

LA CUISINE A-T-ELLE UN GENRE ?



LES CAHIERS DES RENCONTRES FRANÇOIS RABELAIS 2022

116 boulevard Béranger • 37000 Tours 02 47 05 90 30 contact@iehca.eu www.iehca.eu



Les Rencontres François Rabelais sont un des temps forts de l'Université Ouvertes des Sciences Gastronomique inscrit dans le Plan National de Formation du Ministère de l'Éducation nationale, par la Dgesco

Direction de rédaction : Francis Chevrier, directeur de l'Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation, et Kilien Stengel, coordinateur des Rencontres François Rabelais

A contribué à ce numéro Laurent Geneix, rédacteur et traducteur

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages ou images publiées dans la présente publication, faite sans l'autorisation écrite de l'éditeur est illicite et constitue une contrefaçon (loi du 11 mars 1957, art.40 & 41 et code pénal art.425).

Sommaire

Les cuisines du monde, une affaire de femmes ?	. 6
Existe-t-il un goût féminin ?	10
La place de la grand-mère ou du grand-père dans la transmission	14
Identités de genre et troubles alimentaires	17
Mythes et stéréotypes : comment les déconstruire ?	21
Sexisme et violence en cuisine : est-ce toujours un sujet ?	25
Quelle place pour les autrices culinaires et gastronomiques ?	29
Bien cuisiner, bien manger : une charge féminine ?	33

ÉDITO

Les 18es Rencontres François Rabelais ont choisi cette année un thème d'une extrême importance et d'une grande actualité. C'est évidemment le rapport hommes-femmes qui est interrogé en premier lieu. Certains préhistoriens nous disent que la femme, empêchée de chasser par ses grossesses, s'est vue cantonnée à la préparation des aliments et à la garde des enfants. En est-on si sûrs aujourd'hui, ne s'agit-il pas de mythes à déconstruire ? Ces rôles ne furent-ils pas plutôt assignés par un patriarcat dominant, un long asservissement des femmes dont nous prenons à peine conscience et dont nous sommes loin d'être encore sortis. La femme gardienne du foyer domestique et mère nourricière sont des images qui nous accompagnent depuis la nuit des temps. La transmission des recettes de mères en filles, la figure féminine, grand-mère ou tante, qui se cache souvent derrière « le chef superstar ». Le sexisme et les violences en cuisine, toujours présents. Le goût féminin comme réalité physiologique. Tous ces passionnants sujets seront abordés bien sûr. Tout comme le seront les questions LGBT et transgenre en regard de l'acte alimentaire. Une fois encore et cette année sous la présidence de la cheffe marocaine Fatéma Hal, les Rencontres François Rabelais feront mijoter connaissances scientifiques, expériences professionnelles et avis d'experts pour faire de l'université de Tours un rendez-vous incontournable sur les univers de l'alimentation et de la cuisine d'aujourd'hui. Ces Rencontres, grâce à un soutien spécifique de la région Centre-Val-de-Loire contribuent à une dynamique diffusion de la culture scientifique et technique sur notre territoire pour le plus grand profit de nos concitoyens avides de savoir.

> Arnaud Giacometti Président de l'université de Tours



Sous la présidence de **Fatéma HAL**, cheffe cuisinière, restaurant Le Mansouria, Paris



Les cuisines du monde, une affaire de femmes?

C'est une évidence : malgré quelques évolutions et un changement progressif des mentalités, la division genrée du travail dans l'alimentation reste importante en France. Qu'en est-il à l'étranger ? La réponse est-elle déjà dans la question ?

Le Monde est vaste, la réponse va donc nécessairement être variée et incomplète. Même si les sociétés matriarcales restent très minoritaires sur la planète, on observe que globalement la place de la femme dans la transmission des traditions culinaires et la réalisation effective de plats au quotidien, et pas seulement dans la sphère privée, est dominante. Pourtant le statut de «chef» reste presque toujours un apanage de l'homme. Pour faire court, la femme détient le savoir faire, souvent dans l'ombre - modestie et discrétion voulues ou imposées - pendant que l'homme commande, dirige et se fait voir. Cette distribution des rôles va-t-elle rester ainsi partout et, malgré des injustices criantes, n'est-elle parfois pas garante d'une transmission solide, durable et de qualité dans certaines sociétés et pas forcément la marque d'un patriarcat toxique ?

Modération

Damien CONARÉ, Secrétaire général, Chaire UNESCO Alimentations du monde, Montpellier

Intervenants

Anto COCAGNE, Cheffe privée, Paris

Tristan FOURNIER, Socio-anthropologue, Chargé de recherche CNRS, Paris

Fatéma HAL, Cheffe cuisinière, restaurant Le Mansouria, Paris

Ximena VALESCO, Fondatrice et directrice du Festival Que Gusto

Cuisines du monde

Voilà un concept qui n'est pas évident à définir. Ce serait tout ce qui n'est pas «de chez nous», ce qui fait beaucoup de diversité et est difficile à rassembler comme un tout. Ce serait donc tout sauf de la cuisine française, qui est pourtant beaucoup évoquée, en miroir et directement, au cours de ces échanges.

On parle parfois de cuisine orientale, qui n'existe pas en tant que telle : l'Orient est vaste ! La cuisine des femmes est aussi plurielle, comme celle des hommes. Les Américains et leur «cuisine ethnique» ne font pas beaucoup mieux. Quant à la «cuisine exotique», étymologiquement, c'est finalement cette expression qui s'en sort le mieux («qui vient d'autres pays»), même si elle reste connotée (dirait-on spontanément que la cuisine belge ou américaine est «exotique» ?).

La place des femmes pourra être différente selon que ces «cuisines du monde» sont réalisées sur le terrain, c'est-à-dire dans chaque pays d'origine, ou exportées aux quatre coins du... monde. On peut par exemple imaginer qu'une femme issue d'une culture où les femmes n'ouvrent pas de restaurant et ne dirigent pas une équipe, pourra le faire si elle s'installe dans un pays plus ouvert sur la condition féminine et la reconnaissance du professionnalisme des cheffes à l'égal de celui des chefs.

Un petit tour en Europe

Il existe des enquêtes récurrentes INSEE, dites «emploi du temps» (1985, 1998 et 2010). En France, les femmes portent la plus grande charge physique et mentale autour de l'alimentation privée. Le temps de travail consacré par les

femmes à la cuisine a beaucoup baissé, de 1h41 à 1h06 par jour. Il reste à 24 minutes chez les hommes sur un quart de siècle. Contrairement à une idée reçue, il n'y a donc pas une plus grande implication des hommes, mais plutôt une moindre implication des femmes (notamment grâce à l'explosion des livraisons à domicile, des plats préparés et du micro-ondes).

Dans une autre enquête, par exemple dans le Nord de l'Europe, on découvre que chez les couples séparés, les semaines des papas, il y a plus de restaurants et de livraisons à domicile. Cela change peu à peu, mais sans aller vers plus d'égalité.

Au Mexique

Il existe de grandes différences régionales : on devrait plutôt parler de «cuisines mexicaines». Comme dans le monde entier, les femmes, les filles, les mamans, les grands-mères sont les vecteurs de transmission de la culture culinaire. Les meilleures cuisinières réputées ont appris à la maison, dans les petits villages, elles préservent et transmettent les traditions culinaires. Elles acquièrent un statut particulier quand elles arrivent dans un restaurant : elles gèrent aussi bien l'approvisionnement, l'organisation de la cuisine que la réalisation des plats. Elles sont le garant de l'authenticité des recettes proposées dans l'établissement. Elles sont un peu les capitaines des restaurants où elles travaillent, elles dirigent la cuisine. Ceci se réduit depuis des décennies, mais il y a actuellement une prise de conscience de leur importance et de nombreux jeunes chefs disent qu'il leur faut absolument ce profil de femme pour que leur restaurant soit de qualité et authentique, et considéré comme tel.

Il existe un autre rôle important des femmes aux XVIIe et XVIIIe siècles : ces filles espagnoles qui ne se mariaient pas, qui allaient au couvent, et qui faisaient des recettes très élaborées avec les produits locaux et les produits étrangers. Elles ont créé de nombreuses recettes à l'époque, qui sont devenues par la suite des classiques de la cuisine mexicaine traditionnelle. Beaucoup de femmes cuisinent dans la rue, souvent deux ou

trois générations s'y retrouvent ensemble. Il y a des étalages improvisés un peu partout, toujours de la cuisine mexicaine, pas de cuisine étrangère. Au Mexique, on mange toute la journée, on grignote. La culture du petit déjeuner dans la rue est très répandue : il est souvent assez costaud pour bien démarrer sa journée de travail. La clientèle est principalement masculine, les vendeurs principalement des... vendeuses.

Par le bouche-à-oreille, la vente de nourriture des «mamans» dans un réseau personnel et de voisinage est une pratique assez répandue. La transmission passe aussi par ce genre de petit commerce, car cela veut dire que ces personnes cuisinent tous les jours et en assez grande quantité à la maison, avec les filles autour, les grands-mères.

Beaucoup de jeunes qui se rencontrent dans les écoles hôtelières se mettent en couple, ouvrent un restaurant à deux, où la femme a une place dans la cuisine et pas juste derrière le comptoir. C'est une tendance croissante dans la nouvelle génération.

Au Gabon

On prépare les filles à devenir de bonnes épouses, donc de bonnes cuisinières dès l'âge de 9 ans. Il existe des rites pour acquérir certaines connaissances culinaires, année après année. Malgré ce sexisme initial (les femmes au service de la table de l'homme) les femmes détiennent le pouvoir culinaire, elles en ont en quelque sorte le monopole, celui de cuisiner, mais aussi de transmettre les traditions. Ainsi, les plats vraiment traditionnels, notamment pour des cérémonies (mariages, enterrements, naissances), sont gérés quasi-exclusivement par les femmes.

Il existe tout un système d'initiation et de secrets de fabrication : on ne transmet pas à n'importe qui dans n'importe quelles conditions. Les hommes sont le plus souvent exclus de ces rites. De plus en plus, des filles sont choisies parfois très jeunes pour être les destinataires de la transmission, en cas de mort prématurée de la mère et/ou de la grand-mère. Une sorte de



Les cuisines du monde, une affaire de femmes ? (suite)

protection du «matrimoine culinaire».

A contrario, il existe quelques plats réservés aux hommes, fabriqués et consommés par les hommes.

Culturellement, au Gabon, on mange beaucoup à la maison, car c'est mal vu de trop souvent manger dehors : soit parce que ça peut vouloir dire que votre femme ne sait pas cuisiner, mais aussi que vous êtes volage, que vous trainez.

Il y a beaucoup de femmes qui vendent des plats dans la rue, les trois repas, du petit déjeuner au dîner. Les hommes qui font aussi ça ont appris avec leur maman, ils font souvent ça pour arrondir leurs fins de mois.

Plus généralement en Afrique, beaucoup de filles ne terminent pas leurs études hôtelières, beaucoup n'envisagent pas des postes à responsabilité, car ils sont encore trop souvent verrouillés par les hommes, en cuisine comme dans la restauration en général. Beaucoup d'hommes ne veulent pas se retrouver dans des situations professionnelles où ils vont être commandés par des femmes, donc les postes importants ne sont pas accessibles par principe, malgré des qualités et des expériences très riches chez des candidates.

Certaines femmes ne se projettent pas dans cette voie car elles pensent que ces métiers sont incompatibles avec la vie de maman et de femme telle qu'on leur assigne dans leur culture. D'autres qui choisissent ce domaine d'activité se sentent obligées de se masculiniser, par exemple en se coupant les cheveux, en s'habillant différemment de ce qu'elles ont l'habitude et l'envie de faire. Cela peut leur donner l'illusion qu'elles seront mieux respectées, ou à tout le moins, dans une certaine norme.

Au Maghreb

La cuisine officielle, la cuisine d'apparat, ce sont les hommes qui la font, ce sont les «maîtres du feu». A contrario, la grande majorité de la cuisine raffinée est réalisée par les femmes.

Il y a des traditions particulières avec des plats réservés aux femmes, par exemple quand elles sont enceintes ou accouchent, elles ont droit à des plats bien précis dans le cadre de rituels privilégiés.

Il existe une différence très marquée entre la cuisine «du dedans» et la cuisine «du dehors». L'agneau rôti, les boulettes, la boulangerie sont des domaines réservés aux hommes. La culture a défini ces rôles depuis très longtemps et ces principes subsistent.

La division du genre en cuisine est une problématique très ancienne. Les choses évoluent néanmoins, il y a de plus en plus de femmes dans les écoles hôtelières, mais beaucoup de temps a été perdu côté formation.

