensiblement distinct du repas pris seul. Pour Marie-Claude, les repas, surtout celui du soir :

« Là, on mange tous ensemble. » M1

Mais quand je l'ai questionnée plus à fond, elle avait mangé la veille les trois repas devant son ordinateur en travaillant ou en naviguant sur internet. Étant donné qu'elle était seule, le repas a moins d'importance :

« Comme j'étais toute seule, j'ai mangé devant l'ordi. »^{M1}

Pour Marie-Claude, le repas reste une chose importante, mais quand elle est seule, elle a moins tendance à s'arrêter et à prendre le temps de manger. Elle va manger en faisant autre chose ou en lisant. Pour Paul, manger est une activité très importante dans son quotidien :

« manger, c'est jamais rapide. Tout peut être rapide, sauf la bouffe. C'est toujours ensemble, toujours assis. »^{M5}

Sauf que quand je l'interroge sur ses journées au travail, Paul m'indique qu'il n'arrête pas de travailler en mangeant :

« Non, j'ai pas eu le temps [d'arrêter pour manger]. Il me restait des pâtes de mardi. (...) Je mange à mon bureau. Rapide. Je fais toujours autre chose en même temps : courrier, dossiers, je parle au téléphone, j'écoute la radio). Je fais mille choses en même temps. »^{M5}

Encore là, le repas est sacré pour Paul. Mais quand il est tout seul, c'est autre chose. Comme si manger seul relevait plus du côté utilitaire, fonctionnel que de manger avec autrui. Il semble donc y avoir deux moments : manger seul et manger ensemble. Manger seul où le repas sert plutôt à s'alimenter, se nourrir, tandis que le repas pris avec l'autre

sert aussi de partage, de communion. C'est d'ailleurs ce qu'illustre bien la situation de Sébastien :

« Bien manger, c'est ... [long silence] un partage. Partage au sens où tu fais la bouffe pour d'autres, mais aussi au moment même du repas. Aussi, quand je prépare le repas d'avance [pour sa conjointe et sa fille quand il travaille], ça t'assure ta présence, même quand t'es pas là. » M6

Pour Sébastien, le repas reste un moment familial important. Surtout lorsqu'il travaille souvent de soir et qu'il a peu l'occasion de souper avec sa famille. Faire les repas lui assure en quelque sorte une présence. Ce n'est cependant pas le cas de tous. Chantale vit seule et prend le temps de bien manger à chaque soir quand elle revient de travailler. Cuisiner est son moment de relaxation dans la journée.

Mais en général, le repas seul et avec l'autre reste différent dans le quotidien des mangeurs. Dans bien des cas, le repas seul sera plus simple, plus rapide, souvent consommé en faisant autre chose, tandis que le repas avec la famille ou le conjoint reste un repas où on "prend le temps".

À chaque repas sa routine

Chaque repas de la journée a sa routine particulière. Chaque repas est structuré à sa façon et d'importantes différences existent entre ces repas. Ainsi, les mangeurs consomment généralement trois repas avec quelques collations à l'occasion en avant-midi ou en après-midi. Pour les mangeurs interviewés, le déjeuner était le repas le plus rapide. C'est un repas fortement routinier avec des habitudes très précises. Parfois, il y a

une rotation de quelques aliments, mais cela reste sensiblement la même chose dans le temps. Rôties et café pour certains, céréales ou rôties et beurre d'arachide pour d'autres, on va peut-être changer de confiture de temps en temps, mais même encore ! Les mangeurs exigent une préparation rapide, car bien des gens travaillent et ont peu de temps le matin, mais cela reste le premier repas dans la journée et c'est le réveil de la famille ou du couple. C'est un repas important pour les mangeurs, même s'il est pris rapidement et parfois absent pour certains mangeurs. On prend le temps de s'asseoir quelques minutes en discutant ou en lisant le journal. Le déjeuner week-end va évidemment changer puisque les mangeurs ont plus de temps de préparation ; il sera plus élaboré. Comme le souligne Marie-Claude —et c'est d'ailleurs le cas pour tous— : « chacun s'arrange ». Chaque individu du ménage organise et prépare soi-même son déjeuner, mis à part le déjeuner des enfants préparés par les parents. C'est donc un repas simple, rapide, fortement routinisé et préparé seul.

Pour le dîner —au sens québécois du terme, c'est-à-dire le repas du midi—, il y a beaucoup plus de "variations sur un même thème". C'est généralement un repas simple, mais il est important, surtout pour ceux qui travaillent le jour, car il marque l'arrêt dans la journée. C'est un moment de répit. Pour certains, ce sera un "restant" du souper de la veille ou de l'avant-veille ; pour d'autres un repas au restaurant avec les collègues. Pour les "gestionnaires de frigo" comme Chantale, le midi est souvent un repas de restants. Elle fait plus de nourriture lors du souper et en congèle les restants pour ses midis. Martin, déteste quant à lui les *Tupperware* : « ça coule et c'est encombrant ». Il préfère manger au resto ou s'il est seul, aller se chercher un sandwich. Au travail, il va souvent manger seul devant son ordinateur. Comme nous l'avons vu précédemment, c'est le cas

aussi de Paul et de Marie-Claude. Sébastien travaille les soirs. Il mange soit avec sa fille ou arrête dans un resto le midi pendant qu'il fait sa promenade. Encore là, il y a une certaine routine des repas, mais c'est une structure qui revient plutôt que des plats spécifiques comme déjeuner. Le dîner est aussi un repas où les mangeurs vont le plus au restaurant.

Pour le souper (québécois), c'est très différent. Pour la plupart, le souper est le repas familial ou le repas qui marque la fin de la journée de travail. C'est le retour des membres de la famille ou du couple et il est généralement le moment où on se raconte la journée. Les mangeurs essaient de prendre le temps de manger lors du souper, mais ce n'est pas toujours réalisable. C'est aussi le repas le plus important pour les mangeurs interviewés, il est le plus long à préparer et à manger. Le souper constitue le repas central des mangeurs québécois. Chaque mangeur a sa routine. Pour la préparation, chacun a une base d'approximativement une vingtaine de mets, de recettes ou de techniques d'élaboration qu'il prépare selon une certaine rotation. Les plats populaires reviennent à un intervalle régulier et les techniques d'élaboration changent peu. Même pour les "experts culinaires", la routine est toujours présente, mais se présente d'une différente façon. La structure est plus dans les techniques d'élaborations —les principes— que dans des recettes ou des menus répétés. Ainsi, le souper est un repas aussi très bien structuré et il organise d'une certaine façon la journée.

La routinisation de l'alimentation rend le quotidien moins stressant. La routine rassure et structure ; en allant aux mêmes commerces, en consommant les mêmes produits, en faisant les mêmes recettes, aux mêmes heures et aux mêmes lieux, manger

devient une sorte de "réflexe acquis" qui sert de guide aux mangeurs. On connaît bien les produits, les marchands, on sait ce que l'on achète, ce que l'on mange. C'est d'ailleurs un mécanisme social important dans le quotidien des individus. La routine est un élément structurant important dans la vie de l'homme. Il faut bien comprendre que ce mécanisme n'a rien d'aliénant, bien au contraire. La routine n'est pas non plus synonyme de rigidité ou d'obligation, ce n'est pas une contrainte. Il ne faut pas avoir en tête l'image véhiculée dans les *Simpsons* par exemple, où Marge prépare les côtelettes de porc à chaque jeudi et n'y déroge pas. Pour les mangeurs, la routine est en quelque sorte "adaptative". C'est une routine de base qui s'adapte en fonction des prix, des aliments offerts, du temps que l'on peut y consacrer et qui change en fonction des situations. Ainsi, Chantale achète toujours une base de légumes : poivrons, oignons, champignons, brocoli et une base de viandes : poissons, poulet agneau. À ces aliments se greffent d'autres aliments qui changent au fil des saisons. Même chose pour Mélanie et Paul. La routine évolue en suivant les saisons : les mangeurs consomment plus de viande l'hiver avec des plats comportant des légumes racines, alors que l'été ils privilégient surtout la cuisine grillée et les salades, des plats plus légers qui demandent moins de cuisson — "ça réchauffe les cuisines" !

Comme les mangeurs me le mentionnaient, différentes routines se juxtaposent dans le quotidien en fonction du temps et de l'espace, en fonction des différentes situations de la vie. Il est donc important de comprendre le caractère "situationnel" de l'alimentation qui influence sur les repas, la durée des repas, les achats. et influence directement l'alimentation et le rapport que les mangeurs entretiennent face à la leur

alimentation. Cette routine est évolutive et adaptative. Elle ne condamne pas les mangeurs à un menu rigide, mais la routine leur permet de simplifier leur cuisine tout en y intégrant de nouvelles composantes.

Dans cette routine s'insère aussi de la nouveauté. Plusieurs facteurs influencent les mangeurs dans l'intégration d'aliments, de mets et de plats nouveaux dans leur quotidien.

3.3 La nouveauté structurée. L'intégration dans la routine.

Naturellement, les mangeurs interviewés ne consomment pas toujours les mêmes aliments, ne mangent pas toujours la même chose. Ce n'est pas parce que l'alimentation est routinisée qu'il n'y a pas de nouveauté et de changement d'habitudes. En effet, les mangeurs semblaient sensibles aux nouvelles cuisines, aux nouveaux aliments, aux nouvelles recettes, mais dans un contexte particulier. C'est dans cette courte partie de l'analyse que nous verrons par quels moyens s'insère la nouveauté dans le quotidien alimentaire des personnes interviewées.

Les médias

Les mangeurs sont sensibles à l'information véhiculée par les médias. Que ce soit les émissions culinaires télévisées (Daniel Pinard, Josée Di Stasio, Le Coup de pouce de Nicolas, Ricardo, etc.), les diverses chroniques dans les médias radiophoniques ou

télévisés, les médias écrits sur la nutrition (*Châtelaine* par exemple), sur la santé (livres sur la santé ou les chroniques dans *La Presse* par exemple) ou sur la gastronomie (livres de recette), la grande majorité des mangeurs portent une certaine oreille aux différents discours médiatisés sur l'alimentation. Les mangeurs s'informent par le biais de ces médias. Naturellement, tous ne vont pas reproduire immédiatement dans leur quotidien tout ce qu'ils apprennent dans ces médias. Parmi les personnes interviewées, les médias rejoignent plutôt les "mangeurs expérimentés" qui connaissent déjà bien les rudiments de l'alimentation et de ses techniques. Les mangeurs expérimentés se servent de l'information véhiculée par les médias pour s'inspirer, s'informer de manière générale sur des techniques et des façons de faire, mais sans pour autant appliquer à la lettre ce qu'ils ont appris. Les mangeurs expérimentés s'inspirent des principes, sans nécessairement suivre les recettes, comme le fait Chantale :

« Oui, oui, j'ai plein de livres de recettes. C'est très rare que je vais suivre une recette. Je vais plutôt m'inspirer des principes. En cuisine, c'est toujours ça, les principes. Je regarde les livres de recettes et je m'inspire. Ça devient des lectures [plutôt qu'un guide de procédures]. »^{M4}

C'est aussi le cas de Sébastien qui "consommait" beaucoup de médias alimentaires par le passé. Il s'en tenait aux recettes avant, mais maintenant il s'intéresse plutôt aux principes :

« J'en consommait [des médias alimentaires] beaucoup il y a quelques années. Ça a l'air naïf, mais avec l'influence de [Daniel] Pinard, tu comprends que tu n'as pas besoin de recettes. C'est qu'il y a un principe, tu te dis, ben oui, tu pars avec ça. Mais c'est sur qu'il faut que tu ailles lu, essayé bien des affaires, mais un moment donné du t'aperçois que tu cuisines de telle façon. Par exemple, à ta viande tu peux rajouter des légumes grillés au four ou des légumes vapeur ou une salade. À partir de cela, tu comprends qu'il y a tout un échantillonnage [de multiples possibilités] et dans le fond, les seules place où il faut que ça soit *by the book*, c'est en pâtisserie. Le

reste, une fois que tu connais les principes, la chimie [de base], tu es correct. J'en consommait beaucoup avant. Je faisais les recettes *by the book* et un moment donné, c'est pas à ton goût. Là, tu gardes la structure de base de la recette et c'est là que je me suis rendu compte que je pouvais varier, changer [des ingrédients, des aliments] et que c'était même mieux. »^{M6}

Sébastien poursuit en expliquant aussi que ses inspirations proviennent des livres sur la santé et la nutrition :

« J'en consomme un petit peu, oui. Je vais lire. J'ai une alimentation qui ressemble aux principes de base que Montignac a émis. »^{M6}

Ce mangeur s'inspire des principes de Montignac par exemple, sans nécessairement reproduire un modèle. Même chose pour les recettes. Il a acquis une certaine expérience qui lui permet de se détacher des procédures en ne gardant que les principes de base et ainsi mieux préparer des plats sans l'aide de recettes. Cette situation résume bien le cas de quatre des mangeurs interviewés. Ces mangeurs expérimentés ne cherchent plus les procédures dans les médias, mais les informations et les principes et les méthodes qui guident la préparation des plats et l'information nutritionnelle qui peuvent contribuer à leur santé.