Au Maroc, les femmes dominent la grande cuisine, on recrute des femmes parfois assez âgées, car expérimentées et apportant une plus-value considérable à l'établissement. Malgré tout, bien souvent on embauche les femmes pour qu'elles cuisinent... pour le chef. Le chef reste le chef, et c'est un homme ! Il reste assez inconcevable dans la culture maghrébine encore aujourd'hui qu'une femme puisse ouvrir un restaurant et être à la fois dans la cuisine et diriger toute une équipe, en salle comme en cuisine. Tout le monde se dit à un moment ou un autre, qu'il y a forcément un homme derrière.

Il y a une évolution certes, mais encore beaucoup d'injustices. Le combat doit continuer.

En Malaisie

C'est l'une des cultures où l'on mange le plus en dehors du domicile, et en particulier en extérieur. La rue est un espace de sociabilité important où l'on se retrouve très régulièrement pour manger, même le petit déjeuner est souvent pris dans la rue. Manger dehors (ou au restaurant, en tout cas pas chez soi) veut dire que la femme n'est pas à la maison en train de cuisiner. On peut penser que ce mode de vie diminue ainsi les inégalités hommes-femmes.

Les femmes à la maison, les hommes dans l'espace public : la fin d'un mythe ?

En se réappropriant l'espace public via la cuisine (dont les hommes ont besoin), on peut imaginer que les femmes peuvent prendre une place plus importante dans la société, que ce serait une porte d'entrée pour aller vers plus d'égalité.

On voit un peu partout des hommes qui entrent plus dans la cuisine, grâce notamment aux applications, aux cours de cuisine et émissions en vogue.

Souvent les femmes préfèrent rester dans le privé, elles n'osent pas franchir le pas pour aller dans le «public» (au sens «aller vendre sa cuisine à des inconnus»). Elles ne trouvent pas ce qu'elles font digne d'intérêt. «Je ne suis pas cheffe, je suis cuisinière». Souvent elles ne s'autorisent pas à se mettre en avant et ne considèrent pas que ce qu'elles font puisse être très bon et exceptionnel.

L'homme occupe la place parce qu'elle n'est pas forcément utilisée par les femmes, parce qu'il «fait plus de bruit» et est peut-être globalement moins modeste et plus ambitieux. L'ambition pourrait être plus partagée, ce manque de confiance caractérise beaucoup de cuisinières. Il faut en identifier les causes et modifier cet état de fait en profondeur : il est peu probable que le manque de confiance soit inné chez les femmes, mais plutôt dû à l'attitude de certains hommes.

Dans certaines cultures, le fait que la femme ne doive pas trop se montrer et rester humble est un frein évident au développement de la présence des femmes à la tête de restaurants, quels que soient leur taille et leur niveau de qualité.

Autre phénomène, le chef Instagram typique ne crée pas forcément, il se montre, il fait des photos, mais au final il ne cuisine pas vraiment, ou alors très peu. Un phénomène mondial est constaté : les femmes ne se montrent pas, non pas parce qu'elles n'osent pas, mais parce qu'elles n'en ont pas forcément envie... Cette envie seraitelle avant tout masculine ?

Il existe dans différents pays sur différents continents, une volonté de certains chefs masculins d'intégrer davantage les femmes, de les montrer, notamment avec l'approche de la transmission.

La formation : premier lieu d'ouverture aux femmes

Montrer dès le plus jeune âge dans les écoles hôtelières aux filles et aux garçons tous les débouchés est essentiel : dire à ces jeunes femmes «voici ce qu'il est possible de faire», sans aucun préjugé et aucune «pré-orientation» genrée, est une piste essentielle pour aller vers plus d'égalité. Ainsi, les filles oseront sans doute plus, si elles en ont envie.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !



Existe-t-il un goût féminin?

Il convient avant tout de définir de ce que l'on appelle le goût : ce que l'on achète, ce que l'on cuisine et ce que l'on mange... ce n'est pas forcément ce que l'on aime. On achète et on cuisine parfois pour les autres membres du foyer avant de le faire pour soi et l'on est parfois contraint par un choix d'approvisionnement limité, des finances restreintes, un régime alimentaire imposé par des contraintes extérieures (recherche d'un maintien d'une bonne santé, envie de maigrir, maladie, pratiques religieuses, idéologie...).

Le goût est avant tout affaire de sensations individuelles : un aliment qui provoque une grande sensation de plaisir, voilà une expérience largement partagée par les femmes autant que par les hommes. Et pourtant, en allant plus loin et en prenant le terme dans son acception d'ensemble de préférences et de pratiques alimentaires, on constate des écarts, voire des différences sensibles d'un genre à l'autre. Et ce, pour différentes raisons.

Modération

Laurent ARON, Sémiologue, Chaire Homo Creativus, université Paris Cité

Intervenants

Stéphane Augé, Professeur de pâtisserie, Meilleur Ouvrier de France **Séverine GOJARD**, Sociologue, directrice de recherches, INRAE, Centre Maurice Halbwachs, Paris **Sandy PAGÈS-HÉLARY**, Ingénieur et docteur Agroalimentaire spécialisée en molécules aromatiques, institut Agro-Dijon

Qu'est-ce que le goût ?

C'est une vaste notion qui part de la sphère buccale s'étend jusqu'aux et pratiques avant alimentaires. Ш s'agit tout fonctionnement physiologique. Le goût démarre dans la bouche avec les molécules sapides, puis continue dans le nez grâce à des molécules plus volatiles qui vont aller vers les bourgeons olfactifs qui se situent dans le nez. Pour faire court : les saveurs pour la bouche et les arômes pour le nez. Il peut y avoir des différences entre les individus, mais la question est de savoir par exemple s'il y a autant de bourgeons du goût chez l'homme que chez la femme; est-ce que toutes les femmes ont le même nombre de bourgeons du goût ? Idem pour les récepteurs olfactifs : perçoivent-ils les mêmes stimuli chez les hommes et chez les femmes ? Beaucoup de questions se posent, même si on a déjà quelques réponses.

Il y a eu très peu d'études chez les humains.

Parmi les éléments découverts, il y aurait plus de bourgeons du goût à l'arrière de la bouche chez les femmes que chez les hommes, et ce sont ceux qui perçoivent la saveur salée. Le seuil de détection (à partir de quel moment on perçoit une saveur ou une odeur) : il serait plus faible chez les femmes que chez les hommes.

Il est par ailleurs important de constater que ce n'est pas parce qu'on a plus de capteurs gustatifs qu'on a des images plus riches dans le cerveau et qu'on va mieux apprécier et verbaliser ce que l'on mange. Il n'est pas toujours facile de faire la différence entre le mental et le gustatif. On peut se demander aussi quelle est la part d'inné et la part d'acquis dans la détermination des goûts des individus.

Le rôle des hormones

Elles varient beaucoup plus chez les femmes, notamment en raison des cycles menstruels, des périodes de grossesse, lors de la ménopause.

La notion de satiété peut jouer un rôle important, selon ce que l'on mange ou en quelle quantité, cela peut influer sur ce qu'on va avoir envie de manger dans les jours suivants : le goût peut ainsi être très fluctuant chez certains sujets, selon des événements extérieurs. Des études sur des rongeurs ont été menées autour de l'attirance sur le salé selon la variabilité des hormones, et notamment entre des sujets mâles et femelles. Chez l'humain, on constate que les hommes pour se réconforter ont tendance à aller davantage vers du chaud et du salé, alors que les femmes vont aller vers du snacking sucré.

Une perspective sociale

Le goût ce n'est pas uniquement que ce que l'on ressent, il est aussi dans les aliments que l'on mange et le contexte social joue un rôle important.

Le goût est parfois très global («J'aime les légumes, je n'aime pas la viande»), il est souvent autant basé sur des déclarations que sur des actes. Puis on peut mesurer ce qu'ils mangent effectivement et enfin ce qu'ils achètent quand les gens font leurs courses (les courses pour le ménage entier regroupent les goûts de plusieurs personnes, c'est une sorte de synthèse, pas représentative d'un individu). Les concessions inhérentes à la vie en communauté (famille, colocation) jouent un rôle souvent crucial dans le «goût» des individus qui la composent. La variable de genre est ainsi d'autant plus compliquée à sortir de ces constats, sauf à étudier uniquement des personnes vivant seules.

A force de manger quelque chose qu'on nous incite à manger (parce que les gens avec qui l'on mange au quotidien aiment ça par exemple), on peut finir par aimer ça également et au final cela signifie que le goût de la femme comme celui de l'homme finit par changer suite à une succession d'injonctions plus ou moins durables. C'est pourquoi quand on regarde ce que les gens achètent, on en déduit que c'est ce qu'ils aiment, mais ce n'est peut-être pas toujours le cas.

Le rôle des enseignants et maîtres d'apprentissage

Beaucoup d'enseignants et de chefs lors des apprentissages incitent les étudiants à toujours goûter ce qu'ils font pour s'assurer que la prestation est suffisamment assaisonnée et goûteuse pour le public à qui on la sert. S'adapter aux goûts de son public est l'apanage de beaucoup de restaurants et traiteurs. Il faudrait ainsi que les professionnels fassent abstraction de leurs propres goûts pour s'adapter à ceux des clients ?

Les enseignants ont aussi un rôle à jouer pour rappeler ce fondamental : le beau doit toujours venir après le bon. Or avec la génération Instagram, tout doit être beau : le visuel, la mise en scène, les effets de mode, le décor... semblent reléguer au second plan le goût des plats. On peut toujours arguer que le goût n'est pas transmissible via les réseaux sociaux, mais est-ce nécessairement une raison pour valoriser sans cesse les beaux plats alors que tout le monde sait que de nombreux plats délicieux ne sont pas nécessairement photogéniques.

L'influence du marketing et des injonctions sociétales

Est-ce que le goût présupposé des femmes est réel ou sociétal et basé sur des clichés (si on lance un produit sucré à la rose par exemple, va-t-il plus plaire aux femmes sur le plan gustatif ou par réflexe social ?). Même question sur les vegans : on voit bien plus sur Instagram de photos de femmes que d'hommes mettant en valeur des produits vegans. Est-ce parce qu'il y a plus de femmes que d'hommes chez les vegans ou est-ce que juste parce qu'il y a plus de femmes que d'hommes qui aiment publier des photos de nourriture sur un réseau social ?

De manière générale dans les médias et la publicité, on observe des systèmes un peu binaires : fromage blanc pour les femmes, fromages affinés plus pour les hommes; plat végétarien pour les femmes, viande de bœuf pour



Existe-t-il un goût féminin ? (suite)

les hommes.

L'alimentation des femmes étant largement sous influence de diktats sociétaux, il en découle que leurs goûts le sont aussi, de gré ou de force. Ainsi, les femmes aimeraient plus les légumes que les hommes car il y a une injonction forte faite aux femmes de garder la ligne et donc d'aller vers des produits «sains» comme les légumes. Il y a une image virile de la consommation de viande, qui joue sur le fait que les hommes consomment plus de viande que les femmes, à besoin nutritionnel égal pour des sujets de taille et poids égaux. « Elle a un bon coup de fourchette » a un écho plus négatif que « Il a un bon coup de fourchette ». Ce qui est au mieux un sujet de moguerie, au pire considéré comme une tare côté féminin devient un signe rassurant voire un motif de fierté côté masculin. On peut aussi citer les différentes étapes de la maternité, qui est une période où les goûts des femmes vont subir pas d'injonctions : pendant la grossesse, pendant l'allaitement (il faut «nourrir» le bébé), puis plus tard dans le choix des menus pour nourrir les enfants à différents âges (il faut leur donner une nourriture saine et équilibrée, mais nourrissante tout en rendant à la maman sa silhouette d'avant la grossesse... la pression est énorme).

Les injonctions et les restrictions peuvent modifier la perception de ce que l'on nomme le goût : ainsi de nombreuses femmes qui pendant des années ont mangé des pommes et des haricots verts tous les deux jours, vont un jour se mettre à détester ces deux aliments, mais pas pour des raisons gustatives : soit parce qu'elles en ont trop mangé, soit parce qu'elles n'ont plus envie d'en penser du bien; elles se sont ainsi autant dégoûtées de la fonction de l'aliment que de l'aliment lui-même.

Goût et idéologie ou engagement politique

Les conduites alimentaires peuvent modeler les goûts : l'exemple du véganisme est probant. On modifie au départ ses habitudes par idéologie ou

à tout le moins par une envie de changement sociétal et environnemental et, en supprimant certains aliments et en en découvrant de nouveaux par ce biais, on modifie peu à peu nos goûts par habituation forcée.

Sans aller jusqu'au véganisme, le fait de diminuer sa consommation de viande rouge, phénomène de plus en plus développé, répond le plus souvent au fait qu'il est désormais connu et martelé que la production de viande rouge nécessite notamment une utilisation d'eau énorme, plutôt qu'à un réel désamour du goût de la viande rouge elle-même. Certains produits utilisant de l'huile de palme subissent aussi une baisse de consommation pour les mêmes raisons.

La mise en couple : une étape primordiale dans l'évolution du goût de chacun

Lorsque l'on s'installe avec son conjoint, il y a le plus souvent une recherche d'identité commune, on tâtonne pendant parfois plusieurs années. Contrairement à la colocation où chacun va avoir son étagère dans le frigo et le placard, en couple on ne veut pas juste manger ensemble, mais on veut manger la même chose. Cela peut réussir comme échouer. Il va y avoir des ajustements et les goûts vont évoluer : soit ceux de la femme, soit ceux de l'homme, soit les deux pour converger s'ils étaient très différents au départ.

Le «goût féminin» va alors peut-être s'imposer si c'est la femme qui fait les menus, les courses, les repas. Ou même parfois si c'est l'homme qui cuisine, mais quand c'est la femme qui a un salaire et une position sociale plus élevée, on peut imaginer qu'elle va décider des menus. La

notion de pouvoir est liée à la composition des menus et donc au façonnage et à l'évolution des goûts dans le couple ou plus largement la famille.

La femme ayant de manière générale plus de connaissances en alimentation et nutrition, c'est elle qui va le plus souvent insuffler les «goûts» (ou à tout le moins «les pratiques alimentaires») du foyer.

Qu'il y ait un goût féminin ou pas, ce qui est sûr c'est que l'on constate que la femme est souvent en position d'imposer ses goûts au quotidien et sur la durée, que le conjoint s'oppose à ses choix ou non. Reprendre le contrôle des goûts à la maison nécessite d'avoir la volonté de reprendre le contrôle de l'anticipation de la composition des menus, de faire des courses et de gérer la préparation des repas. Autant de charge mentale et de charge tout court que beaucoup d'hommes ne sont pas prêts à assumer sur la durée.

Goût masculin vs goût féminin : une affaire de domination et de mots ?

L'interprétation des vins et des plats est souvent plus fine chez les femmes. Est-ce parce qu'elles ressentent plus de choses (il y a plus de cellules gustatives chez la femme) ou est-ce que les femmes savent mieux analyser les mets et verbaliser leur ressenti gustatif (il semble que ce point ait été souvent observé). Ou les deux ?

Même si les hommes savent moins bien verbaliser, il semble qu'ils savent souvent mieux imposer leur verbalisation : cette différence d'attitude régulièrement observée peut à sa manière influer sur ce qu'on appelle «le goût féminin». Il existerait dans l'imaginaire collectif une espèce d'expertise innée chez beaucoup d'hommes pour la cuisine et encore plus le vin, qui semble naturelle et derrière laquelle la plupart des femmes s'effacent, soit par discrétion, soit par acceptation d'une supposée infériorité dans ce domaine, les hommes se sentant pour d'obscures raisons plus légitimes à s'exprimer sur tel ou tel plat ou ou tel ou tel vin.

Il y aurait ainsi beaucoup de «mansplaining» dans

l'alimentation : pour généraliser et simplifier, on est tenté de dire que l'homme pense savoir mieux que la femme et ne se gêne pas pour imposer son prétendu savoir supérieur.

Les femmes seraient *a contrario* plus curieuses car elles ne sont pas encombrées par ce statut de la personne « qui doit savoir », elles sont plus libres dans leur expression autour des aliments, elles se posent des questions. Le sachant ne s'en pose pas : il sait.

Enfin, dans les rapports de force entre les genres autour de l'alimentation, la notion de charge mentale joue un rôle important : sur le plan diététique et sur la défense de l'environnement, les femmes portent une charge bien plus lourde.

On peut conclure de ces différents constats que l'alimentation est souvent genrée, mais que c'est beaucoup moins évident pour le goût.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !



La place de la grand-mère ou du grand-père dans la transmission.

Sauter une génération est déjà en soi un axe de réflexion : pourquoi pas la transmission par la mère ou le père ? Qu'est-ce qui différencierait la table des grands-parents de la table des parents ? Il existe de grandes différences selon les cultures et les époques, mais aussi selon l'histoire particulière de telle ou telle famille, ses origines, ses éventuelles migrations, les relations entre ses différents membres.

Même si dans la plupart des cultures la femme cuisine bien plus que l'homme, certains plats ou certaines pratiques culinaires sont néanmoins transmis par les grands-pères, et cela semble encore plus vrai pour les petits-enfants d'aujourd'hui dans les sociétés occidentales où l'on observe un engagement un peu plus important des hommes dans la cuisine, particulièrement lorsqu'ils sont à la retraite.

Modération

Mélène PETERS-ZWINGELSTEIN, Socio-anthropologue, université de Tours

Intervenants

Bruno LAURIOUX, Professeur d'histoire médiévale, université de Tours, président de l'IEHCA **Jonas PARIENTE**, Production Chaïchaï films

Catherine LE GRAND-SÉBILLE, Socio-anthropologue de la santé, maître de conférences honoraire des universités, université de Lille

Grandmas Project

Il s'agit d'une série de courts-métrages qui mettent en scène de nombreuses relations entre petites-filles ou petits-fils et leur grand-mère, dans l'idée de la transmission de recettes qui ont marqué la famille pendant des décennies. Bien que parfois écrites, les recettes requièrent souvent un savoir faire gestuel et plus précis que ce qui est consigné par écrit, d'où le rôle crucial de la vidéo pour capter toutes les subtilités des recettes et ce supplément d'âme nécessaire qui peut être une anecdote ou simplement le son de la voix de la « transmetteuse ». Il est intéressant de relever que dans ce projet, il n'est pas question de grands-mères forcément cuisinent très bien, mais juste de grands-mères qui cuisinent.

La table des grands-parents

Qu'elle soit partagée sur trois ou quatre générations ou qu'elle accueille seulement les petits-enfants pendant des vacances ou un weekend, cette table est bien souvent déconnectée du quotidien et ainsi synonyme de fête ou à tout le moins de moments exceptionnels. En tant qu'enfant, on y a des sensations et des repères différents, dans une dimension différente de la cuisine de maman ou de papa au quotidien, pas toujours aussi élaborée faute de temps, les parents étant souvent actifs.

Au-delà de son côté nourricier qui met souvent une grande pression sur les mères qui ne savent pas cuisiner, les plats des grands-parents jouent un autre rôle, avec une charge moins importante et affranchie du poids des contingences quotidiennes. La notion de plaisir est par conséquent plus présente.

Pour autant, toutes les grands-mères ne sont pas de bonnes cuisinières, certaines sont même de piètres cuisinières, mais même dans ce cas, il existe chez beaucoup d'enfants le mythe des plats mangés chez Papi et Mamie, ces repas de fête - et de « fête des sens » - où tout le monde est réuni. Et même s'il n'y a pas de grande recette traditionnelle élaborée à transmettre, il y a toujours quelque chose à transmettre, de précieux pour beaucoup, qui forge une partie de l'identité familiale, voire individuelle. On se construit un peu à travers ses repas chez ses grands-parents.

L'âge des grands-parents peut varier, ce qui va évidemment influencer le type de transmission et sa force. Beaucoup d'enfants ont aussi des relations autour de la cuisine avec leurs arrièregrands-parents.

Le rôle grandissant des grands-parents

La vie active devenant globalement hyperactive, les grands-parents sont de plus en plus sollicités pour soulager les parents. La temporalité n'est pas la même, que ce soit dans les préparatifs des repas comme dans leur prise. Chez Papi et Mamie, on a le temps. Le temps de cuisiner, puis le temps de déguster. Parfois même en amont aussi le temps de faire les courses ou le marché ensemble.

Par ailleurs, on remarque qu'il y a non seulement des règles différentes de chez les parents, mais aussi entre les grands-parents paternels et maternels. Ce qui donne aux enfants trois espaces alimentaires distincts, dans lesquels la transmission est plus ou moins présente et forte.

On peut s'interroger sur la différence du lien alimentaire qui existe d'une part entre les grands-parents et leurs petits-enfants et d'autre part entre ces grands-parents et leurs enfants : transmet-on de la même manière et la même chose à sa fille qu'à sa petite-fille ?

Des entretiens avec des grands-mères font état d'une différence fondamentale avec les mères : il n'y a plus la contrainte, la responsabilité et la pression subie par les mères de « bien nourrir sa famille », il reste seulement le plaisir, la transmission, la relation, le partage. On peut dire d'une certaine manière que les mères ne cuisinent pas comme les grands-mères. Même si la mère a été éduquée par la grand-mère, la

petite-fille ou le petit-garçon ne va pas forcément retrouver les mêmes pratiques et recettes chez l'une et chez l'autre.

Il arrive parfois que les grands-parents fassent aussi à manger pour leurs enfants, dans certains cas où les parents traversent une passe difficile, pour différentes raisons (maladie, séparation, problèmes financiers...). Pour le cas d'enfants malades, on assiste parfois au retour des grands-mères, parfois du bout du monde, pour être présentes au quotidien, notamment dans la confection des repas pour les parents et le reste de la famille.

Une transmission genrée?

Il y a quelque chose de particulier dans la transmission matrimoniale entre une grand-mère et sa petite-fille, un lien unique sans doute exclusivement féminin. En revanche, dans la question de l'identité liée à la cuisine de ses grands-parents, les garçons sont aussi sensibles et concernés que les filles.

Dans la plupart des pays occidentaux, beaucoup de femmes se sont émancipées en se libérant de la cuisine et ce phénomène demeure assez récent. Cela peut expliquer d'une certaine manière que les grands-mères ont plus à transmettre aux petits-enfants car elles ont passé plus de temps en cuisine que la maman.

Cette envie qu'ont les jeunes de ne pas rompre la transmission, en allant chercher des recettes chez leur grand-mère n'est globalement pas genrée : les garçons autant que les filles s'attachent à cet héritage familial des bons petits plats concoctés par Mamie (ou Papi).

De manière générale, on remarque souvent dans les repas de famille qu'on sert plus largement le garçon, car le garçon doit se nourrir davantage! On le ressert plus facilement, alors que la fille va être obligée de demander à être resservie, attirant ainsi l'attention sur son appétit et son alimentation, soumise alors à d'éventuelles réflexions et reproches. La transmission peut aussi passer par là, par cette différenciation du



La place de la grand-mère ou du grand-père dans la transmission. (suite)

traitement des filles et des garçons dans le simple service des plats.

Des transmissions variables et variées

Les nouvelles tendances peuvent être compatibles avec les recettes transmises par les grands-parents, voire les influencer. Ainsi, le végétarisme, voire le véganisme, prônés par la nouvelle génération peuvent entrer dans les pratiques alimentaires des grands-parents, qui peuvent ainsi mettre en avant des recettes ancestrales différentes.

On trouve aussi une transmission par les grandes sœurs, notamment dans des grandes fratries où les parents ne peuvent pas gérer tout le monde tout le temps. Les carnets de recettes qui survivent à la grand-mère sont aussi une forme de transmission « muette », post-mortem et durable. Refaire la recette revient un peu à faire revivre la personne. On trouve des cas similaires pour un éloignement géographique, pas seulement pour la séparation par la mort.

La transmission ce sont aussi des gestes liés à l'alimentation, comme ce grand-père qui montre à sa petite-fille comment éplucher une poire avec son canif.

Enfin, dans les EHPAD, beaucoup de femmes, après avoir préparé des milliers de repas tous les jours de leur vie, redécouvrent le plaisir d'être servies par d'autres (après l'avoir connu à l'enfance). Malgré ce plaisir, quitter son chez soi, c'est quitter sa cuisine et c'est une forme d'exil importante pour certaines personnes et de renoncement à son indépendance alimentaire (choix des produits, des recettes, des quantités, de l'heure de prise des repas...). C'est sans doute plus important pour les femmes, puisqu'elles demeurent majoritaires à gérer menus et repas

dans la société en général. Il y a ainsi à la fois du négatif et du positif dans cette fin de vie en établissement spécialisé. Après la phase de transmission, voici venu celle de l'inversion des rôles : lâcher le tablier et se faire servir.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code!

Identités de genre et troubles alimentaires



Qu'ils soient graves et conduisent à des pathologies, voire à la mort, ou plus légers mais handicapants, les troubles alimentaires ont bien souvent des sources diverses, pas toujours clairement identifiées. Malgré tout, une proportion notable des patients subissent ou ont subi des violences sexuelles; or, sachant que les filles et les femmes en sont beaucoup plus victimes, on peut facilement en conclure qu'il existe d'une certaine manière un lien entre identités de genre et troubles alimentaires. Autre facteur prépondérant : le parcours personnel de l'individu au sein de sa famille d'une part, de la société d'autre part. Les injonctions corporelles faites aux femmes sont différentes de celles faites aux hommes, mais celles faites aux femmes sont nettement plus fortes et contraignantes que celles faites aux hommes. Même si certains hommes souffrent de ces pressions sociales ou familiales, l'inégalité hommes-femmes est criante dans ce domaine.