Pour les mangeurs un peu moins habiles, les recettes sont intéressantes, mais souvent mises de côté. On s'y intéresse, on trouve que ça a l'air bon, on veut le faire, mais en bout de ligne, on ne le fait pas. C'est le cas de Marie-Claude qui s'intéresse à l'occasion à l'émission culinaire télévisée de Josée Di Stasio. Elle regarde, elle va même imprimer les recettes provenant d'Internet, mais elle les accumule plutôt que de véritablement les faire :

« Ça arrive rarement que j'écoute des émissions de cuisine. Si je tombe dessus, comme Josée Di Stasio. Chaque fois, ça a l'air bon, fait que je vais sur Internet imprimer les recettes. (...) Il y en a plein que j'imprime et que je me dis que je vais les faire un moment donné... mais tu vois, avant d'inviter des amis à souper, en fait j'aime mieux le tester avant. Mais comme c'est long à faire, on n'a pas toujours le temps. Du coup, je les mets "en banque" (rires) et je refais celles [les recettes] que je connais ». ^{M1}

De plus, les mangeurs en gardent, mais aussi en laissent beaucoup. Souvent, ils ont la perception qu'il y a tellement d'information alimentaire dans les médias —parfois, il y a une perception de surabondance d'information— qu'il faut faire le tri. Ainsi, on en laisse beaucoup, surtout pour les personnes qui sont un peu moins à l'aise avec la préparation des aliments. Pour les mangeurs moins expérimentés, l'information alimentaire est plus difficile à intégrer dans le quotidien, tandis que pour les mangeurs plus expérimentés, les médias qui ne parlent que de recettes peuvent être moins intéressants. En fait, souvent ils feront la lecture, mais peu de changements seront apportés dans leur alimentation. En fait, leur alimentation ne change pas jour après jour. Pour qu'il y ait "intégration de nouveauté", il faut que plusieurs facteurs répondent aux exigences des mangeurs (temps, argent, moment, goûts, saveurs, disponibilité, complexité, validité de l'information) pour qu'elle s'intègre dans la routine alimentaire. Le processus d'apprentissage est plus complexe que simplement lire une recette et la faire, que lire un conseil diététique et l'appliquer. Et ce n'est pas par faute de manque de volonté, bien au contraire. L'ordre du fonctionnement de la routine, du contexte alimentaire des mangeurs et de leur "capacité culinaire" a davantage une influence sur la modification de comportements. Mais il semble que les mangeurs ne sont pas des

individus qui recréent à tous les jours leur façon de cuisiner, la nouveauté s'insère petit à petit et se juxtapose à ce qui est déjà connu.

Une tierce personne

Un autre élément qui influence les mangeurs et ce de façon beaucoup plus directe que les médias et la connaissance transmise par une tierce personne. Pour toutes les personnes interviewées, l'apprentissage ou l'acquisition de connaissances par le biais d'une autre personne a souvent eu une influence directe sur leur alimentation. On ne parle pas ici de "cours de cuisine" ou de nutrition, mais de discussions avec des amis, les échanges de recettes ou des démonstrations de méthodes culinaires par exemple. Ces échanges s'avèrent très importants pour les mangeurs et pour l'acquisition de nouvelles connaissances. Pour les mangeurs plus expérimentés, on parle plutôt d'échange de techniques ou de livres spécialisés, comme par exemple Paul, qui échange beaucoup de livres de cuisine de grands chefs internationaux avec des amis restaurateurs :

« Je suis inspiré beaucoup par Michel Bras, qui est un des plus grands chefs au monde, son restaurant est à Laguiole en France. Des chefs comme Charlie Trotter à Chicago, Katsuya, c'est un Japonais, mais il a un restaurant en Australie, mais celui qui m'inspire le plus, c'est Normand Laprise. Sa philosophie, ses valeurs. Le respect des aliments. (...) C'est les contacts aussi avec les chefs [ses amis]. »^{N15}

Pour d'autres mangeurs, ceux qui sont un peu moins habiles, l'échange de recettes est la base même de l'intégration de la nouveauté dans leur quotidien. C'est le cas de Marie-Claude, qui venait de recevoir sa famille au moment de l'entretien et qui avait préparé un plat déjà goûté chez une amie :

« Les légumes farcis, c'est une recette qu'une amie m'a donnée, prise en France. »
M1

De plus, elle s'organise un livre de recettes provenant des amis et surtout de la famille :

« En fait, je me fais un livre de recettes, des recettes que j'aimais. Pour moi, c'est beaucoup des recettes de notre enfance : la lasagne à mon père, le chili con carne à la mère, les frites à mon père, le gâteau aux carottes à ma mère. Je me suis fait un livre de recettes avec ces recettes-là. » M1

Mélanie a de la difficulté à changer ses recettes et à innover. À cet effet, l'aide de son beau-père est fort appréciée :

« Si je pouvais développer cette passion là, avoir des trucs et faire de la bouffe plus plaisante. Mon beau-père me donne souvent des trucs et me dit que c'est facile dans le fond. C'est vrai que c'est facile dans le fond. Il faut que quelqu'un me le montre. Mon beau-père, lui il me montre à faire de la bouffe. On dirait que quand il me le montre, je me dis : ah ! c'est seulement ça, c'est si facile. Faire des pâtés au poulet qui coûtent cinq dollars au magasin et quand on te le montre tu te rends compte : ah, c'est juste ça faire des pâtés au poulet [c'est plus facile que cela en a l'air]. » M4

Aussi, pour qu'une recette ou qu'une méthode soit adoptée, il faut y goûter, il faut le voir, il faut nous l'illustrer. Le contact privilégié avec un ami ou un membre de la famille est pour cela très utile. Pour certains, il constitue l'outil privilégié pour apprendre de nouvelles choses et est beaucoup plus efficace que l'information véhiculée par les médias, souvent perçue comme plus complexe et moins motivantes.

3.4 La perception de l'alimentation contemporaine

Dans la dernière partie analytique de ce chapitre, nous verrons comment les mangeurs interviewés perçoivent le contexte alimentaire québécois actuel. Deux angles seront mis en lumière : la perception des "risques" et la fonction des marchés publics ainsi que la perception du paradoxe alimentaire québécois.

Les "risques" alimentaires et les marchés publics comme refuge

Les nutritionnistes nous disent que la façon dont on s'alimente a un impact sur notre santé. Certaines conséquences sont plus perceptibles que d'autres, par exemple une grande consommation de sucres raffinés peut entraîner du diabète chez certains individus. Mais les conséquences de l'alimentation sur notre santé ne sont pas directes. Pour cette raison, les sciences modernes utilisent la notion de "risques". Cette notion, très utilisée dans la sociologie contemporaine ainsi qu'en alimentation, fait référence à la *Société du risque* (Beck, 1992 [1986]). Personnellement, l'utilisation du terme "risque" m'apparaît légèrement exagérée. Elle fait référence à un "danger potentiel". Servi à toutes les sauces, ce terme dramatise souvent des situations qui ne sont pas nécessairement vécues comme des épreuves dangereuses. Cela dit, il est vrai que certains comportements peuvent avoir un impact, des conséquences sur la santé des mangeurs. Ces conséquences sont connues par les mangeurs. La connaissance de ces conséquences influence leur rapport à l'alimentation. Les entretiens réalisés amènent à minimiser

l'utilisation de la notion de "risque" —faute de synonyme clair—, tout en parlant de ces conséquences sur la santé.

Tous les mangeurs interviewés sont conscients que certains comportements alimentaires peuvent avoir un impact sur la santé des individus. Ainsi, plusieurs me parlaient des aliments gras, des gras trans ou saturés, des OGM, des engrais chimiques et des agents de conservation. Certes, les mangeurs perçoivent les "risques" liés à l'alimentation ; ils en sont conscients. S'ils ne connaissent pas toutes les conséquences de l'alimentation sur leur santé —tout comme les scientifiques d'ailleurs—, ils en connaissent néanmoins plusieurs. Souvent lors d'événements sporadiques et plus médiatisés, ils prennent conscience de ces risques. À ces moments, ils sont susceptibles de modifier leurs comportements. Pour Mélanie, comme nous l'avons vu précédemment, les reportages télévisés sur le saumon transgénique au printemps 2004 ont suscité un questionnement. Pour Marie-Claude, c'était la liste des OGM publiée par Greenpeace qu'elle avait déniché quelques jours avant notre entretien. Mais en définitive, les mangeurs semblent beaucoup moins inquiets que le laissent croire les discours sociologiques, scientifiques et journalistiques sur l'alimentation. En effet, ils savent faire la part des choses et ne s'emballent pas toujours avec ces questionnements sur les risques et ce, pour plusieurs raisons. L'information est souvent perçue comme floue et contradictoire —souvent une étude médiatisée remet en question une précédente— ce qui entraîne une perception imprécise des réels risques sur la santé. Martin donne à cet effet le très bon exemple du poulet de grain, potentiellement meilleur pour la santé :

« On essaie de se tenir au courant. Mais qu'est-ce que ça veut dire poulet de grain ?
À partir de quand on peut dire ça ? En a-t-il mangé toute ça vie ou une semaine ?
Donc on s'aperçoit que c'est pas très clair... »^{M2}

Les mangeurs sont conscients, mais ils enregistrent l'information avec un certain détachement. Ils ont la perception qu'ils ne peuvent pas tout contrôler et que manger relève du plaisir et que si on en arrive à rationaliser tous les aliments achetés, on en finirait plus d'angoisser et de calculer, de s'informer. Mélanie est sensible aux OGM, mais :

« Des fois, je me dis c'est quoi qu'il y a dans mon assiette, mais je ne peux pas tout le temps faire attention. (...) Quand je fais mon épicerie, c'est tout le temps un effort que j'ai à faire pour regarder ce qu'il y a là-dedans. »^{M4}

Mélanie avoue cependant bien franchement ne pas vérifier tout le temps, elle tente de contrôler le plus possible, mais sans "virer fou" non plus, pour reprendre une expression de Sébastien. C'est aussi ce que Paul indique :

« Je ne suis pas religieux. Les risques font aussi partie de la vie ! »^{M5}

Une des autres principales raisons se révèle être l'importance du plaisir en alimentation. Dans l'analyse faite précédemment, il semble que la santé soit combinée avec la notion de plaisir. Ainsi, si on ne fait que calculer, que chercher les mauvais aliments pour les éliminer, l'alimentation devient source d'angoisse. La routinisation de l'alimentation place aussi les mangeurs dans un contexte de confiance. Aller acheter les produits aux mêmes endroits au MJT par exemple, aller voir les mêmes marchands, consommer souvent les mêmes produits ou les mêmes marques rend l'alimentation plus

"sûre", car les mangeurs savent à quoi s'attendre, ont confiance aux produits achetés et à leur qualité. Enfin, les mangeurs interviewés tentent de contrôler ce qu'ils mangent, surtout en diminuant les produits chimiques (additifs, pesticides) dans leur alimentation, mais n'en font pas pour autant un serment d'honneur.

La confiance

Les mangeurs interviewés recherchent la confiance. En effet, elle semble être un élément structurant important dans le quotidien des mangeurs. Ces derniers recherchent des endroits où ils peuvent avoir confiance et ainsi contrôler un peu mieux ce qu'ils mettent dans leur assiette. Pour eux, le meilleur endroit, c'est le MJT. Le marché acquiert une fonction importante, celle de "refuge". Un refuge où on peut avoir confiance aux producteurs, aux marchands et ainsi aux produits achetés. Martin souligne à cet effet :

« Nous par exemple on va beaucoup à la Boucherie du marché pour la viande et chez Milano aussi. C'est des gens qui travaillent là depuis assez longtemps. Ils sont au courant pas mal. Pour les légumes, c'est des gens chevronnés aussi. »^{M2}

Puis Martin explique comment la confiance envers le marchand le rassure :

« La qualité, c'est aussi de savoir où ils [les produits] sont faits, d'où ils proviennent, le plus possible de savoir dans quelles conditions ils ont été cultivés. La viande aussi, on aime savoir la provenance. Je te dirais qu'on ne veut pas d'aliments transgéniques, si on peut le savoir. C'est pas toujours évident. Des fois, si c'est un grossiste, il ne le saura pas nécessairement, ou des fois on oublie parce qu'on fait assez confiance parce qu'on vient régulièrement. D'ailleurs, ça me fait penser qu'il faudrait que je recommence à poser la question un tout petit peu... »^{M2}

Le MJT devient un lieu de confiance, permettant aux mangeurs de sortir de tous ces questionnements sur les risques de l'alimentation. Du moins, c'est en quelque sorte un mécanisme de contrôle de la part des mangeurs. Loin des potentiels "risques" liés à l'alimentation, les mangeurs organisent leurs achats en fonction de la confiance qu'ils donnent aux marchands.

— PARTIE III —

L'ALIMENTATION D'UN POINT DE VUE THÉORIQUE
ET ANALYSES II

Considérations intermédiaires

Les mangeurs interviewés donnent une certaine importance aux discours et ces derniers occupent une certaine place dans le paysage alimentaire moderne. Que nous pensions aux discours sur la santé, les discours sur le terroir et la gastronomie, le marketing nous incitant à consommer certains produits, plusieurs types de discours peuvent à un certain moment influencer nos comportements. Ces discours sont importants : ils permettent aux mangeurs de s'informer plus ou moins facilement et peuvent ainsi orienter leurs actions. Les discours peuvent aussi créer des mythes ou des images positives et négatives orientant nos valeurs et nos goûts. En alimentation, plusieurs sociologues ont noté l'importance du symbole que dégage l'aliment, souvent plus important que son goût (Corbeau, 1992; Fischler, 1994).

C'est pour ces raisons que cette dernière partie du mémoire est en quelque sorte une brève analyse des discours sur l'alimentation contemporaine ainsi que sur le MJT. Cette analyse permet au lecteur de mieux connaître ces types de discours ainsi que de se familiariser avec certains concepts sociologiques relatifs à l'alimentation. De plus, étant donné que plusieurs acteurs différents font justement partie de ce paysage discursif et ne partageant pas les mêmes objectifs informatifs, il me semblait important de démêler ces discours pour véritablement être en mesure de saisir les orientations scientifiques ou normatives de ces derniers.

Le chapitre 4 est en fait un chapitre critique sur la perception du MJT dans les discours médiatiques québécois actuels. Il me semblait important de rétablir certains

faits sur son fonctionnement ainsi que sur ces pratiques pour mieux faire saisir au lecteur la véritable nature de ce lieu alimentaire si cher aux Montréalais. Le chapitre 5 est en quelque sorte une "revue de littérature" des discours sur la santé ainsi que les discours plus sociologiques sur les transformations alimentaires contemporaines.