Modération

Régis HANKARD, Professeur de pédiatrie, université de Tours

Intervenants

Nora BOUAZZOUNI, Journaliste et autrice genre et alimentation, Paris Catherine GRANGEARD, Psychanalyste et autrice, Beynes Hélène RAYNA, Patiente, Tours

Des cabinets médicaux fréquentés massivement par les femmes

On peut commencer par deux chiffres très parlants: 80 % des personnes qui consultent pour des troubles alimentaires pathologiques sont des femmes, et 2% de la population féminine est confrontée à cette maladie dans sa vie, contre seulement 0,2 % des hommes, même si on observe actuellement une augmentation des cas d'anorexie ou de surpoids problématique chez les garçons.

Est-ce explicable ? Est-ce dû à une image associée à la femme dans l'alimentation, la cuisine ? Et le contexte génétique joue-t-il un rôle ? Le chromosome X plus que le Y serait sujet à ces troubles ? Il n'y a pas de réponse claire, mais le champ de recherche est vaste et passionnant.

particulièrement chez les adolescentes. On trouve (ou on ne les trouve pas toujours, c'est bien le problème) des psycho-traumatismes, au premier rang desquels les violences sexuelles (3 à 4 fois plus chez la femme que chez l'homme), un deuil,

la séparation des parents, ou simplement la peur de la mort, la difficulté d'acceptation de la condition humaine, de grandir, de vieillir...

Les femmes ont de manière générale une conscience du corps beaucoup plus importante que les hommes. Les injonctions envers le corps de la femme pullulent depuis des décennies dans les médias notamment, par le biais des publicités et par la valorisation de stars avec un physique très marqué. Par ailleurs, le discours dominant depuis l'Après-Guerre, en Occident principalement, divise les femmes, on crée une sorte de compétition permanente, cette pseudo rivalité de facto entre femmes a été créée de toute pièce et entretenue comme un mythe. C'est le concours permanent de la plus maigre ou de la plus grosse, ou des plus gros seins, des moins grosses fesses, des plus grosses fesses, avec bien souvent comme finalité de plaire le plus possible aux hommes.

A cause de traitements parfois dangereux, des femmes meurent pour avoir des grosses fesses si c'est la tendance, ou être squelettique si c'est la



Identités de genre et troubles alimentaires (suite)

nouvelle tendance. Beaucoup de célèbres instagrameuses et influenceuses encouragent ce jeu des tendances et donc, des injonctions et pressions à grande échelle. Les réalisateurs de certains films aussi, on le voit dans beaucoup de castings : pour répondre aux besoins du moment et trouver du travail, de nombreuses comédiennes n'hésitent pas à transformer plusieurs fois leur corps au cours de leur carrière.

L'homme mange trop et on ne le lui reproche pas, pire : on le valorise, un homme qui gloutonne est un vrai homme. A taille égale, le nombre de calories nécessaires à l'homme et à la femme est pourtant le même. Or, la quantité de viande et de nourriture consommée en général est quasiment le double chez les hommes que les femmes.

Qu'est-ce qu'un trouble alimentaire?

Il est essentiel de différencier le trouble alimentaire d'un simple différentiel de poids par rapport aux normes d'une société donnée. Des personnes maigres ou en surpoids peuvent tout à fait être en parfaite santé, quand des personnes de poids «normal» peuvent souffrir de troubles alimentaires sévères.

Globalement, le trouble alimentaire est associé à une perception perturbée de son propre corps. C'est une problématique sévère, particulièrement à l'adolescence. 50% des jeunes patientes et patients vont guérir. Les autres vont évoluer différemment. On parle de pathologie alimentaire lorsque manger trop, ou ne plus manger ou boire, est aussi addictif que l'alcool ou la drogue.

Les deux pathologies les plus connues sont l'anorexie mentale (les personnes se restreignent, jusqu'à la dénutrition) et la boulimie (ingestion obsessionnelle, suivi d'un fort sentiment de culpabilité, puis vomissements volontaires). Il existe plusieurs hypothèses pour expliquer ces

mécanismes, il s'agirait notamment d'une modification du système de la récompense. On fait un effort quelconque (social, intellectuel, physique, scolaire) donc, chez les boulimiques, on mange pour (se ré)compenser. Pour les anorexiques, c'est l'inverse. Une autre piste concerne les hormones, mais on ne sait pas si ces phénomènes sont genrés.

Le difficile passage de l'adolescence

L'histoire de la personne joue un rôle très important, parfois autant voire plus que la pression sociale. Le triangle de la famille (père/mère-enfant) n'existe pas, c'est toujours un quadrilatère : mon père, ma mère, la société et moi. Quelle place on m'assigne dans la famille, dans la société ? Ces assignations surviennent très tôt, certaines sont particulières, la plupart sont stéréotypées. Ainsi par exemple, un garçon ne pleure pas, sinon il perd son «statut». On dit à la petite fille dès 10 ou 11 ans, parfois plus tôt, de «faire attention» à sa nourriture et à sa ligne. A ce moment-là, elles peuvent se dire «Je suis devenue une femme donc je dois me priver», et le garçon à qui on fait remarquer sa petite taille ou sa maigreur, au contraire, va se dire «Je suis un homme donc je dois grandir et me muscler».

Sans injonction directe, on peut remarquer ce regard classique sur les enfants : «Oh elle, il va falloir qu'elle fasse attention, elle est déjà rondelette», «Oh lui, il va falloir qu'il grandisse un peu»... Donc c'est globalement très genré.

Une manière de fuir cette place assignée et ces normes imposées «naturellement» est d'effacer son corps : on sort soit d'un côté (la restriction), soit de l'autre (l'excès). On se cache des normes. C'est ainsi que le trouble alimentaire naît bien souvent. Sans parler des extrêmes que sont la boulimie ou l'anorexie, de très nombreuses jeunes filles font des régimes, très tôt.

L'adolescence est aussi un âge où l'influence des réseaux sociaux est énorme. A titre d'exemple, à un instant donné, les hashtags associés au concept de «Fitgirls» se chiffraient à 78 millions, contre seulement 3,7 millions pour les hommes, alors que ceux-ci sont aussi présents sur les réseaux que les femmes. Par ailleurs, pour la première fois dans les statistiques, les 18-34 ans ont eu plus recours à la chirurgie esthétique que les quinquagénaires (2019). L'obsession du corps touche beaucoup plus les femmes que les hommes, et de plus en plus tôt.

Le fiasco des régimes

En 2010, une étude de l'ANSES démontrait en détails la nocivité de tous les régimes hypocaloriques. Un résultat sans appel : 95 % des régimes à 5 ans aboutissent à une prise de poids. De nombreuses petites filles à partir de 11 ans se mettent au régime, non parce qu'elles ont besoin de perdre du poids, mais pour «contrer» des transformations naturelles et s'adapter aux modes : être maigre, faire du 34. On peut aller jusqu'à penser que «faire attention» et «se priver de quelque chose», que ce soit bénéfique ou non, c'est déjà «faire un régime» : on serait donc ainsi dans une forme de régime permanent, tout au long de sa vie, dès l'âge de 7 ou 8 ans pour certains... enfin plutôt pour certaines. On fait en effet moins cas d'un jeune garçon qui forcit un peu, on a même tendance à trouver ça normal et rassurant. Le garçon maigre ou petit n'est pas dans la norme : «Mange mon petit! Il faut grandir ! Il faut prendre des forces !». Le spécimen masculin qui n'entre pas dans la norme est rapidement aussi malmené que les filles, mais pour des raisons différentes.

Malgré ces échecs systématiques, 60% des femmes font au moins un régime dans leur vie (et vont en moyenne passer 6 ans de leur vie au régime) contre 40% des hommes. Deux femmes sur trois qui ont un poids dit «normal» font des régimes... Ce qui paraît logique : il est prouvé que les hommes se voient toujours moins gros qu'ils ne le sont, au contraire des femmes qui se voient plus grosses que dans la réalité.

Une fille qui aime la viande, c'est toujours un peu considéré comme bizarre, on trouve plus normal qu'une femme aime la salade et les légumes.

On n'observe pas les mêmes TCA dans toutes les sociétés. Dans certaines, les belles femmes sont grassouillettes, dans d'autres elles sont maigres. On leur demande dans tous les cas de répondre à des normes corporelles et elles doivent s'adapter, ce qui influe plus ou moins fortement sur leur alimentation.

Même s'il part d'un bon sentiment, un slogan comme «Manger, bouger» demeure une énième injonction corporelle, potentiellement culpabilisante pour de nombreux individus.

Enfin, on peut rappeler que l'Indice de Masse Corporelle est un outil statistique lancé par des assureurs américains, et a donc une valeur scientifique relative. Une personne musclée ou charpentée aura un IMC supérieur à celui de quelqu'un naturellement maigre et peu musclé, alors que les deux sont potentiellement en parfaite santé. D'après cette norme, les maigres et les personnes en surpoids ne peuvent pas emprunter d'argent pour s'acheter une maison : cela crée une forte discrimination.

L'isolement du malade dans la société

L'incompréhension des autres face à l'anorexie par exemple provoque la naissance naturelle d'une phobie au sens originel : la peur. Celle de voir l'autre comme ça, dans cet état de délabrement physique et mental. On le fuit ou on fait comme si de ne rien n'était.

Souvent les émotions et les sentiments sont décuplés : il peut y avoir une souffrance, des souvenirs liés à des aliments et des personnes. D'un coup on ne peut plus manger telle ou telle chose car la personne liée est décédée, ou au contraire on va faire des abus de cet aliment pour essayer de «retrouver» cette personne qui nous manque.

Un diagnostic exact et précoce est l'une des clés.



Identités de genre et troubles alimentaires (suite)

Si l'on arrive à repérer dans le parcours de la personne d'où vient le TCA, on va mieux cibler et être plus efficace. Une prise en charge plurifactorielle est nécessaire, pour cerner le TCA et déceler au plus vite son ou ses origines. Il ne faut pas que des soignants, des psy et des pédiatres, mais aussi d'autres acteurs.

Que l'on soit grosse ou maigre (on parle souvent de grossophobie, mais la maigrophobie est aussi importante), on est vue comme une personne en mauvaise santé, le jugement est bien souvent aussi immédiat qu'inconscient. Or la majorité des personnes maigres ou en surpoids ne sont pas malades. La notion de pathologie répond à certains seuils : une personne grosse n'est pas malade tant qu'elle ne dépasse pas un certain IMC.

Le déni de cette maladie est très important. Les malades ne la voient pas, mais leur entourage, si. Les proches sont dérangés par cette maladie et préfèrent ne « rien voir », ne pas relever. Les travailleurs sociaux et les soignants ne sont pas formés, et ils ne peuvent pas tout, mais il pourrait y avoir des processus d'alerte, de mise en place d'un accompagnement. Il faudrait un autre rapport des uns autres. aux d'individualisme, s'interroger sur comment alerter efficacement le médecin traitant, l'instituteur, l'entraîneur sportif...

Une société hyper-normée et malade?

Les TCA ne sont pas des troubles isolés, il y a souvent d'autres pathologies proches ou complémentaires. Ils sont souvent la manifestation visible de nombreuses choses invisibles, plus ou moins anciennes et profondes, non seulement chez l'individu, mais dans la société tout entière. C'est une forme d'expression corporelle. C'est aussi un symptôme d'une société malade, tout le mal être n'a pas son origine dans

la sphère intime. Et même si tel était le cas, seule une société malade peut engendrer des adultes qui font souffrir leurs propres enfants à de tels degrés (des remarques désobligeantes à l'inceste, en passant par des pressions alimentaires quotidiennes, les formes de maltraitance sont multiples et souvent insidieuses).

La courbe taille et poids du carnet de santé des enfants est une norme qui stigmatise rapidement, et peut générer des inquiétudes et des pressions beaucoup trop tôt chez les parents et les enfants. Le fait d'avoir une courbe qui chute ou monte brutalement et l'état clinique de l'individu devraient être les seuls signaux d'alerte : on peut se demander si la présence de normes basses et hautes ne met pas une pression inutile sur les parents, puis sur les enfants.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !

Mythes et stéréotypes : comment les déconstruire ?



Plusieurs écrits pas si anciens, partant pour certains d'un bon sentiment, le déclarent sans ambage : elle a beau avoir du talent pour gérer la cuisine du quotidien d'une grande ou modeste maison, la femme doit rester une cuisinière domestique et n'a rien à faire dans la sphère professionnelle. Sa destinée étant de faire des enfants, de se marier et de gérer son foyer, elle serait donc aussi de gérer sa cuisine. Même si on trouve ici et là quelques écrits et déclarations de source masculine qui ouvrent la porte des cuisines des restaurants aux femmes, la France et l'Italie par exemple mettent du temps à sortir de ces stéréotypes. Pourtant, il faut nuancer ce point de vue selon les époques et les nations; ainsi, l'influence habsbourgeoise dans différentes cours européennes donne une place beaucoup plus importante aux femmes, qui ne sont pas du tout dévalorisées dans ce domaine. De la cour d'Espagne à l'Allemagne, en passant par l'Angleterre, du Moyen-âge à l'Après-Guerre, en passant par le XIXe siècle, ces schémas de genre peuvent être très différents, et avant de chercher à les déconstruire, il est important de bien les définir.