Cette partie du mémoire n'a pas été placée ici de manière fortuite. Au contraire, ce choix est justifié, comme je le mentionnais au chapitre 1, de mettre l'analyse au premier plan et surtout en l'offrant rapidement au lecteur sans avoir à traiter des discours en début de travail, ce qui aurait alourdi la lecture. Il n'était pas non plus dans mon intention de présenter l'analyse empirique après la revue de littérature, car je ne voulais pas que le lecteur ait l'impression que l'empirie serve de processus de validation d'hypothèse et je crois —encore aujourd'hui— que ce choix est véritablement à l'image de la volonté inductive sous-jacente à ce mémoire. La compréhension et la description de l'alimentation au Québec se sont ainsi faites dans une plus grande liberté analytique, tout en facilitant l'accès au lecteur. Un des buts de cette recherche est de comprendre le contexte alimentaire québécois "réellement existant" et, pour se faire, il m'apparaissait important de proposer l'analyse en premier lieu, suivi des discours en deuxième lieu. L'alimentation laisse place à tellement de discours normatifs que je ne voulais pas ajouter d'orientations préalables à la lecture de l'analyse.

En guise de conclusion, je vous présenterai un bref retour analytique, ce qui constituera en fait une "méta-analyse" de la partie centrale du mémoire.

CHAPITRE 4 : MYTHES ET RÉALITÉS : LE MJT « ON TROUVE DE TOUT, MÊME UN AMI »

4.1 Les halles alimentaires : un refuge à la complexité alimentaire moderne ?

La modernité alimentaire amène son lot de craintes, de questionnements, d'angoisses. Les mangeurs tentent d'amenuiser ces craintes en « contrôlant les risques » liés à l'alimentation. Pour ce faire, diverses possibilités s'offrent à eux, notamment le contrôle direct de la provenance des aliments consommés. Où peut-on aller pour trouver des produits frais, pour parler avec le producteur du traitement des fruits et légumes, de l'abattage des viandes, où l'ambiance n'est pas aseptisée, mais plutôt conviviale ? À la ferme ? Si la ferme est difficile d'accès pour plusieurs, un deuxième choix s'offre aux mangeurs : les halles alimentaires et les marchés publics. Ces marchés publics à Montréal offrent un éventail de produits alimentaires très complet de fruits et légumes en allant aux produits plus spécialisés en passant par les viandes, fromages et charcuteries. Ces marchés se trouvent un peu partout à Montréal (4 grands marchés publics et 16 marchés de quartiers) et sont visités par une majorité de Montréalais pendant l'année (CGMPM, 2004). La demande est là et on en redemande, l'offre tente de suivre : l'agrandissement des stationnements au marché Atwater et la revitalisation du marché Maisonneuve s'est faite il y a quelques années ; au Marché Jean Talon, on a construit en 2004 un grand stationnement intérieur, le marché de Lachine renaît de ses cendres²⁸ après une centaine d'années d'inexploitation ; sans parler du marché biologique de Ste-Anne de Bellevue et des tentatives à Outremont sur l'avenue Van Horne en 2004.

²⁸ C'est le cas de le dire, il passa au feu en 1866.

Parmi les marchés publics, un de ces derniers sort du peloton : le marché Jean-Talon. En effet, les articles dans les journaux québécois sur les marchés publics et plus particulièrement sur le MJT paraissent à un rythme fou, des émissions de télévisions y vont jusqu'à y consacrer leur thème ou lieu central. Même qu'une compagnie de croustilles a élaboré une saveur typique du MJT (2004)²⁹ ! C'est d'ailleurs le marché ouvert le plus grand en Amérique du nord et le plus populaire à Montréal. Transformé en mythe, en image culte, le MJT est l'endroit alimentaire incontournable à Montréal.

Mais pourquoi le MJT ? Ou plutôt pourquoi pas ? Car le MJT a tout à offrir aux mangeurs montréalais : un endroit relativement central pour les Montréalais et les banlieusards, de bons prix, des produits frais et de qualité, des produits spécialisés qu'on ne retrouve pas nécessairement ailleurs, une ambiance chaleureuse et une convivialité qu'on ne retrouve pas au supermarché, un contact avec les producteurs qui rassure. De bons produits, pas trop chers, avec un contact avec le producteur : « On trouve de tout, même un ami !³⁰ »

L'idylle à travers l'angoisse moderne. Le MJT "souffre" peut-être de tous ces discours normatifs créant de ce fait, des mythes très puissants. Ce qui m'a poussé à investiguer ce fameux marché public. J'ai fait une petite enquête rapide au MJT ainsi que dans les publications pour ainsi mieux comprendre le fonctionnement du marché.

²⁹ En 2004, la compagnie *Lay's Canada*, soucieuse du patrimoine alimentaire canadien, a instauré un concours national faisant la promotion des saveurs régionales. Ainsi, entre les saveur "aneth frais de Whistler", "pizza ru du Collège de Toronto", "sel de mer et poivre du Cap Breton", on a pu retrouvé momentanément "Herbes et ail du Marché Jean-Talon". Le site internet de l'entreprise mentionne même qu'ils se sont inspirés de Nino, propriétaire de Chez Nino et célèbre personnage au MJT. Pour les curieux, la saveur n'a pas été retenue après ce concours. Pour plus d'informations : http://www.lays.ca/fr/profile_final.php.

³⁰ Voir à ce sujet le slogan de la pharmacie Jean Coutru.

Tentons ici de regarder les faits : le MJT n'est pas tout à fait à l'image de ce discours idyllique. Loin de moi la volonté de briser l'amourette que suggère ce marché, mais il apparaît clairement que le discours actuel a laissé place à la création de deux grands mythes : le mythe du frais et du bon et le mythe du contact avec le producteur. Je reviendrai sur ces deux mythes, mais j'expliquerai premièrement le fonctionnement du marché.

4.2 Le fonctionnement du marché

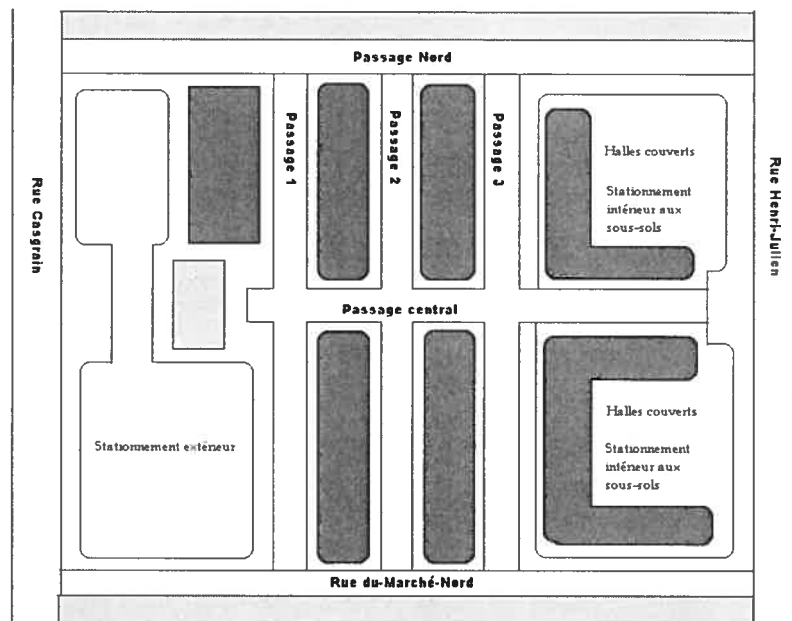
La plupart du temps, l'étalage des produits au MJT est différent des supermarchés. Dans des paniers, les portions sont déterminées à l'avance et le prix est fixe, sans taxe. À chaque achat, le client transige directement avec le marchand, qui sort l'argent de ses poches ou de la petite caisse. L'étalage et l'accueil rappellent les comptoirs maraîchers sur le bord des routes du Québec. Les produits sont pleins de couleurs, souvent vendus en grande quantité, dans des paniers ou des caissettes en bois ou dans des corbeilles. Des tomates en format 10 litres, des bleuets dans des contenants carton avec une anse en bois, des herbes entourées de corde en jute, etc. Mais qu'en est-il des produits offerts dans ces beaux *packaging* – pour employer un terme de marketing ? Il m'apparaît important de faire le point sur le fonctionnement du MJT.

Premièrement, les contraintes québécoises : le climat et le marché international agroalimentaire. La saison maraîchère, pour un aliment est en moyenne de deux à trois mois par année et ajoutons à ceci une moyenne de conservation de 3 mois, la très

grande majorité des fruits et légumes sont produits et vendus dans des délais de moins de six mois. Avec les nouvelles technologies d'agriculture, notamment la culture hydroponique et de serre, l'industrie peut produire certains aliments toute l'année durant ; mais, pour une question de coût, on ne peut pas produire tous les aliments (le raisonnement se base sur un calcul de coût de production par rapport au coût de vente du marché en bourse). Le Québec doit donc importer des légumes, mais surtout des fruits et ce durant toute l'année. Sur les marchés internationaux, les industries agroalimentaires qui produisent à grande échelle peuvent produire à très faible coût —surtout lorsque des pays comme les États-Unis subventionnent grassement l'agriculture³¹. La rigueur du climat limite l'approvisionnement québécois et la proximité des marchés américains favorise l'importation de produits bon marché³².

³¹ La majorité des légumes importés durant les saisons creuses proviennent des États-Unis ou du Mexique (proximité des marchés). Des États comme la Californie doivent subventionner massivement les agriculteurs pour leur permettre de vendre à moindre coût et ce, dans des conditions objectivement défavorables. Pensez que la laitue Iceberg, par exemple, provient la plupart du temps de Californie, laitue qui contrairement au sol dans lequel elle pousse, est gorgée d'eau. Il faut une industrie très forte pour produire des légumes du nord dans un climat comme celui-ci. Pourtant, l'hiver, elle reste souvent la moins chère.

³² Objectivement, avec les nouvelles technologies de production, le Québec pourrait produire des kivi par exemple à longueur d'année, mais pas à aussi bon prix que ceux du marché. Le kiwi se vendrait probablement entre un et deux dollars comparativement à environ 25 cents l'unité sur les marchés en basse saison. Cet exemple montre bien que ce n'est pas simplement une question de possibilité de production, mais que la production doit tenir compte des prix sur les marchés internationaux.



Légende :

Gris foncé : commerçants directement sur le MJI, régis par la CQMPM

Le plan du MJT. Olivier Riopel ©

Lors de sa fondation en 1933, le MJT était constitué de producteurs québécois qui vendaient des produits de la ferme. Encore aujourd'hui, la vente dans les marchés publics du Québec représente environ 10% des ventes totales des producteurs maraîchers du Québec (2003). Les commerçants en bordures, constituées de marchands spécialisés —qui ne sont pas producteurs— étaient essentiellement des fruiteries, charcuteries, boucheries et boulangeries. En 1997, les producteurs du centre —les *insiders*— régis par l'Union des producteurs agricoles du Québec (UPA) et l'organisme de gestion des marchés publics (depuis 1993, organisme sans but lucratif créé par l'UPA en collaboration avec la ville et le gouvernement provincial) ont entrepris de vendre des

produits achetés sur les marchés d'importation (au Marché central à Montréal³³). Une guerre entre les *outsiders* et les *insiders* n'a pas suffi : les producteurs-récoltants *insiders* vendent toujours aujourd'hui des fruits et légumes importés et ce, de plus en plus. Depuis, des vendeurs ont acheté des lots à même le marché (qui sont régis par l'UPA) qui ne produisent aucun fruit ou légume, mais qui proposent eux aussi des aliments dans des sacs en jute, dans des contenants en carton avec une anse en bois, etc. Quelle complexité ! Un beau petit mélange pour nos mangeurs, quoi ! La corporation de gestion (CGMPM) a dû prendre des mesures pour contrôler le phénomène : depuis peu, les commerçants qui s'installent sur le marché doivent absolument être producteurs. Mais rien n'empêche un producteur de carottes de vendre 40 autres sortes de légumes achetés au Marché Central... De plus, lors de cette modification du cadre législatif, la CGMPM a instauré le principe de droit acquis, i.e. que les commerçants déjà installés ont un droit acquis sur leur emplacement. La nouveauté se fait donc rare. Les 220 emplacements sont contrôlés par 80 producteurs/acheteurs. De ce fait, des sources non-officielles affirment que les producteurs vendant exclusivement des aliments produits à leur ferme se compteraient sur les doigts d'une main.

Tous les marchés publics de Montréal fonctionnent de la sorte. D'ailleurs, des conflits sont nés depuis quelques années entre l'UPA et l'Union Paysanne³⁴ à ce sujet. Résultat : aucun producteur biologique certifié par l'Union Paysanne n'a de kiosque au marché. Pour les produits biologiques, allez plutôt voir les *outsiders*.

³³ Le Marché central est un lieu de vente exclusif aux grossistes en alimentation. Presque tous les commerçants au détail de la région de Montréal s'approvisionnent à cet endroit.

³⁴ Cette union de producteurs biologiques, fondée en 1997, se veut une riposte à l'industrialisation de l'agriculture. Cependant, le cadre législatif québécois donne le mandat exclusif de négociation à l'UPA, principal groupe de lobby agricole.

4.3 Le mythe du frais et du terroir

« Fraîcheur assurée » (Harvey, 2004, *Le Devoir*, 21 août 2004, F2)

« Bastion du bon goût » (Harvey, 2004, *Le devoir*, 21 août 2004, F4)

Qu'en est-il de la fraîcheur des aliments ? En saison, le MJT regorge de magnifiques produits du terroir québécois. Les fraises en juillet, les melons en août, les tomates en septembre, les pommes en octobre et ainsi de suite. Mais ce n'est pas le cas à l'année. D'ailleurs, une partie importante des produits vendus au MJT est achetée au Marché Central. Ils proviennent des mêmes endroits que ceux vendus en grandes surfaces, ils ont subi le même chemin et ils sont maintenus dans les mêmes conditions. Le brocoli acheté au mois de mars au MJT a poussé à côté de celui vendu chez *Loblaws*. Il est vrai que les produits en saison sont frais, mais il faut faire le décompte de son panier pour se rendre compte de l'internationalisation de notre alimentation, même au MJT. Fraîcheur assurée ?



Un kiosque au marché où s'entremêlent fruits exotiques importés et légumes locaux. Olivier Riopel ©

À Montréal et dans les grands centres canadiens, les supermarchés ont une politique d'achat très stricte : les producteurs qui vendent leurs produits en supermarchés doivent fournir au marché régional, sinon national, ce qui rend impossible l'accès à ces marchés pour certains petits producteurs. En région, ce ne sont pas des agences qui s'occupent entièrement de l'achat des produits maraîchers, les propriétaires font souvent affaire avec les producteurs locaux. Dans les régions, on retrouve souvent un mélange de produits importés et de produits locaux, procédé analogue au MJT. Tout ne vient pas directement des fermes québécoises, tout n'a pas été cueilli le jour même. En définitive, plusieurs produits achetés au MJT sont frais et produits localement, mais pas nécessairement. Autrement dit, on peut retrouver des produits de toutes les qualités, et pas nécessairement et automatiquement la meilleure.

4.4 Le mythe du contact avec le producteur

« Les marchés rassurent les consommateurs. Ils viennent y chercher une certaine authenticité en achetant directement aux producteurs » (Harvey, 2004, *Le devoir*, 21 août 2004, F2)

À l'écoute des entretiens et à la lecture des journaux, la principale différence que les mangeurs soulèvent avec les supermarchés est le contact avec les producteurs. L'ambiance sympathique et décontractée favorise, dans une certaine mesure, l'échange entre acheteur et vendeur. Si on a une question sur un produit, il est là, devant nous, prêt à nous aider.

Cependant, dans bien des cas, nous avons devant nous un employé de la ferme qui produit un des aliments vendus, rarement un producteur, souvent un vendeur qui met rarement les pieds dans les champs. Est-ce réellement le producteur des aliments vendus ? Certes, un bon nombre d'entre eux travaillent sur la ferme et s'occupent de leurs fruits et légumes, mais une dame qui produit des courges et vend 30 autres légumes peut-elle vous "rassurer" sur la provenance de ces produits ? Ce "contact privilégié" rassure, pour reprendre la formulation du *Devoir*, crée un sentiment de confiance envers la production et la provenance des produits maraîchers. Y-a-t-il, dans une certaine mesure abus de confiance ? Pour Anthony Giddens, la confiance est la combinaison entre la validité et la crédibilité que l'on confère à une personne —la foi— et le sentiment de sécurité passif au sens où on ne recherche pas véritablement à contrôler le contexte et les circonstances :

La confiance n'est pas la foi dans la fiabilité d'une personne ou d'un système. Elle dérive de cette foi. La confiance est précisément le lien entre la foi et le sentiment de sécurité passif, et c'est ce qui la distingue du "savoir induit." (1994 [1990], p. 40)

C'est d'ailleurs ce qui ressort de mes entretiens : les gens ont confiance envers les producteurs-vendeurs, ils sont rassurés quant à la provenance des produits, mais s'il y a quelque chose qui ne leur plaît pas ou qu'ils ne connaissent pas, ils vont rarement s'informer, sinon jamais. Ils ont confiance, et cette confiance leur confirme, d'une certaine manière, la fraîcheur et de l'authenticité des produits. Les producteurs ont su construire cette légitimité qui leur assure une parfaite confiance de la part des mangeurs. « Toute confiance est d'une certaine manière confiance aveugle ! » (Giddens, 1994 [1990]). Je ne veux pas dire ici que les mangeurs n'ont pas raison d'avoir confiance

envers les marchands du MJT, mais il m'apparaît important de souligner que le fait de faire ses courses au MJT et le contact privilégié avec les marchands ne sont pas automatiquement gages de sécurité, d'authenticité et de fraîcheur.

À l'image de la complexité alimentaire moderne, le MJT a évolué au fil des transformations contemporaines ; aujourd'hui, il en reste un marché métissé où se mêlent produits maraîchers du Québec et autres produits importés, où coexistent producteurs —de moins en moins nombreux— et vendeurs et où se profilent certains conflits entre les unions agricoles québécoises. Certes différent de la vision mythifiée que nous proposent les médias où règne harmonie, fraîcheur assurée et authenticité, le MJT ressemble peut-être plus à un "être bicéphale" paradoxal, à une combinaison entre supermarché et véritable marché public. Mais il n'en reste pas moins une institution alimentaire centrale pour les mangeurs montréalais et pour la production maraîchère québécoise.

CHAPITRE 5 : CONSIDÉRATIONS THÉORIQUES

Suite à l'analyse au chapitre quatre, il semble que les mangeurs interviewés accordent une importance relative aux discours sur l'alimentation. Cela dit, ils me faisaient remarquer comment ces différents discours peuvent être à l'occasion contradictoires et confus à l'occasion. Pour cette raison, il m'apparaît primordial de faire un rapide "tour de table" de quelques discours dominants en alimentation au Québec. Pour ce faire, j'analyserai le discours sur la santé, le discours sur les risques et le discours sur les comportements. Le premier type de discours axé sur la santé est plutôt d'ordre nutritionnel et médical, mais aussi fortement orienté en fonction du marketing. Il s'agit d'un des discours dominants en santé et il est le plus présent dans les médias. La notion de "gestion des risques", élaborée par des chercheurs des sciences sociales, sert plutôt à décrire la perception des risques d'un point de vue sociologique. Le dernier type de discours porte sur les changements de comportement, les modifications d'habitudes alimentaires dans le contexte alimentaire actuel.

5.1 Un esprit sain dans un corps sain ?

Les discours sur la santé sont extrêmement présents dans les médias alimentaires. Ils font ainsi partie intégrante du décor alimentaire au Québec. Ils orientent la façon dont les mangeurs conçoivent la notion de santé dans leur quotidien. Mais comment s'est construit le discours sur la santé ?

Viser la santé. Ne serait-on pas en santé ?

À entendre les discours sur la santé, les Québécois et les Occidentaux en général semblent avoir de gros problèmes alimentaires. Obésité, maladies cardio-vasculaires, cholestérol, gras trans, diminution de la commensalité des repas, manger devant le téléviseur sont toutes des facettes de l'alimentation moderne qui selon certains sont nuisibles à la santé des populations. Doit-on avoir peur de l'évolution de l'alimentation moderne ? Sommes-nous sur le route de la décadence alimentaire ? Le sociologue Claude Fischler souligne que depuis les dernières cinquante années, l'alimentation occidentale se porte en général beaucoup mieux (Fischler, 1993; Fischler, 2001 [1990]) : les problèmes de carence alimentaires, de famines et d'épidémies sont relativement réglés en Occident. Même s'il est vrai que l'alimentation a dans une certaine mesure un lien sur les principales causes de mortalité (maladies cardio-vasculaires, cancers), l'espérance de vie a considérablement augmenté au cours des dernières décennies et l'apport calorique est plus faible qu'au début du siècle. Fischler affirme que, bien qu'il y ait certains problèmes liés à l'alimentation, il ne faut pas perdre de vue que la santé des population est meilleure que jamais (Fischler, 1993, p. 112).

Pour tenter de "régler" les problèmes alimentaires modernes, les nutritionnistes, les diététiciennes et les médecins ont élaboré au cours des dernières décennies des règles à suivre pour mieux s'alimenter. Le *Guide alimentaire canadien* en est un bon exemple. Sa vocation est d'orienter notre façon de manger selon certains principes en fonction de l'avancement de la science nutritionnelle.

Au nom de quels motifs ?

Les principes nutritionnels qui guident les discours sur la santé sont orientés en fonction d'études scientifiques, mais il serait naïf de croire que les discours sur la santé sont basés exclusivement sur des connaissances scientifiques approfondies. En effet, plusieurs scientifiques soulignent la multitude d'orientations normatives dans les discours sur la santé (Marian Apfelbaum et Bernard Guy-Grand dans Apfelbaum, Guy-Grand et al., 1993; Le Barzic et Pouillon, 1998; Le Barzic, 2000; Poulain, 2001). Pour Michelle Le Barzic —elle-même nutritionniste dans un centre hospitalier—, l'approche médicale de l'alimentation sur la santé n'a pas seulement une logique médicale, mais aussi une logique commerciale et marketing très importante (Le Barzic et Pouillon, 1998). Ce phénomène se situe à deux niveaux : la médicalisation des problèmes sociaux de santé est très rentable pour les industries. En effet, le fait de traiter par exemple l'obésité comme une maladie fait fonctionner une industrie florissante dans les pays industrialisés (Basdevant et Benkimoun, 1999; Poulain, 2002). À un autre niveau, le discours sur la santé peut aussi être orienté en fonction de l'industrie agroalimentaire par le biais de subventions importantes³⁵. Dans ces circonstances, les discours sur la santé sont irrémédiablement flous, complexes et à parfois normatifs. Ainsi, on est en droit de se demander si les principes de santé souvent proposés sont réellement basés sur des

³⁵ Plusieurs grandes compagnies agroalimentaires subventionnent des recherches faites en nutrition. Ces mêmes industries font du lobby auprès des gouvernements pour orienter les politiques de santé. C'est d'ailleurs le cas dans le travail d'élaboration du *Guide alimentaire canadien* présentement en cours où le gouvernement canadien a consulté des entreprises comme *Refreshments Canada*, *Kellogg Canada*, *Hershey*, et *l'Institut canadien du sucre*. Voir à ce sujet deux articles de journaux: Deglise, F. (2004) "Du "mangeur réel" au "mangeur idéal". Pour évaluer son guide alimentaire, Santé Canada consulte davantage les industriels que les spécialistes de la nutrition." *Le Devoir*, 14 février, A1. et aussi Krol, A. (2004) "Santé Canada dépoussière l'arc-en-ciel." *La Presse*, 10 mars, A4.

connaissances scientifiques approfondies ou s'ils sont basés sur des orientations commerciales, dictées par l'industrie, la publicité et le marketing ?

Simplifier la réalité

Pour plusieurs scientifiques, les discours de santé simplifient la réalité alimentaire, souvent jugée trop complexe (Le Barzic et Pouillon, 1998; Poulain, 2001). Pour reprendre l'exemple de l'obésité, certains nutritionnistes ont tendance à n'y voir qu'un déséquilibre entre les calories absorbées et les calories dépensées (Santé Canada, 1997), en oubliant que le "problème" de l'obésité est un problème socialement situé et multifactoriel (Poulain, 2001, p. 397). L'alimentation moderne est dès lors perçue comme la "cause du mal" et les discours sur la santé orientés pour changer les "mauvais comportements". Le problème serait donc seulement un problème de mauvaise alimentation et d'un manque d'activité physique. Cependant, toutes les études épidémiologiques démontrent bien les importantes différences de surplus de poids et de maladies cardiovasculaires en fonction des classes sociales et d'autres facteurs sociaux (Basdevant et Benkimoun, 1999; Poulain, 2002). Du coup, les problèmes sociaux sont individualisés : on en revient à un manque d'effort individuel de la part des mangeurs, en oubliant tout le contexte qui favorise ou non ces "problèmes alimentaires". C'est ce que souligne Jean-Pierre Poulain :

Au regard des conséquences qualitatives sur l'apport nutritionnel de ces mutations, certains nutritionnistes —ou les médias qui les relayent— sont tentés de condamner les "nouvelles pratiques alimentaires", et de les décoder comme la dégradation d'un "ordre alimentaire" initial. Le discours se déployant alors sur la nécessité de

restaurer les bonnes habitudes —trois repas structurés par jour et pas de prise alimentaire entre les repas— ou de "rééduquer le mangeur moderne". Cette attitude oublie que les repas et plus largement les prises alimentaires, ne sont pas seulement des décisions individuelles, mais aussi le résultat d'une série de situations et de contraintes sociales. (2001, p. 397)

Selon la nutritionniste Michelle Le Barzic, la frontière entre les orientations nutritionnelles réellement fondées et les incitations à la restriction reste très mince et est souvent floue. Pour cette dernière, il faut aussi considérer le contexte social ainsi que le vécu des patients :

La majorité des psychothérapeutes, médecins et psychologues adhèrent aux préjugés collectifs. Convaincus que "chacun est responsable de son poids" et que seule la minceur est "normale", ils ont tendance à psychologiser une réalité biologique, à interpréter *a priori* les modifications pondérales sans aucune considération pour les contextes spécifiques des patients. Un gros qui maigrit "va mieux" et un normal qui grossit "va mal" (...). Toutes ces attitudes contribuent à entretenir les individus dans la conviction qu'il est "mal" de prendre du poids et "bien" d'en perdre. On s'accorde aujourd'hui pour reconnaître les problèmes de poids et les troubles de comportement alimentaire comme des phénomènes foncièrement hétérogènes et multifactoriels. Aussi nuancées que soient ces pétitions de principes, ce sont pourtant toujours les mêmes réponses univoques et souvent simplistes qui sont uniformément proposées dans l'espoir de contraindre enfin le mangeur moderne à "manger moins *sans* se restreindre". (1998, p. 250)

Cette réalité alimentaire simplifiée et son caractère restrictif nous amène donc à nous questionner sur la validité de certains discours sur la santé. Mais cette façon d'aborder l'alimentation a encore un certain écho dans les médias. Cette approche réductionniste de la santé est largement médiatisée, favorisant la stigmatisation des comportements jugés malsains (Poulain, 2001).

La santé ou la minceur ?