Modération

Françoise SABBAN, Directrice d'études émérite, École des hautes études en sciences sociales, Paris

Intervenants

Madeleine FERRIÈRES, Professeure d'histoire moderne, université d'Avignon **Pascal ORY**, Professeur émérite d'histoire contemporaine, université Paris 1 Panthéon Sorbonne, membre de l'Académie française

Florent QUELLIER, Professeur d'histoire moderne, université d'Angers

Quelques origines de la place de la femme en cuisine

Différents textes sont cités, dans lesquels la femme est rarement considérée comme une potentielle cuisinière de restaurant, sachant bien entendu que l'invention du restaurant dans sa forme actuelle est assez récente, puisqu'elle date de la fin du XVIIIe siècle.

Plutôt «à la cuisine» qu'«en cuisine», la femme est longtemps restée avant tout la bonne ménagère et dans beaucoup de sociétés tout porte à croire que cela perdure. Même les textes les plus flatteurs à leur égard expliquent bien, à différentes époques dont certaines pas si lointaines, que les femmes doivent rester à leur place : c'est-à-dire aux fourneaux.

Pendant longtemps, les grands cuisiniers étaient ceux des maisons bourgeoises, un monde

exclusivement réservé aux hommes. Puis peu à peu, ils commencent à partir dans des restaurants ou les ouvrent eux-mêmes, pour vendre leur talent au grand public. Là aussi, dans cette transition importante, les hommes dominent.

Si on remonte un peu plus loin, au Moyen-âge il n'y avait pas de restaurants mais par exemple des rôtisseurs d'oies dans les rues. Il y avait un système de corporations très important sous l'Ancien Régime, avec les chefs d'œuvre (cf les compagnons), un monde exclusivement masculin. Dans la sphère privée, les queux deviendront les cuisiniers de grandes maisons, puis les restaurateurs, avec là aussi une domination masculine.

Côté représentation, on peut prendre l'exemple intéressant de la peinture flamande, où l'on trouve une virilisation de la femme : on y voit des



Mythes et stéréotypes : comment les déconstruire ?

cuisinières musclées, en train d'embrocher des volailles avec vigueur. Ce type de représentation n'existe pas dans la culture française de la femme en cuisine : on va plutôt voir des jeunes cuisinières maladroites en arrière cuisine, parfois violentées. Il y a souvent un aspect grivois, on voit des formes, des corsages. Le côté compétence passe après le côté charmant et séduisant. Par la suite, dans la littérature jeunesse ou les planches pédagogiques du XXe siècle notamment, on a de nombreuses images avec la femme qui est debout à cuisiner ou servir et l'homme assis qui se fait servir ou lit un journal. Inévitablement cela s'ancre durablement dans les esprits de plusieurs générations.

Aujourd'hui encore, malgré de grands progrès, le marketing éditorial est marqué par les genres : ainsi les livres sur la bière et le BBQ ont des couleurs «masculines», ceux sur la minceur et les desserts sont plutôt marketés «femme».

Un espace à part

La cuisine devient peu à peu un espace ouvert, visible par le maître de maison; puis la pièce principale de beaucoup de maisons. Les hommes et les femmes s'y côtoient, souvent sans hiérarchie établie : il ne s'agit pas toujours d'un espace genré. Il existe différents modèles, même si le stéréotype principal demeure celui où l'homme domine et où la cuisine du quotidien reste une tâche ménagère comme les autres, dédiée aux femmes.

Il y a néanmoins beaucoup d'exemples et domaines où la femme joue un rôle plus ou moins important. Il faut raisonner en aires culturelles et en cuisines, au pluriel. Même si globalement, l'homme domine le monde de la cuisine, il est important de ne pas être trop «franco-centré» (même si la domination du modèle français dans la gastronomie mondiale

crée ce biais de facto) : il existe un nombre non négligeable de sociétés, à différentes époques, où la femme domine le monde de la cuisine professionnelle ou est vraiment valorisée dans sa pratique de la cuisine domestique, quotidienne ou exceptionnelle. Par exemple, à la cour d'Espagne, pendant quelques décennies, ce sont des cuisinières qui ont été au service des «envies gourmandes» de la Reine.

Une répartition des tâches ancestrales

En 1600, Olivier de Serres publie son cèlèbre ouvrage Théâtre d'agriculture et mesnage des champs. On y explique notamment la répartition naturelle du travail entre l'homme et la femme. Ce partage ne se fait pas sur une base d'égalité : les hommes sont aux champs toute la journée et quand ils rentrent éreintés le soir, ils doivent pouvoir s'installer à table sans avoir eu à se soucier ni de l'approvisionnement, ni de la préparation. Ce schéma s'est rarement inversé, alors qu'à une époque où la femme travaille autant que les hommes, voire plus dans certains foyers, il devrait logiquement être remis en cause.

Vocabulaire et métaphores explicites

Les mots sont parlants : le ménager, c'est le manager; la ménagère c'est 12 couteaux, 12 fourchettes et 12 cuillères ! C'est la bonne ménagère qui fait les confitures, mais c'est le ménager qui écrit les recettes. Voilà une tradition bien française qui est différente par exemple de ce qui se passe en Allemagne ou en Angleterre, pour ne citer que deux pays voisins, où les femmes, très tôt, publient en leur nom des ouvrages de cuisine.

Chef, brigade, coup de feu... ce vocabulaire utilisé dans les cuisines professionnelles est d'origine militaire, donc très masculin.

Par ailleurs, la femme est traditionnellement

dévouée aux soins (au sens large anglais, «care») et, pendant plusieurs siècles, il y a une pharmacopée de la cuisine : cuisine et médecine sont intimement liées. La femme est donc de facto dans le rôle de l'infirmière ou de la pharmacienne qui prépare et fournit les remèdes, pas dans celui du médecin, qui est le sachant et le prescripteur.

Enfin, «gourmet» est un mot masculin et «gourmette» désigne une femme qui a un penchant pour la boisson...

Mythes et préjugés

Dès Pline, dans son *Histoire Naturelle* au ler siècle APJC on lit que les menstrues de la femme feraient tourner le vin. On le retrouve dans l'histoire moderne, donc les femmes sont exclues des caves, comme de l'élevage. Elles feraient aussi tourner les salaisons, ne pourraient pas monter les mayonnaises pendant leurs règles. Il y a un interdit sociétal mythique selon lequel deux sangs ne peuvent pas cohabiter (sang menstruel et sang symbolique du vin ou sang de l'animal).

La femme trouble. Elle trouble l'attention, le calme, la nourriture, le vin, le sérieux des hommes...

En outre, le goût des femmes pour la cuisine ou le vin est critiqué à travers des mots. Dès le milieu du XVIIe, on critique la femme qui cuisine, qui serait portée sur la bagatelle et pas sérieuse. Un homme qui boit du vin c'est normal, alors qu'une femme qui boit du vin est déviante. La femme honnête ne boit pas de vin, la tempérance est une qualité féminine. De toute façon, elle n'a pas la compétence pour apprécier le bon vin. Ces deux aspects ferment pour longtemps la porte symboliquement au fait qu'une femme puisse être sommelière, cenologue, vigneronne ou simple amatrice de vin. Là encore, un mythe qui dure...

Le goût genré s'installe aussi au XVIIIe, avec par exemple le sucre associé aux femmes, enfants et vieillards, donc aux personnes faibles, n'ayant pas de compétences gastronomiques. Tous ces éléments ont influé durablement le statut de la femme en cuisine : le corps de la femme a été placé dans une autre dimension.

La cuisine élevée au rang des beauxarts

Au fil des siècles en Occident, naît un discours gastronomique qui prend au sérieux la cuisine. On hisse alors peu à peu la cuisine au rang de gastronomie et donc des beaux-arts, ce qui va engendrer une domination mécanique de l'homme dans ce domaine, car la totalité des (dessin. peinture, beaux-arts sculpture, architecture, musique, poésie, théâtre, danse) sont quasiment exclusivement masculins, la n'étant considérée femme pas comme l'homme serait créateur «créatrice». Seul (d'ailleurs par analogie, l'image de Dieu est toujours celle d'un homme); la femme ne pourrait soi-disant qu'interpréter les créations d'un homme.

Néanmoins, suite à l'avènement de la cuisine bourgeoise au XVIIIe siècle, un des livres bestseller de l'époque «La cuisinière bourgeoise» de Menon, diffusé à plus de 90.000 exemplaires entre 1746 et 1800, aborde une cuisine pas chère et simple, donc pas «artistique» ni élitiste, donc d'une certaine manière une cuisine «de femmes». C'est une rupture avec la grande cuisine aristocratique, était quant à qui exclusivement réservée aux hommes. D'ailleurs, tous les livres imprimés avant la Révolution Française sont écrits par des hommes.

Développement du restaurant : domination masculine durablement renforcée

Les premiers restaurants vont imiter le cérémonial de cour : les serveurs sont donc exclusivement des hommes. Les femmes sont présentes, mais en cuisine, donc invisibles. Alors que dans la cuisine bourgeoise, la femme devient visible. On constate ainsi que le féminisme n'a pas avancé sous la Révolution Française, et même pire : l'invention du restaurant a fait régresser la place de la femme. On vous offre la



Mythes et stéréotypes : comment les déconstruire ? (suite)

cuisine d'une bonne maison, le décor d'une bonne maison, le service d'une bonne maison... contre de l'argent. C'est une sorte de métonymie de l'époque moderne : la femme y est invisible, ce qui est un symbole fort et durable, en France notamment, nation qui à la fois invente le concept de restaurant et sublime la cuisine pour en faire la gastronomie. Vu sous cet angle, l'avènement de plus en plus de cheffes françaises au début du XXIe siècle constitue une véritable rupture, un événement culturel.

A l'opposé du concept de restaurant qui est au départ un lieu d'imitation de la cour, on trouve celui beaucoup plus ancien de l'auberge (de père en fils, de mère en fille, on pense à l'exemple d'Anne-Sophie Pic).

Le mythe des mères a une place importante, pas seulement les mères lyonnaises. «Moi le cuisinier mâle, je dois tout à ma mère et à ma grand-mère» : mythe récurrent, notamment dans le discours des plus grands chefs.

On donne 3 étoiles à deux «mères» (deux anciennes cuisinières de grande maison, qui ouvrent un restaurant) de Lyon dès le premier guide Michelin attribuant des étoiles. C'est peu, mais à noter quand même. Cet engouement pour le féminin s'éteindra dès les années 1960, décennie où la dernière «mère» obtient une étoile.

Les choses commencent à véritablement bouger à la fin du XXe siècle, notamment dans les années 1990. Dès 1970, on note la création d'une association des restauratrices-cuisinières. Paul Bocuse interdit alors le port de la toque aux femmes : 15 femmes posent dans Paris-Match avec des toques pour contrer cette sortie. C'est un événement remarquable. Enfin, il peut être utile de rappeler que jusqu'en 1965, les femmes

ne pouvaient pas ouvrir de compte en banque : difficile dans ces conditions de créer son entreprise. Ainsi l'arrivée tardive des femmes le monde des grands restaurants s'expliquent aussi par des éléments qui ne relèvent pas du mythe ni du stéréotype mais d'un contrôle sociétal patriarcal puissant. Les femmes ont mis plus de temps que leurs confrères à sortir des cuisines des grandes maisons pour sortir dans l'espace public et ouvrir des restaurants. 2011 est une année charnière : la récompense internationale World's Best Female Chef est créée et c'est Anne-Sophie Pic qui emporte la première édition. Les choses ont bougé plus vite dans le domaine du vin : le schéma père vigneron vers fille vigneronne est devenu depuis plusieurs décennies un schéma classique. Cela peut s'expliquer par le fait que de très nombreux vignobles ont été entretenus par les femmes pendant que les hommes étaient au front ou en prison pendant les guerres mondiales, et par la suite, de nombreuses veuves de guerre ont continué à les gérer. Malgré tout, pour la petite histoire, Pascaline Lepeltier après s'y est reprise à plusieurs fois, a fini par être la première femme élue Meilleur Sommelier de France en... 2018.

Perspectives

La déconstruction des stéréotypes c'est aussi le rôle des chercheurs, et nombreux sont ceux qui y travaillent dans différents domaines. Féminisation en cours aussi car les femmes sont de plus en plus clientes des restaurants.

Si on considère l'ensemble de la planète, c'est très loin d'être gagné. Il y a encore de grands progrès à faire pour que la femme ait toute sa place dans la cuisine dite «gastronomique». En Europe, la féminisation de la clientèle va continuer à s'accélérer et cela influence forcément. Les médias en Occident ont valorisé la rareté d'avoir des femmes cheffes, donc cela a contribué à cette évolution. L'évolution vient de la société tout entière, pas de quelques chercheurs ou journalistes.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code!