En fait, parlons-nous de santé ou de minceur ? Un des principaux problèmes concernant les discours sur la santé, est leur entremêlement avec des discours de publicité et de marketing. Largement véhiculée dans les médias, la minceur n'est toutefois pas nécessairement meilleure pour la santé que le surplus de poids. Pourtant, elle reste un idéal à atteindre pour plusieurs et reste un indicateur de santé pour la grande majorité des mangeurs. C'est pour cette raison que la grande majorité des mangeurs des pays industrialisés ont débuté ou auront débuté un régime restrictif au moins une fois au cours de leur vie (Fischler, 1993; Fischler, 2001 [1990]), ce qui ne s'avère pas mieux pour la santé de la population selon Claude Fischler :

Il serait cependant exagéré de présenter une image catastrophique de l'évolution actuelle des habitudes alimentaires. Il semble bien en effet que, contrairement à ce qui est parfois avancé, la peur ne soit pas nécessairement le commencement de la sagesse : les régimes aberrants, les craintes excessives, l'obsession de la minceur, les fluctuations erratiques de poids ("yoyo") sont *aussi* des problèmes de santé publique. (Fischler, 1993, p. 112)

En voulant orienter les habitudes alimentaires vers de sains comportements, certains organismes de santé et des nutritionnistes ont plutôt engagé la population vers des angoisses de santé orientées par un idéal de minceur, plutôt que de réellement proposer des habitudes alimentaires plus saines et surtout plus adaptées aux cultures et au parcours de vie des individus. D'autres scientifiques se questionnent sur la validité du discours sur la santé. Est-il réellement orienté en fonction de la santé ? Pire encore, peut-il avoir eu des conséquences graves sur la santé des individus ? La très grande majorité des sociologues de l'alimentation s'accordent pour affirmer que ces discours

axés sur le calcul de calories, sur la minceur et sur des principes de santé sont plus ou moins bien fondés scientifiquement et n'ont conséquemment pas amélioré l'état de la santé publique. Croissance fulgurante des régimes amincissants, augmentation des troubles alimentaires et de la stigmatisation des obèses, etc. Michelle le Barzic affirme d'ailleurs que c'est ce discours stigmatisant qui est peut-être une des causes de l'augmentation de l'obésité actuelle (Le Barzic et Pouillon, 1998; Le Barzic, 2000).

La santé à quel prix ? La médicalisation de l'obésité a peut-être engendré plus de mal que de bien selon bien des nutritionnistes et des sociologues (Le Barzic et Pouillon, 1998; Basdevant et Benkimoun, 1999; Poulain, 2002). L'approche restrictive de la santé, en favorisant l'individualisation des problèmes sociaux, accentuerait les problèmes d'estime de soi et de culpabilité (Fischler, 1993; Le Barzic et Pouillon, 1998), et même de stigmatisation (Poulain, 2001, 2002). Dans de telles circonstances, peut-on réellement parler de "santé" ?

Le discours sur la santé peut ainsi avoir été perçu par les mangeurs comme contradictoire ou orienté normativement, mettant l'emphase plutôt sur la notion de minceur que sur la réelle notion de santé ; état pas seulement physique, mais aussi mental. Même à l'intérieur du quotidien des mangeurs, plusieurs définitions de la santé s'entrecoupent, comme nous l'avons vu au chapitre 3. Certains mangeurs interviewés associaient plutôt la santé avec la notion de minceur, notamment Mélanie, qui insiste fréquemment sur la notion de culpabilité et d'angoisse par rapport à son poids. Son alimentation santé est orientée beaucoup en fonction de la minceur :

« Quand tu manges du junk, quand tu manges mal, te sens moins bien dans ta peau. Quand tu manges bien, tu te sens moins coupable et ça va mieux. » ^{M4}

Pour Marie-Claude aussi, manger peut être source de culpabilité. Pour elle, la notion de santé est restrictive, au sens où manger sain, ce n'est pas nécessairement plaisant :

« Moi j'aime ça manger, je suis vraiment gourmande. C'est un plaisir [manger] mais je me fais chicaner par mon chum parce que je suis trop gourmande. En fait, j'ai l'impression que tout ce qui est bon [au goût], c'est pas bon pour la santé. Comme j'aime beaucoup le fromage, j'aime beaucoup gratiner. Comme j'aime beaucoup le gratin dauphinois³⁶, les patates, c'est pas bon pour la santé, le fromage et la crème, ça fait engraisser... Je me fais chicaner un peu. » ^{M11}

Par contre, les mangeurs interviewés semblaient aussi se doter de définitions ou de caractéristiques de la santé qui sont souvent absentes des discours sur la santé. Le chapitre 3 relatait comment les mangeurs définissaient une saine alimentation. Il a été possible de voir comment ces derniers axaient souvent la notion de santé en fonction de la fraîcheur des aliments et de leur caractère naturel. Il semble que ces derniers se sont forgé une définition de la santé qui est différente de celle véhiculée dans les médias, car pour plusieurs, les discours sont à prendre avec un grain de sel. Pour Martin, la crédibilité de certains discours alimentaires est encore à prouver :

« Je suis méfiant je te dirais. On essaie de se tenir au courant. (...) Mais on s'aperçoit que c'est pas très clair. » ^{M12}

Perçus comme flous, les mangeurs sont sensibles aux discours sur l'alimentation, mais prennent ces informations avec un grain de sel.

³⁶ Gratin de pommes de terre avec crème fraîche et lait. Recette provenant des Alpes du Dauphiné en France (Isère, Drôme, Hautes-Alpes). Ce que l'on appelle le gratin dauphinois au Québec est généralement un gratin de fromage.

5.2 L'alimentation moderne d'un point de vue sociologique

La "sociologie de l'alimentation" s'est beaucoup développée depuis les années quatre-vingt-dix, principalement en Europe où elle a su gagner une certaine crédibilité au sein de la grande famille des sociologues. Dans la perspective de compréhension de l'alimentation contemporaine qui guide le présent mémoire, il est important de saisir comment les sociologues ont théorisé et conceptualisé l'alimentation moderne. Dans cette partie, je présenterai brièvement certains travaux et orientations théoriques qui tentent de rendre compte des enjeux liés au contexte alimentaire contemporain.

La modernité alimentaire d'un point de vue théorique

Le terme "modernité", souvent employé dans les écrits sociologiques, reste aussi un concept théorique utilisé en sociologie de l'alimentation. Cette modernité alimentaire caractérise généralement les comportements alimentaires contemporains, liés aux différents modes de vie modernes et aux différents mécanismes qui ont transformé la société (travail, urbanisation, industrialisation de l'agriculture, etc.). Ces différentes transformations alimentaires ont certes un impact sur notre rapport à l'alimentation en tant que "mangeur moderne". Quand on s'attarde plus en profondeur à la sociologie de l'alimentation, certaines caractéristiques semblent s'en dégager. Par exemple, l'individualisation des choix et des contraintes alimentaires, la notion de risque et la gestion de ce dernier ainsi que la transformation des repas et des rites alimentaires.

"Manger moderne" : un processus distinct

La notion de la transformation du processus de décision chez les mangeurs est une considération sous-jacente aux travaux sociologiques. La modernité, contrairement à la tradition où les contraintes directes sont *a priori* plus présentes (normes familiales, valeurs religieuses, accès à la nourriture, climat de production, organisation de la vie traditionnelle, mythes et symboliques, etc.), serait le théâtre d'un déplacement des contraintes vers l'individu. En fait, au lieu d'être contraint par le monde qui nous entoure, les mangeurs modernes seraient plutôt dans un contexte où ils peuvent théoriquement manger ce qu'ils veulent. Cependant, les contraintes extérieures ont été remplacées par des autocontraintes individuelles, c'est-à-dire par un processus d'intériorisation beaucoup plus complexe. Ainsi, « la modernité alimentaire se caractérise surtout par une transformation du processus de décision » (Poulain, 2001, p. 102) ce qui entraîne un élargissement de « l'espace décisionnel des mangeurs » (Poulain, 2001, p. 102). Les mangeurs ont moins de contraintes provenant de l'extérieur (la religion, la famille ou la communauté) et peuvent ainsi décider d'eux-mêmes comment ils organisent leur alimentation. Ces sociologues remarquent que les supermarchés offrent maintenant une profusion de nouveaux produits alimentaires aux consommateurs. L'industrialisation de l'agriculture a entre autres permis d'augmenter massivement les productions alimentaires sur la planète (Norberg-Hodge, Merrifield et al., 2005 [2002]) ce qui a eu comme conséquence d'ouvrir le marché à une multitude de possibilités. Les mangeurs ont plus de choix et ce processus de décision semble, selon certains, s'être individualisé (Corbeau, 1997; Poulain, 2001; Corbeau, Poulain et al., 2002; Poulain, 2002).

Choix et angoisses

« Mais la modernité ne se réduit pas à l'être-présent (...) elle recherche plus précisément la réponse à une inquiétude. Pourquoi aujourd'hui n'est-il pas comme hier ? (...) Or, cette réflexion [sur la modernité] ne manifeste toute l'ampleur de ses significations que lorsque l'expérience sociale des individus est traversée, ou supposée être traversée, par un ensemble d'incertitudes bousculant leur comportement social. » (Martuccelli, 1999, p. 10)

Comme le souligne Danilo Martuccelli, le caractère inquiétant a une place importante quand on tente de comprendre la "modernité". En alimentation aussi. Pour une très grande partie des sociologues de l'alimentation, l'alimentation est perçue comme une source d'angoisse. De plus, Jean-Pierre Poulain souligne :

« La modernité alimentaire se distingue donc par une transformation des contrôles sociaux pesant sur l'alimentation, une baisse de la "télérégulation" alimentaire, mais parallèlement l'espace de liberté ainsi dégagé est une source d'anxiété. » (Poulain, 2001, p. 102)

L'alimentation contemporaine, lieu de décision du mangeur, entraînerait selon plusieurs sociologues de l'alimentation angoisses et craintes face aux divers risques liés à notre façon de manger. Que l'on parle d'obésité, de problèmes de santé (diabète, problèmes cardiovasculaires), de contamination alimentaire (vache folle, grippe aviaire, bactérie E coli) ou de méconnaissances de certains aliments ou procédés de conservation et de fabrication (OGM, gras hydrogénés, culture chimique), Les angoisses liées à l'alimentation seraient en fait le résultat de ce changement du processus décisionnel —c'est l'individu qui décide— (Poulain, 2001) et de la diminution des contraintes directes, jumelé avec l'apparition des contraintes indirectes liées aux médias et à la publicité diffusant au sein de la société un idéal normatif de ce qui est bien et de ce qui

est mal, autant au point de vue de l'esthétisme du corps que des comportements alimentaires répréhensibles (Hubert, 2003). Le mangeur décide ce qu'il veut manger, doit s'informer par lui-même —personne ne lui dit quoi faire—, mais les discours alimentaires peuvent lui paraître contradictoires et confus. C'est ainsi qu'il développe des craintes et perçoit difficilement les risques (Fischler, 2001 [1990]). Les risques semblent donc faire partie du paysage alimentaire moderne (McIntosh, 1996; Derville, 2003; Lamine, 2003), et cette importante caractéristique influence les comportements du consommateur (Claudian, 1982).

Les médias parlent beaucoup des risques liés à l'alimentation. Une rapide recherche bibliographique permet de comprendre comment le paysage alimentaire contemporain peut être influencé par ce type de discours. Dans nos sociétés où l'on a la plus longue espérance de vie et la meilleure santé d'un point de vue historique, la peur d'être malade est omniprésente. Nous sommes de plus en plus sensibles aux risques sur la santé et potentiellement face à la mort. Même manger peut apporter son lot d'inquiétude. Les mangeurs seraient devant tellement de choix et posséderaient peu d'information ou douteraient même de la validité de cette dernière qu'il en résulterait le développement d'angoisses alimentaires.

Notre mangeur a été endoctriné et il est aujourd'hui convaincu qu'il va devenir ce qu'il mange pour paraphraser le vieil adage. On l'apprend dorénavant à l'école maternelle. Par ailleurs notre mangeur sait qu'il va vivre vieux à condition qu'il ne devienne pas trop gros, ce qui lui ferait risquer de graves maladies. Il a intériorisé également les représentations particulières de la beauté corporelle des Occidentaux : minceur, tonus et jeunesse. (...) Mais quel plaisir pour rester sain? Le choix est complexe et forcément angoissant au bout du compte. L'"angoisse de l'ingestion" de Claudian et Fischler existe certes, mais il semble qu'il y a eu un glissement entre l'angoisse du manque et l'angoisse du trop de choix. (Hubert, 2003, p. 94)

C'est ainsi que pour plusieurs sociologues, la perception des risques et les craintes qui y sont liées orientent les comportements alimentaires. L'individu décide ce qu'il mange, mais manger peut être source d'angoisse.

La déstructuration des rites alimentaires ?

La "modernité alimentaire" aurait donc un impact sur la structuration de l'alimentation des mangeurs. En fait, plusieurs scientifiques (sociologues, psychologues et nutritionnistes) notent une certaine "déstructuration" de diverses facettes de l'alimentation contemporaine. Cette déstructuration serait la conséquence du processus sous-jacent à la modernité alimentaire. Les mangeurs doivent aujourd'hui raisonner par eux-mêmes sur leurs choix alimentaires, contrairement à une lointaine époque où ces choix alimentaires étaient beaucoup plus définis socialement par différentes formes de rites et de contraintes. Avec la diminution des contrôles sociaux, l'individu déciderait maintenant seul, face à lui-même. Jumelé à cela, les individus doivent par exemple conjuguer travail, horaires familiaux difficiles et ainsi organiser leur temps, ce qui influence la structure de l'alimentation. Pour ces scientifiques, les individus n'ont pas nécessairement tous les outils pour faire de "justes choix alimentaires" et ont potentiellement de la difficulté à organiser leur structure alimentaire, comme par exemple planifier les achats, préparer les plats, etc. Pour plusieurs scientifiques, la conséquence serait donc de déstructurer les comportements alimentaires des mangeurs, c'est-à-dire que la diminution des contrôles sociaux a entraîné une transformation des habitudes alimentaires maintenant déstructurées. Cette déstructuration des

comportements peut prendre plusieurs formes : déstructuration des repas, augmentation du grignotage entre les repas, déstructuration de la routine alimentaire au quotidien.

Approche très durkheimienne de la modernité et de l'individualisation dans les sociétés modernes, la déstructuration de l'alimentation est associée à l'anomie, comme si les individus se retrouvaient perdus dans leurs choix au quotidien et, incidemment, cherchaient en vain des balises qui guideraient leurs comportements. Ainsi, les mangeurs s'alimenteraient à des heures irrégulières —les jeunes qui mangent en sortant des bars, dans la voiture au "service à l'auto" chez McDo— en consommant des repas déstructurés —non plus entrée, plat garni et dessert— devant la télévision, au salon ou devant l'écran d'ordinateur, tout cela en réduisant le temps de préparation des plats cuisinés ou non. Cette déstructuration des pratiques alimentaires peut être comprise de deux manières. Soit comme une sorte d'anomie alimentaire, où les individus ne sont pas capables de faire des choix rationnels et santé, ce qui entraînerait certains problèmes de santé. Soit que cette déstructuration n'est en fait que la modification de comportements en fonction de l'évolution des modes de vie liée à la modernité.

Plusieurs approches médicales se rangent sous la première approche en misant sur l'éducation et la sensibilisation individuelle —vous êtes responsable de votre santé— par un discours normatif orienté en fonction de principes jugés bons pour la santé publique. Souvent, remarque Poulain, « ces changements sont vécus par le public et par le milieu médical comme une dégradation d'un ordre alimentaire traditionnel » (2001, p. 1). De plus en plus de sociologues insistent plutôt sur la dimension sociale de l'alimentation (Rullière, 1997; Volatier, 1998; Poulain, 2001) —lié à la deuxième

approche—, en notant que ces changements ne sont pas nécessairement néfastes mais le fruit de transformations sociales. Bien que certains s'alarment des nouvelles tendances alimentaires, principalement la déstructuration de l'alimentation ainsi que l'alimentation rapide, des sociologues affirment plutôt que le paysage alimentaire actuel reste fortement structuré dans le quotidien des mangeurs et ce, de manière assez traditionnelle (Volatier, 1998, p. 35). C'est d'ailleurs ce que montrent les entretiens dans le présent mémoire. Pour tous les mangeurs, une routine d'achats et de préparation s'installe en fonction de leurs besoins. L'alimentation reste encore fortement structurée, en fonction des différents moments, des différents lieux ainsi que des compagnons avec qui on partage —ou non— les repas. Les mangeurs ne mangent pas n'importe quoi de n'importe quelle façon ; ils choisissent les aliments qu'ils préfèrent et si un produit leur convient, ce dernier va s'intégrer dans leur routine d'achats. Pour les plats préparés, c'est la même chose ; chacun des mangeurs affectionne certaines techniques culinaires et reproduit souvent les mêmes combinaisons d'aliments ou les mêmes méthodes de cuisson. Pour Sébastien, c'est souvent les sautés de légumes. Pour Mélanie, l'été, tout passe par le BBQ. Pour Paul, c'est souvent des salades de légumes crus. Tous ces éléments structurent fortement le quotidien alimentaire des mangeurs.

De plus, des enquêtes faites en France notent d'ailleurs l'attachement familial aux repas à table en famille à des heures régulières consistant en une formule repas principal/dessert (Volatier, 1998). Certes, les repas changent, sont souvent plus rapides qu'autrefois, surtout dans les milieux de travail, mais ces sociologues affirment que ces phénomènes en changement ne sont pas le "mal du siècle" décrié et pointé du doigt par les organismes médicaux traitant des problèmes alimentaires (Poulain, 2001). Les

discours alarmistes sur les pratiques alimentaires de certaines parties de la population sont encore aujourd'hui bien présents dans les médias, jugeant la façon de s'alimenter des mangeurs modernes en opposant les "bons" comportements —manger trois repas par jour, manger à table en famille, prendre le temps de manger, etc.— des "mauvais" comportements —manger devant le téléviseur, manger à des heures irrégulières, manger souvent dans la journée, etc. Ces discours normatifs et souvent simplistes ne semblent pas prendre en considération la réelle complexité de l'alimentation moderne. Certes, l'alimentation moderne change, elle évolue, mais peut-on réellement parler de déstructuration et d'anomie ? Les récentes études sociologiques semblent dire que non. D'ailleurs, les entretiens avec les mangeurs montrent bien que ces derniers vivent très bien avec leur alimentation. Pour la plupart, manger n'est pas, au quotidien, source d'angoisse majeure. Chacun fait évoluer leur alimentation à leur façon, chacun la structure à sa manière. Ils sont sensibles aux nouvelles orientations de l'alimentation moderne et leurs comportements changent. Cependant, leur façon de se nourrir s'adapte à leur quotidien et manger reste un élément important qui structure la vie des mangeurs.

5.3 Conclusion

Le contexte alimentaire contemporain est fortement orienté en fonction des discours qui y circulent. Différents discours teintent ce paysage, comme par exemple les discours sur la gastronomie et sur les plaisirs de la table. Aussi, d'autres types de discours, orientés principalement vers la santé et les conséquences de l'alimentation moderne, structurent le paysage alimentaire contemporain. La présentation schématique

de ces discours permet de comprendre comment sont orientés ces derniers. Ces discours sur la santé orientent l'information transmise aux mangeurs, que ces derniers consultent avec discernement. Dans le bref retour analytique qui suit au chapitre 6, j'expliquerai comment les mangeurs perçoivent ces discours.

CHAPITRE 6 : CONCLUSION ANALYTIQUE

COMMENT MANGE-T-ON AU QUÉBEC ? DES RÉPONSES.

Je présenterai, en guise de conclusion, un bref retour sur l'analyse présentée tout au long du mémoire, spécialement au chapitre 3. Ces quelques pages mettront en relief différentes pistes de réflexions sur la question de recherche : comment mange-t-on au Québec ? J'aborderai ici quelques constats liés à l'alimentation au Québec, je ferai un bref retour sur certaines perceptions ainsi que sur l'importance de la routine dans le quotidien alimentaire.

6.1 Quelques constats...

L'analyse réalisée dans le présent travail met en lumière plusieurs facettes de l'alimentation des mangeurs qui s'avèrent intéressantes d'un point de vue sociologique. Ces notions n'étaient pas explicitement au centre de l'analyse, mais elles sont apparues au fil des entretiens, comme par exemple la figure du repas, la combinaison plaisir / santé ainsi que l'alimentation comme rapport de genre.

L'ambivalence du repas

Comme nous l'avons vu dans les entretiens, les mangeurs accordent beaucoup d'importance aux repas. Les repas structurent le quotidien, ils organisent le temps de la journée et changent en fonction des différents "moments alimentaires". De plus, les

repas semblent être des moments et des lieux de rassemblement de la famille ou de couple, moments où l'on échange sur les péripéties de la journée et où l'on discute des vicissitudes de la vie. Le repas en famille ou en couple constitue un moment d'arrêt dans la journée, un lieu d'échange et de partage. En effet, ce trait était très important pour les mangeurs interviewés. En même temps, le repas pris seul devenait, du coup, moins important et était souvent condensé en une rapide prise alimentaire en faisant autre chose. Manger seul n'avait pas la même importance pour la plupart ; repas plus rapide, en mangeant en faisant autre chose, quelques fois en travaillant le midi ou sur le coin du comptoir le matin. Lorsque Marie-Claude, Sébastien, Paul, Martin et Chantale mangeaient en famille ou avec un ami, c'était autre chose. On "prenait le temps" de manger, de s'arrêter et de partager. Cette notion nous rappelle la définition même du repas élaborée par Georg Simmel, insistant sur la figure d'"être ensemble" (Simmel, 1992 [1910], p. 216). Quand on invite les amis la fin de semaine, quand les enfants arrivent pour souper le dimanche, quand on revient de travailler et que l'on s'assied avec les enfants, le repas prend tout son importance, il marque l'arrêt dans la journée, le moment d'échange. Échange, partage, convivialité, le repas prend tout son sens dans le quotidien des Québécois, un peu à l'image de l'eucharistie chrétienne.

Combinaison plaisir et santé

Les mangeurs interviewés orientent leurs choix alimentaires en fonction de plusieurs principes, goûts et motivations. Une des caractéristiques essentielles à l'alimentation est, selon les mangeurs interviewés, la notion de plaisir. Que l'on discute

des achats, de la préparation ou de l'acte de manger, le plaisir est une valeur qui guide énormément les choix alimentaires. Aller dans un commerce où l'ambiance est agréable, faire la cuisine avec les enfants ou en écoutant de la musique, manger des aliments à notre goût, frais et savoureux, le plaisir est un élément central dans l'alimentation des mangeurs. Jumelée à la notion de plaisir, la notion de santé était aussi très présente. En revanche, elle devait être combinée avec la notion de plaisir, au risque de ne pas être retenue. Manger santé, mais manger santé avec plaisir. Il est d'ailleurs intéressant de noter à quel point la notion de santé est polysémique et à quel point les mangeurs interviewés en ont une définition beaucoup plus large que celle souvent véhiculée dans par le discours médical. Principalement axée sur le respect des quatre groupes alimentaires définis par Santé Canada ainsi que sur les calories consommées, la définition de santé que l'on pourrait qualifier de "manger équilibré" semble plus restrictive que celle donnée par les mangeurs. En effet, manger santé est aussi une question de fraîcheur des aliments, de saveurs, de respect du caractère naturel des produits —le plus possible— en évitant les produits avec beaucoup d'additifs de conservation ou cultivés chimiquement —sans nécessairement tomber dans le biologique. Les mangeurs orientent donc leurs choix en fonction d'une combinaison plaisir/santé, mais surtout orientés vers la notion de plaisir.

Les entretiens montrent à quel point l'alimentation des mangeurs québécois est axée sur le plaisir et sur la consommation de produits bons pour la santé. D'autres études le démontrent aussi : les Québécois sont, au sein de la population canadienne, ceux qui orientent le plus leur consommation en fonction du plaisir et des aliments favorables à la santé (Hamann, 2005; Krol, 2005). Il semblerait que, en "bons

catholiques", les Québécois orientent leur alimentation sur la notion de plaisir que leur procure l'acte de manger, ce qui n'est pas le cas chez tous les Canadiens. Une récente étude menée par Brigitte Bédard indique que, contrairement aux Canadiens anglophones de l'ouest qui sont plus sensibles au caractère restrictif lié à la santé, les Québécois sont plus favorables à une alimentation santé axée sur le plaisir (Bédard dans Krol, 2005). Les Canadiens anglais évitent les aliments jugés moins bons pour la santé, tandis que les Québécois consomment plus d'aliments jugés bons pour la santé. Comme si ces derniers, en bons catholiques, peuvent "racheter leur sain(t) ciel" en consommant des produits jugés santé, contrairement au Canadiens anglais, plutôt de culture protestante, qui restreignent leur consommation d'aliments moins bons pour la santé. Deux approches différentes de la santé. Les Québécois favorisent les aliments qui leur procurent du plaisir tout en mangeant des aliments santé. Pour le Québécois : "profite de la vie terrestre, plais-toi en mangeant et tente d'être en santé en consommant des produits bons pour toi". Tandis que le Canadien anglais : "restreins-toi de manger des aliments mauvais pour toi". Plaisir et santé, une combinaison que les mangeurs québécois valorisent qui fait hypothétiquement ressortir, au-delà d'une sécularisation certaine, le caractère catholique de la culture québécoise.

Manger : un rapport de genre ?

Il semble également que les femmes et les hommes ont un rapport distinct à l'alimentation. Cette distinction de genre n'a pas fait l'objet d'une analyse approfondie

dans la présente recherche, il est néanmoins important de souligner la différence qui est frappante, surtout sur deux plans : le rapport à la santé et le rapport à l'acte de cuisiner. En ce qui a trait au premier "caractère distinct", les femmes interviewées accordent plus d'importance au critère santé que les hommes. Les femmes semblent plus sensibles aux discours sur la santé —les discours sur la santé et sur l'esthétisme corporel semblent d'ailleurs fortement axés vers les femmes— et ont une volonté de "manger sain" plus grande que les hommes. Pour les hommes, le critère santé est aussi présent, mais sous une forme beaucoup plus fonctionnelle que chez les femmes. En effet, quand les hommes tentent de manger sainement, ils le font dans un but très précis —être plus performant dans les sports et contrôler certains "troubles de santé" par exemple.



Du Darfst. "Tu peux". Une compagnie alimentaire allemande ciblant les femmes et fabriquant charcuteries et margarine. Photo provenant du site internet de l'entreprise : www.du-darfst.de

La répartition de la préparation des repas varie d'un sexe à l'autre et a changé dans les dernières années. Si aujourd'hui, ce sont encore largement les femmes qui préparent l'alimentation au quotidien, la place de l'homme s'y fait de plus en plus sentir (ISQ, 1998). Les hommes participent de plus en plus aux tâches ménagères, les statistiques le démontrent clairement. Mais ce qui ressort de mes entretiens, c'est la définition plus ou moins explicite de la préparation des repas. Pour plusieurs couples interviewés, l'homme préparait à l'occasion des plats, surtout la fin de semaine et lors de la visite de la famille ou les amis. L'homme ira probablement au marché acheter et choisir ses aliments et prendra son temps pour l'élaboration du repas. Les hommes participant de plus en plus à la préparation des repas, ils semblent cependant plus intéressés à concocter des "repas weekend". Ces repas, différents des repas du quotidien, allient souvent plaisir de la table et convivialité. Il s'agit de repas souvent plus élaborés que les "repas de semaine" et de repas partagés avec des amis ou avec la grande famille. C'est évidemment un repas beaucoup plus valorisé socialement, car plusieurs convives peuvent se délecter des bons plats préparer et où la jouissance gustative confère de l'énergie à l'ego culinaire du cuisinier³⁷. Il semble bien que les hommes préfèrent confectionner ce genre de repas, alors que les femmes préparent les repas de semaine, souvent beaucoup moins agréables à concocter que les "repas weekend" — "maman, quand est-ce qu'on mange?" — ou le temps est plus compté et où les obligations de travail et de la famille rattrapent les cuisiniers de semaine. L'homme qui s'installe de plus en plus en cuisine semble donc le faire en fonction d'une certaine reconnaissance culinaire qu'il peut obtenir dans ces "repas weekend". Ces différences ne se constatent pas chez tous les couples et il est

³⁷ Si c'est bon, évidemment.

important de noter qu'il y a aussi un bon nombre d'hommes qui préparent les repas au quotidien —comme l'auteur de ce mémoire—, mais ce rapport particulier à l'alimentation précédemment décrit caractérise surtout les hommes qui cuisinent occasionnellement ou peu.