Sexisme et violence en cuisine : est-ce toujours un sujet ?

«Oui, chef!» Une réponse classique dans le cadre du travail en cuisine, mais qui peut être interprétée comme un consentement élargi, dépassant largement le respect des ordres professionnels légitimes. Questions intimes, gestes déplacés, surnoms non désirés, remarques graveleuses... Pas facile dans des circonstances professionnelles déséquilibrées de dire «Non, chef!». Les victimes mettent parfois du temps à réaliser et à mesurer cette violence polymorphe, souvent insidieuse, parfois plus directe et physique. Un corporatisme puissant engendre une omerta généralisée, rarement brisée et la lutte contre la violence endémique de la restauration ne semble ni portée par des personnalités du milieu, ni abordée dans les centres de formation. Pourquoi ?

Modération

Sidonie NAULIN, Maîtresse de conférences en sociologie, Sciences Po, Grenoble

Intervenants

Héloïse BRESSET, Cuisinière et étudiante, université de Tours **Elsa LANEYRIE**, Maîtresse de conférences en psychologie du travail, université Lyon 2 **Zazie TAVITIAN**, Chroniqueuse, Radio France, Paris **Constance VITAL DURAND**, Chargée de mission, Collectif #RespecteTaCuisine

Une prise de conscience et des actions récentes

La question pourrait être «La violence en cuisine est-elle une fatalité ou peut-elle être combattue ?». La naissance du mouvement #MeToo en 2017, puis l'électro-choc du suicide du chef Taku Sekine en 2020 ont été à l'origine de discussions accrues sur le thème des violences dans le milieu de la restauration, et notamment des violences envers les femmes, encore minoritaires en cuisine.

#RespecteTaCuisine fait partie d'associations parties en croisade contre cet état de fait connu de tous les professionnels du secteur mais qu'aucun consensus n'a jamais décidé de combattre très concrètement. Pourtant le MeToo version «cuisine» tarde à prendre son envol. Comme le questionne très bien la journaliste Zazie Tavitian dans le titre de son podcast sur France Inter, «Le monde de la cuisine a-t-il raté son #MeToo ?». Cinq ans après le premier MeToo généraliste, de nombreux secteurs professionnels continuent de voir naître le leur, donc on peut

être optimiste et penser qu'il n'est jamais trop tard.

Une banalisation étonnante

On peut se demander pourquoi cette violence est acceptée ? Pourquoi on reste dans ce milieu malgré tout (même si de nombreux départs pour ce motif sont régulièrement rapportés) ? On voit très bien cette violence, même si elle est édulcorée, jusque dans les émissions de télé culinaires et on la regarde sans broncher. Donc en tant que spectateur de ces émissions, on l'accepte de facto et, indirectement, on la justifie.

Il serait intéressant de définir cette violence qui ne semble pas obéir aux mêmes critères que dans d'autres domaines professionnels. Par exemple, un coup de torchon n'est pas vu comme une violence, alors que le même genre de geste dans un domaine différent ne serait pas accepté.

Il existe dans l'organisation même du travail des relations souvent basées sur des rapports violents. «C'est comme ça» entend-on souvent de

la bouche de professionnels, mais aussi de jeunes apprentis.

Cette résignation fait des dégâts et, on peut l'imaginer, des crises de vocation qui peuvent en partie expliquer l'inquiétante pénurie de main d'œuvre actuelle. Déjà que la restauration est dans le top 15 des métiers les plus pénibles, si en plus on y subit de la violence en tant qu'homme et encore plus en tant que femme, cette pénurie n'est pas près de se résorber.

Différents types de violences

L'absence souvent constatée de vestiaire, et donc d'intimité est un classique, sans parler de la promiscuité dans la plupart des cuisines pendant les heures de travail : impossible d'échapper à son harceleur ou sa harceleuse ne serait-ce que quelques minutes de temps en temps. Sans parler des situations où c'est l'équipe entière qui peut s'acharner sur les mêmes victimes. Ensuite, la hiérarchie très verticale crée des situations de vulnérabilité à tous les niveaux. La violence psychologique est souvent la plus importante : insidieuse, durable, inquantifiable, elle peut miner une personne au quotidien pendant des mois, voire des années. Jusqu'à écœurer une personne de son métier, voire pire dans certains cas.

La violence dite «bienveillante» est parfois induite dans l'emploi même de femmes dans certaines brigades. Embauchées pour leur «douceur naturelle» afin «d'adoucir un peu l'équipe» certaines cuisinières sont d'emblée marquées du fer rouge de préjugés sexistes qui leur attribue autre chose que leurs propres compétences et qualités individuelles.

Les horaires de travail de la restauration constituent en soi une forme de violence sexiste induite, car ils ne permettent pas à une femme de

Tous ces éléments ont influé durablement le statut de la femme en cuisine : le corps de la femme a été placé dans une autre dimension.

fonder une famille. Femmes de «caractère», difficulté d'être une femme dans un domaine

souvent dominé par des hommes.

L'abus de pouvoir ou de position dominante (souvent occupée par des hommes, mais pas exclusivement) mettent en scène des personnes qui font ce qu'elles veulent et que personne n'arrête. Ce sentiment d'impunité, relayé très tôt dans les couloirs des centres de formation, ne pourra être enrayé que le jour où le sujet sera mis sur le tapis au plus tôt et de manière forte auprès des jeunes. Il est en effet inquiétant de constater que de jeunes chefs de partie reproduisent ce schéma très tôt : victimes à 15 ans, bourreaux à 18 ans.

La pression des clients, notamment dans les établissements renommés, est le premier maillon de cette chaîne de violence. Malgré tout, il est important de faire la différence entre une violence verbale ponctuelle née sous la colère suite à une erreur ou un problème technique, et une violence systémique ou une violence ponctuelle qui va dépasser le seuil de la légalité. Le choix des mots a une importance cruciale : dire «tu as encore raté ta sauce, abrutie!» ne va évidemment pas avoir la même portée qu'un «ma pauvre fille, c'est comme ça que ta mère t'a appris à cuisiner?».

Enfin les remarques graveleuses sont monnaie courante, sans que personne n'y trouve souvent rien à redire. De la remarque sur des fesses ou des seins à l'invitation à venir dormir à la maison après le service, puis de la main aux fesses en passant à l'agression sexuelle caractérisée, voire au viol, les frontières sont parfois franchies en quelques semaines.

Silence radio dans les centres de formation, les écoles de cuisine et les lycées professionnels

Il n'est pas facile pour un enseignant ou un établissement de refuser d'envoyer des élèves dans un restaurant sous prétexte qu'ils y sont maltraités : les placements sont parfois compliqués à trouver sur un territoire donné. Et



Sexisme et violence en cuisine : est-ce toujours un sujet ? (suite)

pourtant.... Non seulement le délit de «non assistance à personne en danger» les guette potentiellement au tournant, mais de plus, le devoir de protection de leurs élèves à travers une prévention explicite sur le sujet en amont et une intervention auprès de l'employeur en aval devraient être la norme. Nous en sommes globalement très loin.

Non seulement rien n'est prévu dans les programmes (en dehors, dans le meilleur des cas, de quelques notions de base sur le droit du travail et les conventions collectives), mais de plus la plupart des établissements de formation sont résignés et parlent d'une fatalité. Comme si devenir cuisinier ou serveur devait passer par cette épreuve du feu. Pourtant, n'en déplaise à certains, la notion de bien-être au travail, et le droit du travail s'appliquent également au domaine de la restauration. Le code pénal aussi.

Quelles pistes pour des solutions concrètes ?

Le problème est souvent traité à l'envers : on va plutôt envoyer des hommes et des femmes dites «de caractère» (expression qui en dit long sur ce que l'on pense des autres) dans les établissements réputés difficiles, alors que ce sont les établissements qui devraient s'adapter aux personnalités de chacun.

La prévention et la sensibilisation devraient être au cœur des programmes de formation aux métiers de la restauration, pour prévenir les jeunes de ces risques et ainsi mieux les protéger, ne pas attendre qu'ils soient sur le terrain pour découvrir cette triste réalité, mais aussi en travaillant à la déconstruction des stéréotypes de genre. Les jeunes devraient être formés au management - un métier à part entière, qui ne va pas de soi -, soit en formation initiale, soit plus

tard dans le cadre de la formation continue qui est trop souvent négligée car les cadences de travail infernales empêchent toute forme de recul sur son métier. Beaucoup de personnes qui font subir ou subissent des violences ne s'en rendent souvent pas compte. Beaucoup de «bourreaux» ne le sont pas intentionnellement car ils pensent que c'est normal de communiquer de cette manière entre collègues.

Le risque classique de ce qu'on appelle les «métiers passion» est que l'on s'oublie et que l'on considère toute forme d'injustice et de violence comme légitimes, car faisant partie des sacrifices à concéder pour réaliser son rêve. La sensibilisation à un bon équilibre vie professionnelle-vie privée, à une bonne santé et au bien-être général devrait être intégrée aux différents cursus.

Lorsque l'on est confronté à des violences, l'important est de pouvoir en parler, en interne à un supérieur en qui on a confiance, à l'extérieur si c'est compliqué. Il faut agir vite, mais pour cela il faut identifier rapidement les violences et trouver le bon interlocuteur. Si on laisse s'installer certaines habitudes, y mettre fin sera forcément plus difficile.

Il est compliqué de porter plainte car l'on risque d'être blacklisté dans le métier (comme de nombreux témoignages l'attestent), au moins localement, et cela est décourageant quand on sait que les plaintes sont classées sans suite dans 90% des cas au pénal, malgré parfois d'importants faisceaux de preuves. Prud'hommes les résultats sont meilleurs, mais c'est l'entité qui est mise en cause, pas seulement la personne concernée par les violences.

Heureusement, toutes les «dénonciations» ne se passent pas mal et, pour des questions de réputation, certains chefs ou seconds se font renvoyer par leur hiérarchie pour éviter des vagues autour de l'établissement. Cela n'est évidemment possible que si le chef en question n'est pas trop connu, s'il n'est pas la «signature» du restaurant, sinon il est vraisemblable que la hiérarchie ne donnera jamais raison à la victime, pour sauver la continuité et la réputation de l'établissement.

En tant que journaliste, quand il n'y a pas (encore eu) de plainte ni de jugement, peut-on continuer à écrire des papiers sur tel ou tel chef comme si de rien n'était ? N'est-ce pas le rôle du journaliste de dénoncer, malgré le risque d'être attaqué pour diffamation et celui d'être blacklisté et donc menacé dans son activité professionnelle ? Il y aurait un travail de fond à faire, mais avec le soutien de la rédaction entière, avec d'autres journalistes spécialisés enquête et justice pour aller plus loin. C'est un véritable sujet politique à prendre tel quel, à part entière, vers lequel le chroniqueur gastronomique pourrait être parfois la porte d'entrée, comme seul témoin direct de maltraitance en coulisses.

On peut imaginer que dans le développement de la RSE et si on rappelle l'obligation de sécurité qui s'applique aux employeurs, les choses ne peuvent qu'évoluer dans le bon sens. Malgré tout, de nombreux témoignages récents montrent qu'il reste un long chemin à parcourir. Il faudrait commencer par un travail basique sur les conditions de travail globales : qu'est-ce qui va, qu'est-ce qui ne va pas ?

La sensibilisation peut aussi s'adresser directement aux établissements. Des initiatives comme la Marianne de la Cuisine proposent une auto-évaluation sous forme de questionnaire, puis un accompagnement pour les personnes qui veulent changer leurs pratiques.

L'autre rôle des journalistes serait sans doute de plus équilibrer les intervenants dans leurs articles et reportages, montrer plus de femmes envoie le message aux jeunes en formation ou déjà en poste que les femmes sont l'égal de l'homme; qu'elles sont présentes dans ce milieu et aussi respectables que les hommes. Beaucoup de femmes ont arrêté de travailler en cuisine, et si on pose la question, c'est souvent parce qu'elles ont subi des violences, le plus souvent sexistes. Il y a un gâchis de vocation qui se répercute dans tout le milieu, les établissements qui protègent les femmes et respectent leur personnel (car heureusement il y en a) en subissent eux aussi les conséquences.

Il est dommage que ce débat ne soit quasiment porté que par des femmes, et pas forcément connues. Des chefs hommes connus et médiatisés devraient porter cet étendard, ils ont un rôle à jouer car ils sont écoutés. Ce combat et la dénonciation de ce sujet doivent être pris à bras le corps par l'ensemble des professionnels, à tous les échelons, du petit restaurant de quartier à la grande brasserie citadine, en passant par les restaurants gastronomiques renommés.