6.2 Des perceptions différentes...

Manger présuppose de faire des choix. Choisir les aliments, les lieux d'achats, les moyens de préparation. Ces choix sont faits en fonction du quotidien des mangeurs, de leurs moyens et de leurs intérêts. Il arrive à l'occasion que les mangeurs aient des questionnements ou des doutes quant à la provenance, la fraîcheur ou la qualité des aliments qu'ils choisissent. Souvent, il est difficile de remédier à la situation, car le marchand ne dispose pas de plus d'information que les consommateurs. Deux types de mécanismes s'offrent alors à eux : toujours aller acheter à un endroit digne de confiance ou gérer individuellement, et selon son jugement, ces craintes ou ces questionnements.

Le MJT, un refuge

Nous avons vu précédemment comment le MJT constitue un lieu important dans les achats alimentaires à Montréal, même si ce n'est pas nécessairement un endroit où l'on retrouve toujours fraîcheur et contact avec le producteur. Cela étant, les mangeurs interviewés au MJT y retrouvent une certaine assurance et ont confiance aux

marchands. Le MJT est l'endroit de confiance, souvent opposé aux grandes surfaces alimentaires, où les mangeurs peuvent acheter sans toujours se poser de questions. Pour plusieurs participants à l'étude, les achats en supermarché sont caractérisés par la lecture —plus ou moins assidue— des étiquettes d'emballage qui n'en disent souvent pas assez tandis que les achats au marché se font sans se poser de questions.



Le marché rassure. L'ambiance, la convivialité et la disposition des produits favorisent cette confiance.

Olivier Riopel ©

L'ambiance au marché est agréable, conviviale ; on reconnaît les personnes qui nous servent, les lieux, les clients réguliers ; les produits proposés sont bien présentés ; les gens sont courtois et répondent aux questions. Malgré la réalité qui est un peu moins rose, les mangeurs semblent avoir beaucoup confiance au MJT, il constitue en quelque sorte un mécanisme de contrôle de la qualité. Bref, le MJT est perçu comme un refuge pour les mangeurs interviewés, un refuge de qualité et de convivialité, critères qu'ils

recherchent. En "bons catholiques", les mangeurs recherchent plaisir, qualité et convivialité !

Gérer le "risque" à sa façon

Les discours sur la santé et sur l'alimentation sont perçus de différentes façons d'un individu à l'autre. La science n'étant pas toujours en mesure de réellement statuer des bienfaits ou des méfaits de plusieurs aliments sur la santé, certains préfèrent se construire une façon de percevoir la réalité alimentaire qui les entoure. D'une certaine façon, les discours n'orientent pas de la même façon tous les mangeurs. On le disait plus tôt, le discours axé sur la santé semblait plus orienté vers les femmes et c'est d'ailleurs elles qui tiennent le discours le plus "sain" vis-à-vis la santé. Outre ce constat, la majorité des mangeurs ont une réelle difficulté à discerner le "vrai" du "faux" ou la "valable" du "non-valable" dans tous ces discours sur l'alimentation. Même pour un chercheur spécialisé, il est difficile de faire la part des choses. Les mangeurs, qui ont une réelle "expérience de terrain", perçoivent différemment les informations dans ces discours et certains y vont même d'"explications maison". C'est le cas de Mélanie qui explique la grosseur des seins des jeunes femmes d'aujourd'hui par la plus grande quantité d'hormones comprises dans les viandes. Les mangeurs organisent leur alimentation en fonction d'informations qu'ils vont chercher dans les médias —à l'occasion des informations non-fondées comme cette dernière— et surtout ce qu'ils jugent valables ou bons pour eux. Il y a donc une gestion de l'information dans leur quotidien ainsi qu'une gestion de l'alimentation, entre autres, en fonction de cette information. Cette

information est généralement prise, comme nous l'avons vu précédemment, avec un grain de sel.

Selon certains, manger peut comporter des risques ou du moins avoir certains impacts sur la santé, et généralement les mangeurs en sont conscients. Ils connaissent les codes, les "règles alimentaires" et vivent avec, sans trop se casser la tête. Ce que dit Mélanie ne veut pas dire qu'elle ne sert pas de poulet à ses enfants ou qu'elle ne mange que du poulet biologique. Pour Marie-Claude, manger du gratin dauphinois est associé à un mauvais aliment qui fait engraisser, mais elle en mange quand même. Pour Martin, les OGM, c'est assez inquiétant. Mais il ne s'informe pas systématiquement sur la provenance des produits, sinon, il développerait une névrose, dit-il. Chacun "gère le risque" à sa façon³⁸. Les mangeurs québécois ne semblent pas puritains ou intégristes pour ce qui est des risques liés à leur alimentation. Ils sont conscients des impacts de certains comportements ou aliments, mais cela ne veut pas dire qu'ils vont totalement les bannir de leur quotidien. Ils sont sensibles au caractère naturel des produits et évitent les ingrédients ajoutés ou les méthodes de production trop chimiques, sans non plus tomber dans le biologique ou vers un intégrisme alimentaire radical. On peut d'ailleurs le constater quand on voit comment la consommation biologique et le végétarisme est plus important en Colombie-Britannique, par exemple, qu'au Québec (Bédard dans Hamann, 2005). Les Québécois ne semblent donc pas être des "mangeurs puritains".

³⁸ Ce mécanisme rappelle l'analyse de Jean-Claude Kaufmann sur les seins nus, où les femmes pratiquant les seins nus sur les plages françaises, connaissant les risques de cancer de la peau lié à une trop grande exposition au soleil, pratiquaient les seins nus quand même. Cependant, elles adoptaient des moyens personnels de contrôle —exposition limitée entre telle heure et telle heure par exemple— et de justification leur "permettant" d'enfreindre les règles de santé pour des questions d'ordre esthétique, notamment. Voir : Kaufmann, J.-C. (2000 [1995]) *Corps de femmes, regards d'hommes. Sociologie des seins nus*, Paris: Nathan.

6.3 L'alimentation fortement structurée, routinisée et contingente

Le mangeur d'aujourd'hui a plus de choix qu'avant. Ayant moins de contraintes liées à la communauté, la religion et la famille, il peut véritablement choisir ce qu'il mange. Mais mange-t-il ce qu'il veut et peut-il manger tout ce qu'il veut pour autant ? Non. Manger relève d'un acte social, d'un acte quotidien. C'est pour cette raison que la façon dont on s'alimente reste fortement structuré socialement, mais aussi par la routine et le quotidien. C'est d'ailleurs surprenant de remarquer à quel point la sociologie actuelle tend à placer l'individu seul devant lui-même, en oubliant à l'occasion à quel point les structures sociales sont encore réellement présentes dans la vie des gens, bien qu'elles se soient transformées.

Le quotidien alimentaire est aussi structuré par la contingence des situations alimentaires. La contingence oriente nos choix, elle structure notre façon de manger. Les choix que nous faisons, les lieux d'achats, l'information que nous recevons, la façon dont nous concevons les repas sont aussi contingents par les différentes situations du quotidien, par l'offre alimentaire disponible ainsi que par les choix que prennent les autres mangeurs. Les mangeurs ont plus d'options, ils peuvent manger ce qu'ils veulent, mais les situations de la vie n'en restent pas moins fortement contingentes par divers facteurs, « menant à une situation qui, paradoxalement, restreint à nouveau les options »³⁹ (Joas, 1999). Cette augmentation de la contingence dans les choix restreint donc nos possibilités, mais structure aussi le quotidien dans nos habitudes, en orientant

³⁹ Traduction libre de : That means the interconnection of individual acts under contingent conditions with high options leads to patterns which paradoxically restrict individual options again. Joas, H. (1999) *Action Is the Way Which Human Beings Exist in the World. Conversation with Professor Hans Joas with Claus Otto Scharmer*. Freie Universität Berlin.

nos façons de cuisiner et d'acheter les aliments. Un certain soir, un mangeur décide de cuisiner une recette d'*Osso Bucco* vue la veille à une émission de télévision. Il devra aller chez son boucher pour trouver du jarret de veau. Cependant, la fin de l'après-midi approche et il n'a pas été le seul à avoir eu cette idée. Il ne reste donc plus de jarret de veau. Le boucher lui suggère donc de faire un jarret d'agneau à basse cuisson avec du vin de Muscat et des échalotes. Le mangeur réunit les ingrédients, mais il lui manque du vin de Muscat, car la boutique de la Société des Alcools du Québec est trop éloignée de chez lui et il se fait tard. Il demande donc à son voisin grec de lui fournir un peu de vin de Muscat, celui-ci lui suggérant de rehausser ce plat avec quelques clous de girofle. Il pourra finalement préparer ce plat. Cette situation un peu simple, montre bien à quel point toutes les facettes de l'alimentation peuvent devenir des lieux de forte contingence en orientant directement notre façon de concevoir l'alimentation.

Contrairement aux sociétés traditionnelles, le curé ne nous dit plus directement comment vivre, quoi ou comment manger, mais la pression sociale provenant des discours médicaux et marketing sur la minceur et la jeunesse ne dissimule pas aussi une forme de contrainte ? Plus floues et plus complexes, les structures sociales orientent nos façons de vivre en collectivité. Notre façon de manger reste donc un élément de la vie sociale fortement structurée. Même dans des cas de changement de vie très mouvementés, comme par exemple un immigrant qui séjourne dans un nouveau pays, les comportements alimentaires restent souvent un élément de stabilité (Siu, 1952). La routine sécurise le quotidien, elle sécurise les mangeurs. C'est probablement pour ces raisons que le terme couramment employé pour désigner les comportements alimentaires est "*habitudes alimentaires*". C'est d'ailleurs ce qui ressort très clairement de

la présente recherche : l'importance pour les mangeurs de routiniser et de structurer l'alimentation.

La routine a bien mauvaise presse ces temps-ci. Comme si la routine et les structures étaient synonymes de contraintes aliénantes. Au contraire, la routine et les structures permettent, simplifient les rapports sociaux et rassurent les individus dans leurs comportements ; la routine *entretient* le quotidien (Berger et Luckmann, 1996 [1966]).

Dans les entretiens réalisés, la routine alimentaire est un mécanisme dont les mangeurs ont besoin. La routine permet de simplifier la planification des repas et des achats, elle permet d'établir la continuité dans le déroulement de l'acte alimentaire et elle permet aussi de sortir de l'"angoisse du choix continu". Chacun avait sa routine d'achats, avait ses "spécialités maison" et ses techniques de cuisson particulières, ses aliments préférés, sa manière de présenter les plats. En fonction de leurs attentes, leurs moyens et leurs valeurs, les mangeurs organisent leur alimentation de façon très structurée, souvent sans même s'en rendre compte. La routine simplifie, mais elle permet aussi aux mangeurs de s'approprier à leur façon leur alimentation, c'est ainsi qu'elle établit une certaine continuité alimentaire. Cette continuité simplifie et rassure. La routine transforme les choix alimentaires —où vais-je aller faire mon épicerie ? Que vais-je manger ? Quels aliments vais-je acheter ?— en acquis quasi naturels, en simples façons de faire quasi-inconscientes qui aident les mangeurs dans la gestion de leur alimentation au quotidien. On sait ce qu'on mange, ou sait que le poulet est savoureux chez tel ou tel boucher, on sait que les pâtes prennent environ huit minutes pour cuire, on sait qu'on

peut trouver des légumineuses de telle marque chez tel marchand. Si on veut du boeuf, on ira chez ce boucher et non à l'autre. La routine se construit au fil de la vie en fonction des goûts, des attentes, des connaissances, des besoins et des moyens des mangeurs, et évolue avec le temps. L'alimentation est fortement structurée par rapport au temps, au corps ; par rapport à la situation et à l'environnement et orienté en fonction des rapports sociaux des mangeurs. Les différents mangeurs interviewés, avec leur parcours de vie distinct, organisent différemment leur alimentation au quotidien.

6.4 En guise de digestif

À première vue paradoxale, l'alimentation moderne est vécue au quotidien, par les mangeurs, comme un élément central de la vie en société. Fortement structurée par la routine et par la contingence, l'acte de manger est un aspect de la vie social fort complexe. Les mangeurs québécois semblent accorder beaucoup d'importance au plaisir, mais aussi à la santé. Le repas est aussi une figure importante et conserve, malgré ce que plusieurs scientifiques affirment à son sujet, sa place privilégiée dans le quotidien des mangeurs. Se distanciant des approches pures et dures que certains gourous de l'alimentation proposent, les personnes interviewées gèrent à leur façon leur alimentation. Manger, c'est plaisant, mais c'est aussi fortement structuré par le quotidien, et ce n'est pas si inquiétant que certains discours le proposent. À ce sujet, les mangeurs prennent ces discours d'experts avec un grain de sel. Pour ces différentes raisons, on pourrait affirmer, un peu en boutade, qu'une "culture catholique", maintenant sécularisée, a imprégné l'alimentation. En effet, les mangeurs québécois privilégient le

plaisir au détriment de la culpabilité, ils accordent beaucoup d'importance au repas, forme moderne de l'eucharistie divine, ont un certain détachement face aux différents discours alimentaires et peuvent même se racheter en "jeûnant" le lendemain un repas rempli de "cochonneries" ou en compensant par des repas jugés plus sains ! Contrairement à une vision plus puritaine, les mangeurs québécois associent bien manger à la notion de convivialité, de partage et de jouissance. Comme quoi, même manger peut être perçu comme une caractéristique de notre société... distincte !