Enfin, il faudrait aussi enquêter avant de donner des labels et des prix à certains établissements. C'est là le rôle des organismes certificateurs, des guides et des jurys. Peut-on décemment continuer en 2023 à distribuer des étoiles, macarons et autres récompenses à des établissements où l'on sait très bien que les femmes sont harcelées en coulisses et le petit personnel maltraité comme au siècle dernier (voire celui d'avant) ? Et peut-on en tant que gourmet continuer à aller y déjeuner ou dîner comme si de rien n'était ? Tout le monde a sa part de responsabilité.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code!



Quelle place pour les autrices de livres de cuisine ?

Même si quasiment personne n'entre dans une librairie en disant «je veux un livre de cuisine écrit par une femme», ceux-ci ont une place de plus en plus importante. Dans ce domaine éditorial complexe et en vogue, les femmes ne sont pas toujours visibles, notamment en tant que rédactrices dans l'ombre de grands chefs, de marques ou d'ouvrages thématiques. Au contraire, les destinataires de la grande majorité de ces ouvrages restent les femmes dans l'immense majorité des cas. A quel moment les femmes ont-elles commencé à écrire des ouvrages de cuisine et surtout quand ont-elles commencé à être identifiées comme telles ? Pendant longtemps, livre de cuisine a rimé avec guide pour être une parfaite petite femme d'intérieur. Cette table ronde est aussi l'occasion de constater une évolution dans le rôle de ces ouvrages.

Modération

Estérelle PAYANY, critique gastronomique, journaliste et autrice culinaire

Intervenants

Isabelle DEGRANGE, Chargée de collection Gastronomie, Bibliothèque nationale de France, Paris **Déborah DUPONT-DAGUET**, Libraire et autrice, Librairie Gourmande, Paris **Bruno LAURIOUX**, Professeur d'histoire médiévale, université de Tours, président de l'IEHCA

Qu'est-ce qu'un livre de cuisine?

Cela dépend de la période, mais généralement il s'agit d'un recueil de recettes rassemblant les procédures de préparation et de cuisson pour les meilleurs mets possibles. Il se distingue des nombreux ouvrages de diététique, dont le but est d'assurer la santé des mangeurs. Un livre de cuisine au départ n'a pas forcément d'auteur à proprement parler : pendant longtemps ces ouvrages étaient anonymes et il s'agissait surtout de collections de recettes glanées à droite à gauche.

manuscrits très anciens aux gourmands», il existe de nombreuses variétés de ce que l'on peut appeler, au sens large, un livre de cuisine : carnet de recettes domestiques, spécialités de grands chefs. livres de témoignages, d'expériences ou de souvenirs, livre de menus, philosophie, bandes dessinées, méthode de lecture, journal de cuisine, ouvrages thématiques, magazines féminins (voire féministes), (auto-)biographies grands cuisiniers... L'iconographie joue souvent un rôle très important dans ces ouvrages, un livre de

cuisine sans images sera immédiatement considéré comme très technique et sera peu vendu.

Est-ce que compiler des recettes pratiquées tout au long de sa vie fait de quelqu'un une autrice ou un auteur de livres de cuisine ? Pour beaucoup de libraires, le livre de cuisine est considéré avant tout comme un ouvrage utilitaire que les gens vont acheter pour se faire à manger.

Il peut y avoir un décalage entre les intentions de l'autrice ou de l'auteur et l'usage qui en sera fait au final. Le rôle des libraires a une incidence importante sur la définition du livre de cuisine : le rayon «cuisine» est souvent cantonné à des livres pratiques ou techniques, or certains romans ou beaux livres sont dédiés à la gastronomie au sens large et se retrouvent souvent noyés dans ces autres catégories, à l'autre bout de la boutique.

Un homme et un cuisinier

Pendant longtemps, dans notre culture, le nom qui apparaît sur la couverture des livres de cuisine, qu'il s'agisse de l'auteur ou du simple «compilateur» ou même signataire d'une préface, est celui d'un homme et d'un cuisinier. Dans d'autres sociétés où il y a une culture ancienne de l'écrit, il pourra s'agir de médecins. De très nombreux ouvrages sont anonymes ou collectifs, où ce qui est mis en avant sur la couverture est le thème et l'éditeur.

Les personnes qui achètent et utilisent ces ouvrages sont longtemps issus de milieux favorisés et on voit très rarement les femmes intervenir dans cet univers, que ce soit comme autrices, destinataires ou utilisatrices.

Le plus célèbre ouvrage culinaire du Moyen-âge date du XIVe siècle et est un manuscrit qui s'appelle «Le ménagier de Paris», dont l'auteur n'est pas clairement identifié. On sait que c'est un homme de la bourgeoisie parisienne d'un certain âge. Le but principal de cet ouvrage de vie morale et domestique est d'aider une très jeune épouse à gérer au mieux son ménage. Toute une partie est dédiée à la cuisine, on y trouve des recettes très sérieuses et documentées. A-t-il été beaucoup lu et utilisé par des femmes ? A son époque, il y a peu de traces, mais dans la suite de sa première édition en 1846, on peut imaginer qu'il a été davantage diffusé et a pu servir de modèle.

Quelques exemples illustrant la place des femmes dans les livres de cuisine depuis le XVIe siècle

Au XVIe siècle, on a encore des livres de cuisine manuscrits qui côtoient les livres imprimés. Très peu de femmes auteures de livres de cuisine sont connues sous leur nom. On trouve notamment un ouvrage rédigé par une religieuse dans un couvent italien, un livre de recettes, dont des recettes de cuisine. En Allemagne, un autre livre est écrit par une femme d'origine allemande, Anna Weckerin, bourgeoise femme de médecin à Colmar, à partir de recettes transmises et collectées.

Au XVIIe, une veuve écrit un ouvrage pour subvenir à ses moyens, elle raconte notamment ses relations avec son éditeur. Cette présence des femmes dans l'écriture d'ouvrages de cuisine va encore augmenter au XVIIIe, notamment en Angleterre et en Allemagne. Cela paraît logique qu'il y ait plus de femmes dans ces deux pays car c'est là que sortent le plus de livres de cuisine en général, donc il s'agit d'abord d'une histoire de proportion (un pourcentage qui demeure cependant inconnu).

Dès 1801, Louise Utrecht-Friedel (1758-1818), femme de confiseur, fait référence. Elle écrit plusieurs ouvrages reconnus en France. Marie-Armande Gacon-Dufour (1753-1835) a écrit des recettes, mais aussi des textes engagés pour les droits des femmes et leur place dans la société. Aglaé Adanson met en valeur la cuisine modeste dans «La maison de campagne»; Marguerite Spoerlin (1762-1852) écrit «La cuisinière du Haut-Rhin», un livre de cuisine «à l'usage des ménagères et des jeunes personnes qui désirent acquérir les connaissances indispensables à une maîtresse de maison». Il s'agit de l'un des premiers ouvrages de cuisine régionale, à l'époque et aujourd'hui encore reconnu comme une référence importante.

«La cuisinière provençale» est par exemple un ouvrage avec une femme sur la couverture, mais écrit par un homme. On trouve ce phénomène dès le XIXe siècle, avec même des ouvrages sous pseudonymes féminins, mais en réalité écrits par des hommes... Pour donner plus de crédibilité?

Georges Vicaire dans sa «Bibliographie gastronomique» (1890) a fait un inventaire assez complet des ouvrages existants. Des recherches approfondies dans cette liste importante font apparaître de nombreux ouvrages visiblement écrits par des femmes. Par la suite, il y eut d'autres ouvrages de ce type, dont certains ont travaillé sur les livres anonymes et ont cherché à identifier leurs auteurs. Un travail fastidieux, toujours en cours.

En 1932, dans la première édition du futur longseller de Ginette Matiot «Je sais cuisiner» - écrit par une femme donc - on trouve un grand chapitre introductif très misogyne (mais qui



Quelle place pour les autrices de livres de cuisine ? (suite)

paraissait tout à faire normal à l'époque) consistant à ancrer par des mots et des «techniques» la notion de maîtresse de maison qui doit accueillir son mari avec des bons petits plats. On trouve ce genre de discours à l'attention exclusive des épouses et mères de famille bourgeoises jusqu'aux années 1980. Il est remarquable de constater que ce sont la plupart du temps des femmes qui expliquent à d'autres femmes qu'il faut bien cuisiner pour son mari et ses enfants.

Vers la fin de l'invisibilisation des femmes ?

Il existe une forme d'invisibilisation des autrices dans les catalogues des grandes bibliothèques comme la BNF. Cela change avec une nouvelle approche de conservation : il y a moins de biais de nos jours car on ne travaille plus à partir de sélections envoyées par des bibliothécaires, mais à partir d'une numérisation de masse globale, sans différenciation de sources, donc sans risque de biais de genre.

Il reste encore de nombreuses enquêtes à mener pour identifier les auteurs d'ouvrages anonymes, qui pourraient permettre de découvrir des autrices de livres de cuisine à différentes époques et dans différents pays.

Même si la majorité des livres de cuisine pratiques sont aujourd'hui écrits par des femmes (visibles sur la couverture), les livres de chefs sont signés par des hommes. Cependant, il suffit d'aller voir les mentions du livre pour réaliser que les collaborateurs et auteurs de textes et recettes sont là aussi bien souvent des femmes, mais dont le nom n'est pas mis en avant. Un chef ne peut en effet être à la plume et au fourneau (mais il y a longtemps eu une omerta sur ce sujet), il fait donc le plus souvent appel à des rédacteurs. Il est intéressant de noter qu'il s'agit très souvent de

rédactrices, même s'il n'y a pas de chiffres précis sur ce point.

Des livres pour qui?

Des retours d'expérience de libraires montrent bien que même si les auteurs ou «signataires» d'ouvrages de cuisine sont de plus en plus souvent des femmes, les destinataires restent rarement des hommes, sauf dans le cas de divorces ou de veuvage, donc dans des situations où l'homme n'a pas de femme à ses côtés pour lui faire à manger au quotidien. Il semblerait par ailleurs que les jeunes filles ne seraient pas souvent destinataires, comme s'il était naturel que la maman a transmis son savoir-faire présumé «naturel» à sa fille et que cette dernière n'avait donc pas vraiment besoin de ce genre de cadeau.

Il n'y a pas d'études de consommation précises sur le profil des personnes qui offrent et sur les personnes qui s'achètent ces ouvrages pour ellesmêmes. A la Librairie Gourmande, il y a beaucoup d'acheteurs «techniques» donc une majorité d'hommes car ce milieu reste genré, plutôt côté masculin. Néanmoins, pour les achats plus grand public, cela reste assez équilibré.

Des livres pour quoi faire?

Un livre de cuisine est-il toujours conçu pour qu'on en réalise les recettes proposées ? Souvent les beaux livres et livres de chefs contenant des recettes sont ce qu'on appelle des «coffee table books», des idées cadeaux ou objets presque déco, qui seront à peine consultés. On fait généralement 2 ou 3 recettes par livre de sa bibliothèque, ce qui est déjà beaucoup. Même s'ils sont écrits par d'autres, les livres de chefs (masculins en grande majorité) prennent du temps à être relus et validés (donc les femmes chefs ont traditionnellement moins de temps à

cause des enfants et autres tâches qui demeurent genrées, donc on peut aisément imaginer qu'elles publient moins). Les «livres de chefs» sont une grande tradition en France, depuis assez longtemps. Une tradition qui est loin du livre de cuisine «pratique», effectivement utilisé. Les recettes sont souvent longues, compliquées et nécessitent des produits rares et chers. On peut imaginer que ce sont surtout des livres faits pour rêver, comme des beaux livres sur d'autres thèmes. La recette est parfois simplement racontée et juste agréable à lire, agrémentée de belles photographies.

Souvent, le travail d'auteur passe derrière les visuels et se cantonne à des légendes assez basiques, le plus important étant sur les images explicatives pour bien réaliser sa recette. Certains auteurs «racontent» la recette, plus qu'ils ou elles ne la donnent de manière très matérielle. On peut sans doute établir deux catégories de livres culinaires : ceux qu'on lit assis dans son canapé sans être en train de cuisiner et ceux qui sont une étagère de la cuisine, souvent usés, abîmés et tachés car... utilisés!

On peut enfin s'interroger sur les nouvelles stratégies éditoriales, qui semblent reposer sur des calculs financiers sur des saisons entières et sur des modes thématiques, la gestion d'un catalogue, plus que sur des coups de cœurs éditoriaux et des suivis d'autrices ou d'auteurs, selon leurs propositions et leur travail de fond. Il y a au contraire de plus en plus de commandes précises des éditeurs envers les autrices et auteurs, parfois éloignés de leurs spécialités de départ.