BIBLIOGRAPHIE

- (2004) *Anciennes finalistes - Saveurs du Canada*: Lay's Canada, 2004.
- Apfelbaum, M., B. Guy-Grand, et al. (1993) "Nutrition : les inconsistances de la vertu. Entrevue avec Marian Apfelbaum et Bernard Guy-Grand", *Le mangeur : menu, mots et maux*. Paris: Autrement, 138, pp. 45-53.
- Agriculture Canada. (2004) *Statistiques sur l'agriculture biologique, 2003*: Agriculture et Agroalimentaire Canada.
- Ascher, F. (2005) *Le mangeur hypermoderne*, Paris: Odile Jacob.
- Aubé, C. B. (1996) *Chronologie du développement alimentaire au Québec*, Saint-Jean-sur-Richelieu: Les éditions du monde alimentaire.
- Aymard, M., C. Grignon, et al. (1993) *Le Temps de manger : alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux*, Paris: Editions de la Maison des sciences de l'homme : Institut national de la recherche agronomique.
- Basdevant, A. et P. Benkimoun (1999) "L'obésité, une maladie du mode de vie mal tolérée par la société." *Le Monde*, 21 juin, p. 23.
- Basdevant, A. et P. Benkimoun (1999) "Trois questions à Arnaud Basdevant." *Le Monde*, 21 juin, p. 23.
- Beardsworth, A. K., Teresa (1997) *Sociology on the menu : an invitation to the study of food and society*, London ; New York: Routledge.
- Beck, U. (1992 [1986]) *Risk Society*, London: Sage.
- Berger, P. L. et T. Luckmann (1996 [1966]) *La construction sociale de la réalité*, Paris: A. Colin.
- Bergeron, U. (2004) "La révolution du goût." *Le Devoir*, mercredi 22 septembre, D6.
- Bourdieu, P. (1976) "Anatomie du goût." *Actes de recherche en sciences sociales*.
- Bourdieu, P. (1979) *La distinction*, Paris: Éditions de Minuit.
- Bourdieu, P. (1987) *Choses dites*, Paris: Editions de Minuit.
- Brassard, P. (1998) "Pour en savoir plus sur le consommateur québécois." *Bio Clips +*, 1 (5), 13 p.

- Claudian, J. (1982) "quelques réflexions sur les inquiétudes alimentaires de notre temps." *Cahiers de Nutrition et de diététique*, 16 (4), pp. 165-166.
- Corbeau, J.-P. (1992) "Rituels alimentaires et mutations sociales." *Cahiers internationaux de sociologie*, 92, 101-120.
- Corbeau, J.-P. (1997) "Pour une représentation sociologique du mangeur." *Économies et sociétés*, 31 (9), 147-162.
- Corbeau, J.-P., J.-P. Poulain, et al. (2002) *Penser l'alimentation : la nourriture entre imaginaire et rationalité*, Toulouse: Privat.
- Daignault, S. (2004) *Histoire de la bière au Québec*, Montréal: Trait d'Union.
- Deglise, F. (2004) "Du "mangeur réel" au "mangeur idéal". Pour évaluer son guide alimentaire, Santé Canada consulte davantage les industriels que les spécialistes de la nutrition." *Le Devoir*, 14 février, A1.
- Derville, T. (2003) "Attentes et interrogations du consommateur", *Mangeurs du XXI^e siècle*. Dijon: Educagri, pp. 35-41.
- Dubois, L. (1996) "L'aliment, un futur miracle de la biotechnologie ?" *Sociologie et sociétés*, 28 (2), 45-57.
- Fischler, C. (1993) "Le bon et le sain(t)", *Le mangeur : menu, mots et maux*. Paris: Autrement, 138, pp. 111-123.
- Fischler, C. (1994) *Manger magique : aliments sorciers, croyances comestibles*, Paris: Autrement.
- Fischler, C. (2001 [1990]) *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*, Paris: O. Jacob.
- Gauthier, F. (2004) *Allocution ministérielle au Festival des fromages de Warwick*, Warwick.
- Giddens, A. (1994 [1990]) *Les conséquences de la modernité*, Paris: L'Harmattan.
- Grappe, J.-P. (2003) "Cuisine, formation culinaire et multiculturalisme au Québec", *Voulez-vous manger avec moi ?*, D. Latouche. Montréal: Fides, 255-262.
- Groleau, L. (2000) *L'alimentation au Québec : une histoire, un avenir*, Québec: Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation, Publications Québec.
- Habermas, J. (1973 [1968]) *La technique et la science comme idéologie*, Paris: Gallimard.
- Hamann, J. (2005) *Cinq solitudes à table*, 2005.
- Hamel, J. (1997) *Précis d'épistémologie de la sociologie*, Paris: L'Harmattan.

- Hamel, J. (2000) "À propos de l'échantillon : de l'utilité de quelques mises au point." *Bulletin de méthodologie sociologique* (67), 25-41.
- Harvey, R. (2004) "Quatre grands marchés publics et 16 marchés de quartier à Montréal." *Le Devoir*, samedi 21 août, F2.
- Harvey, R. (2004) "Révolution alimentaire." *Le Devoir*, samedi 21 août, F4.
- Hitayezu, F. (2003) "Le consommateur québécois et ses dépenses alimentaires." *Bio Clips* +, 6 (2), 12 p.
- Hubert, A. (2003) "Entre plaisir et santé", *Le mangeur du XXIe siècle*. Dijon: Éducagri, pp. 91-98.
- ISQ. (1998) *Moyenne quotidienne du temps consacré à diverses tâches reliées aux travaux ménagers*. Institut de la statistique du Québec.
- ISQ. (2000) *Moyenne quotidienne du temps consacré à diverses tâches reliées aux travaux domestiques*. Institut de la statistique du Québec.
- ISQ. (2000) *Moyenne quotidienne du temps consacré à diverses tâches reliées aux travaux ménagers*. Institut de la statistique du Québec.
- Javeau, C. (1970) *Les vingt-quatre heures du Belge. L'enquête belge du Projet international budgets-temps; recherche comparative multi-nationale réalisée sous les auspices du Centre européen de coordination de recherche et de documentation en sciences sociales à Vienne*, Bruxelles: Editions de l'Institut de sociologie Université libre de Bruxelles.
- Javeau, C. (1982) *L'enquête par questionnaire : manuel à l'usage du praticien*, Bruxelles: Éditions de l'Université de Bruxelles.
- Javeau, C. (1985) "Vie quotidienne et méthode." *Recherches sociologiques*, 16 (2), 281-292.
- Javeau, C. (1991) "Huit propositions sur le quotidien", *La société au jour le jour. Écrits sur la vie quotidienne*, C. Javeau. Bruxelles: De Boeck, 37-43.
- Javeau, C. (1991) "La sociologie du quotidien : paradigme et enjeux", *La société au jour le jour. Écrits sur la vie quotidienne*, C. Javeau. Bruxelles: De Boeck, 61-80.
- Joas, H. (1999) *Action Is the Way Which Human Beings Exist in the World. Conversation with Professor Hans Joas with Claus Otto Scharmer*. Freie Universität Berlin. <http://www.dialogonleadership.org/Joas-1999.html>.
- Joas, H. (1999 [1992]) *La créativité de l'agir*, Paris: Les éditions du cerf.

- Joas, H. (2004) "Morality in an Age of Contingency." *Acta sociologica*, 47 (4), 392-399.
- Kaufmann, J.-C. (2000 [1995]) *Corps de femmes, regards d'hommes. Sociologie des seins nus*, Paris: Nathan.
- Kaufmann, J.-C. et F. d. Singly (1996) *L'entretien compréhensif*, Paris: Nathan.
- Kaufmann, J.-C. (2005) *Casseroles, amour et crises. Ce que cuisiner veut dire*, Paris : Armand Colin.
- Krol, A. (2004) "Santé Canada dépoussière l'arc-en-ciel." *La Presse*, 10 mars, A4.
- Krol, A. (2005) "Le Québec bon premier au pays." *La Presse*, samedi 5 mars, A7.
- Lamine, C. (2003) *La construction des pratiques alimentaires face à des incertitudes multiformes, entre délégation et modulation. Le cas des mangeurs bio intermittents*, sociologie, Paris: École des Hautes Études en Sciences Sociales.
- Le Barzic, M. (2000) "La modernité alimentaire : une mutation nécessaire pour le mangeur et ses experts ?" *Cholé-Doc* (62).
- Le Barzic, M. et M. Pouillon (1998) *La meilleure façon de manger*, Paris: Odile Jacob.
- MAPAQ (2000) *Profil de l'industrie brassicole*, Québec: Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du Québec, Publications Québec.
- MAPAQ (2002) *Le Québec bioalimentaire en un coup d'oeil. Portrait statistique.*, Québec: MAPAQ ; Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du Québec.
- MAPAQ (2002) *L'activité bioalimentaire au Québec*, Québec: MAPAQ ; Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du Québec, 4 p.
- Martuccelli, D. (1999) *Sociologies de la modernité*, Paris: Gallimard.
- McIntosh, A. (1996) *Sociologies of Food and Nutrition*, New York: Plenum Press.
- Morin, R., N. April, et al. (2003) *Mise à jour sur la consommation d'alcool au Québec et les pratiques commerciales de la Société des Alcools du Québec*, Montréal: Institut national de santé publique du Québec, 22 p.
- NASA. (2004) *Food for Space Flight*, 2004.
- Norberg-Hodge, H., T. Merrifield, et al. (2005 [2002]) *Manger local. Un choix écologique et économique*, Montréal: Écosociété.

- ONF. (2003) *Les grandes dates du Marché Jean-Talon*. Office national du film.
- Paré, F. (2004) *Vers un système agroalimentaire équitable et durable*, Équiterre.
- Poulain, J.-P. (1999) "Les mutations contemporaines des pratiques alimentaires." *La lettre scientifique de l'Institut Français pour la Nutrition* (64), 1-12.
- Poulain, J.-P. (1999) "L'espace social alimentaire." *Cahiers de Nutrition et de diététique*, 34 (5), 271-280.
- Poulain, J.-P. (2001) "Éléments de sociologie de l'alimentation et de la nutrition", *Traité de nutrition clinique de l'adulte*, A. Basdevant, M. Laville et É. Lerebours. Paris: Flammarion, 97-105.
- Poulain, J.-P. (2001) "Évolutions récentes des pratiques alimentaires." *Objectif nutrition* (57).
- Poulain, J.-P. (2001) "Mettre les obèses au régime ou lutter contre la stigmatisation de l'obésité ?" *Cahiers de Nutrition et de diététique*, 36 (6), 391-404.
- Poulain, J.-P. (2002) *Sociologies de l'alimentation : les mangeurs et l'espace social alimentaire*, Paris: Presses universitaires de France.
- Riopel, O. (2005) Comment mange-t-on au Québec ? Une étude de cas sur l'alimentation dans le contexte des mutations alimentaires modernes. Conférence donnée au congrès de l'AISLF, juillet 2004. Disponible en ligne : <http://www.lemangeur-ocha.com>
- Rullière, G. (1997) "De la gastronomie à la diététique: les pratiques alimentaires des Français." *Regards sur l'actualité*, 229, 27-38.
- Santé Canada. (1997) *Le guide alimentaire canadien*. Santé Canada.
- SAQ. (2004) *Rapport annuel 2003-2004*, Montréal: Société des Alcools du Québec.
- Schnapper, D. (1999) *La compréhension sociologique. Démarche de l'analyse typologique*, Paris: Presses universitaires de France.
- Shields, A. (2004) "Il n'y a pas que le Oka." *Le Devoir*, mercredi 19 mai, D2.
- Simmel, G. (1981) *Sociologie et épistémologie*, Paris: Presses universitaires de France.
- Simmel, G. (1984 [1903]) "Métropole et mentalité", *École de Chicago. Naissance de l'écologie urbaine*, Y. Grafmeyer. Paris: Aubier, 61-75.
- Simmel, G. (1992 [1910]) "Sociologie du repas." *Sociétés*, 37, 211-216.

- Simmel, G. (1999) *Sociologie : étude sur les formes de la socialisation*, Paris: Presses universitaires de France.
- Siu, P. C. P. (1952) "The Sojourner." *The American Journal of sociology*, 58 (1), 34-44.
- Statistique Canada. (2005) *Dépenses alimentaires hebdomadaires moyennes par ménage*: Statistique Canada.
- Statistique Canada. (2005) *Heures hebdomadaires moyennes pour les salariés rémunérés à l'heure*: Statistique Canada.
- Statistique Canada. (2005) *Temps moyen consacré aux activités*: Statistique Canada.
- Strauss, A. L. (1987) *Qualitative analysis for social scientists*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Strauss, A. L. et B. G. Glaser (1995) "La production de la théorie à partir des données." *Les terrains de l'enquête, Enquête* (1), 183-195.
- Volatier, J.-L. (1998) "Alimentation : moderne ou traditionnelle ?" *Sciences humaines - Auxerre* (85), 34-37.
- Weber, M. (1995 [1922]) *Économie et société*, Paris: Plon.
- Zins, M., R. Dubé, et al. (2002) "Alimentation : le profil du consommateur et de ses habitudes." *Bio Clips +*, 5 (3), 7 p.