Le statut d'autrice

L'économie du livre a beaucoup changé et de nos jours, écrire un livre est souvent considéré comme une activité secondaire qui ne permet pas une rémunération proportionnelle au temps passé. Le prix du livre est à prendre en considération : au-delà des coûts de fabrication selon sa qualité, la rémunération de l'auteur est le plus souvent proportionnelle (aux alentours de

5% en moyenne). Or, le temps de rédaction d'une recette reste le même, donc en finalité, un auteur est généralement moins payé quand le livre est vendu 10 euros que lorsqu'il est vendu 40.

Il existe une expertise de la mise en mots de recettes et techniques culinaires, qui se distingue le plus souvent de l'expertise culinaire. En résumé, chef est un métier, auteur en est un autre. Il peut exister une sorte de rivalité symbolique, car certaines autrices et certains auteurs ont acquis une très bonne réputation.

Au final, pour certains livres de cuisine, de chefs ou de grandes marques culinaires, on peut se demander qui en est vraiment l'auteur.

Autrices ou pas?

Blogs, Instagram, Tik-Tok... Voici un phénomène éditorial important, très féminin, pris au sérieux notamment par la BNF qui archive de nombreuses données de ce type. A la base, il s'agit d'une démarche bénévole : on a juste envie de partager sa passion, la monétisation vient plus tard (ou pas). «Blogueuse» ou «influenceuse» restent globalement des termes dévalorisants, notamment par rapport au statut de journaliste ou de spécialiste, aux yeux des éditeurs, mais aussi d'une certaine manière auprès du grand public. Beaucoup d'éditeurs considèrent que publier un livre pour une blogueuse est une possibilité de visibilité pour elle et que c'est donc un honneur d'être publiée; les rôles sont inversés. La place des autrices potentiellement publiées sur papier est alors clairement subalterne.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code!



Bien cuisiner, bien manger : une charge féminine ?

Même si l'égalité hommes-femmes progresse d'année en année et qu'il arrive que l'homme gère davantage d'autres tâches ménagères en contrepartie, les statistiques sont sans appel : le point d'interrogation du titre de cette table ronde semble superflu. Vivre en couple hétérosexuel (les couples homosexuels n'ont pas été étudiés et sont absents de ce débat) et avoir des enfants semble être synonyme pour les femmes, génération après génération, de charges de travail supplémentaires. Que leur emploi leur prenne autant, voire plus de temps, que leur conjoint, les femmes passent plus de temps à la gestion alimentaire du foyer. De la conception des menus au rangement de la cuisine, en passant par la préparation des repas et leur service, la femme passe en moyenne quatre fois plus de temps que l'homme à gérer cette tâche. Comment l'expliquer et comment faire évoluer les choses ?

Modération

Nora BOUAZZOUNI, Journaliste et autrice genre et alimentation

Intervenants

Séverine GOJARD, Sociologue, directrice de recherches, INRAE, Centre Maurice Halbwachs, Paris **Angèle FOUQUET**, Docteure en sociologie, professeure en Classes Préparatoires aux Grandes Écoles, lycée Charles de Gaulle

Caen Ariane GRUMBACH, Diététicienne-nutritionniste, Paris

Même si au fil des décennies, notamment grâce au micro-ondes, aux plats préparés et aux réductions d'impôts pour les heures de ménage, la durée des tâches ménagères a diminué, la part de celle que les hommes y consacrent n'a pas changé. Le fait que les femmes travaillent de plus en plus explique aussi cette diminution : comme elles passent moins de temps à la maison, elles passent moins de temps aux tâches ménagères, dont l'alimentation. On aurait pu penser que mécaniquement la femme étant partie travailler aurait provoqué un rééquilibrage des tâches ménagères, mais dans la plupart des couples, il n'en a rien été.

On peut répartir cette charge féminine en trois catégories :

- la **charge mentale** liée à la conception des menus (la partie immergée de l'iceberg, car en déclarant aider sa femme à faire à manger, l'homme occulte souvent cet aspect important du travail) et à la gestion logistique qui suit (courses, gestion des denrées périssables, préparation / cuisson, service, rangement, vaisselle et ménage de la cuisine).

- la **charge diététique** créée par l'injonction à la femme largement répandue d'avoir un corps répondant à des normes de perfection attendues par la société (et par conséquent par le conjoint), et donc de «bien» manger, disons de manger ce qu'il faut pour atteindre ces normes.
- la **charge maternelle** qui consiste à bien nourrir ses enfants pour qu'ils grandissent dans la norme, ni trop gros, ni trop maigres, avec des produits sains de préférence, gérés en quantité suffisante dans les réserves et servis à heures fixes.

Les injonctions faites aux femmes par la société

Quand on est une femme, il semble y avoir une sorte de prérequis de compétences, notamment dans le domaine culinaire : *a priori* une femme digne de ce nom sait choisir ses produits,

cuisiner, servir tout le monde en même temps, concevoir des menus équilibrés sur une semaine, gérer les stocks pour parer à tout imprévu, tout en évitant le gaspillage de produits et d'énergie (oui, la défense de l'environnement serait une valeur plutôt féminine aussi). En attend-on autant d'un mari ou d'un père de famille ?

Traditionnellement, le «bon père de famille» est celui qui rapporte l'argent à la maison, sorte d'échange de bons procédés plus ou moins tacite, finalement plus équilibré qu'à notre époque où beaucoup de femmes doivent cumuler un travail à l'extérieur et un travail domestique non rémunéré, donc non valorisé. La société continue d'imposer plus ou moins sournoisement aux femmes de gérer cette fonction nourricière, qui dans l'absolu, ne devrait pas dépasser un éventuel allaitement de quelques mois puisque tout le reste peut être délégué au conjoint.

La transmission de la gestion de l'alimentation

Malgré ces pressions sociétales ou conjugales, il y a des mères qui ne cuisinent pas (et préfèrent faire réchauffer des surgelés ou manger régulièrement à l'extérieur selon les moyens du foyer) et des filles qui n'ont pas envie de cuisiner, donc il n'y a pas toujours cette transmission traditionnelle mère-fille côté culinaire. Est-ce si grave ? La transmission des recettes peut se faire par d'autres biais extérieurs à la famille, mais aussi par le père.

De manière générale, il y aurait finalement plus de transmission mère-fille sur l'injonction à la minceur que sur la transmission des traditions culinaires. L'alimentation est quelque chose qui devient assez vite compliquée. On assiste souvent à une perte d'innocence dès l'âge de 6 ou 7 ans : il faut faire attention à ce qu'on mange. Et pourquoi ? Pour ne pas grossir. Une manière de mettre une grosse pincée de sexisme très tôt dans l'alimentation : on tient ce discours plutôt aux filles, leur faisant assez vite comprendre que si elles grossissent c'est plus grave que chez les garçons. Une pression (et une inégalité) qui peut

prendre des proportions énormes à l'adolescence (les jeunes filles souffrent bien davantage de boulimie ou d'anorexie que les jeunes garçons, ce qui n'est évidemment pas dû au hasard).

Curieusement, on observe que c'est quand on est étudiante que l'on est le plus libre, ce qui est paradoxal car l'insouciance devrait plutôt être réservée à l'enfance. Pendant cette période étudiante, la jeune femme a une autonomie soudaine, une émancipation du domicile familial, un sentiment de liberté inédite donc moins de pression, tout en étant libérée des questionnements autour de la puberté.

La mise en couple : un défi pour ses pratiques culinaires

Lorsque deux personnes se mettent ensemble, chacun arrive avec son degré de croyance de ce qu'est le «bien manger» : poids/santé, injonction 5 fruits légumes par jour, manger varié, ne pas trop manger de viande... Le couple qui emménage ensemble va d'abord être un mélange des habitudes alimentaires de chacun. Rapidement, dans le couple hétérosexuel, on ne délègue pas facilement à l'homme car on a l'idée qu'on va mal manger si c'est lui qui gère, un cliché véhiculé de génération en génération, pas toujours vrai et potentiellement paralysant pour certains hommes qui auraient envie de gérer nourriture. Dans cette micro-société à deux, inévitablement, des dissensions. siug des tensions autour de l'alimentation arrivent généralement assez vite.

Par exemple l'homme peut vouloir manger plus de viande et accepter difficilement d'y renoncer, mais au final, comme c'est souvent à la femme qu'incombe le choix des menus, la viande peut diminuer peu à peu sans que l'homme y trouve forcément à redire. A l'inverse, si la femme ne sait pas bien cuisiner les légumes par exemple, le conjoint va moins vouloir de légumes, donc on va continuer à dire que l'homme ne mange pas de légumes, alors que potentiellement si. On observe d'ailleurs à ce sujet que de plus en plus d'hommes sont végétariens ou au moins



Bien cuisiner, bien manger : une charge féminine ? (suite)

flexitariens.

Les règles du bien manger sont autant assimilées par les hommes que par les femmes, mais seraient moins appliquées par ceux-ci. Les femmes y sont généralement plus sensibles car elles sont plus préoccupées par leur minceur que les hommes. Les hommes jeunes semblent de plus en plus concernés par l'équilibre nutritionnel, c'est observé dans les pratiques à l'extérieur, mais de là à se mettre à la cuisine à la maison, il y a une étape supplémentaire à franchir.

Une rencontre amoureuse est ainsi forcément une «rencontre alimentaire». Le début du couple est souvent un moment de libération par rapport aux normes parentales ou sociétales. Si le conjoint mange moins bien, il se peut que l'autre relâche ses normes. Ou inversement, la relation peut aller vers les repères du «meilleur mangeur». Il peut aussi y avoir une scission plus ou moins rapidement, avec des résistances pour affirmer ses différences et son indépendance. Certains couples mangent «séparément» ou plutôt «séparé», c'est-à-dire avec des menus différents, mais en même temps quand même; certains insistent même pour que les courses soient faites en même temps. Beaucoup de couples arrivent néanmoins à trouver des terrains d'entente et à manger la même chose à la plupart des repas.

La nourriture des enfants, un enjeu de couple et de société

C'est une charge de travail bien particulière de faire à manger pour les enfants : la pression est encore plus forte que pour soi, le sentiment de culpabilité peut arriver très vite («mon enfant mange mal, refuse ce que je lui donne, grossit, ne grossit pas assez, donc je suis une mauvaise mère»). A l'arrivée d'un enfant - et en particulier du premier - toute l'attention alimentaire de

couple peut se focaliser sur l'enfant au moment de la diversification alimentaire et par conséquent, il ne reste potentiellement presque plus de temps et d'attention pour les menus des parents. Au contraire, on peut aussi observer parfois une influence sur l'alimentation du reste de la famille.

Par la suite, la nourriture des adolescents constituera un enjeu différent, mais tout aussi stressant pour la personne qui gère les menus : non seulement il faut savoir «plaire» un minimum à chaque repas, mais en plus il faut savoir anticiper les éventuels copains et copines qui resteront déjeuner ou dîner à la maison, et les goûters parfois gargantuesques lorsque les jeunes rentrent du sport ou du collège.

La personne en charge de tout ceci subit des injonctions contradictoires : ne pas gaspiller mais toujours être prête à nourrir des gens de passage imprévus, faire bon et gourmand mais tout en faisant sain et équilibré.

On note que plus il y a d'enfants, moins l'homme s'investit, ce qui peut s'expliquer par le fait que les femmes se désinvestissent de leur travail donc sont plus présentes à la maison qu'après le premier ou le deuxième enfant. Le débat reste ouvert de savoir si cette situation qui enferme la femme dans moins de possibilité de carrière est consentie de manière éclairée ou subie du fait d'une société qui resterait profondément patriarcale et ne laisserait aucune marge de manœuvre aux femmes.

Cuisine corvée versus cuisine plaisir

Statistiquement, plus de femmes que d'hommes considèrent la cuisine comme une corvée. Même si les CSP+ déclarent plus d'égalité hommes-femmes dans la gestion alimentaire, en regardant de plus près, il subsiste quelques charges

charges mentales moins visibles. On note par exemple que l'homme qui «participe» va plutôt aller vers la cuisine «exceptionnelle» que vers celle du quotidien. Cette dernière est moins visible que la première, et moins valorisante socialement aussi : le barbecue ou le bon petit plat mijoté pour les amis qui viennent dîner, la partie de crêpes ou de gâteaux avec les enfants permettent de passer de bons moments qui sortent de la routine.

Au-delà du fait que la femme gère le plus souvent les repas «normaux» du quotidien, des études ont montré que très peu d'hommes prennent en charge la totalité de cette gestion de l'alimentation : même pour ce repas exceptionnel, il arrive souvent que les courses ou la vaisselle et le rangement de la cuisine soient faites par la femme, comme une sorte de «contrepartie» qui, mise sur la balance de la gestion de l'alimentation sur une semaine ou un mois, montre généralement un grand déséquilibre en défaveur de la femme.

Un autre exemple intéressant sont les «courses plaisir» au marché, où l'homme va aller acheter plein de produits frais, mais ne gérera finalement pas les menus qui vont avec car il en achètera trop, voire sera en déplacement professionnel la semaine qui suit. On sait que l'on gaspille plus quand ce n'est pas la même personne qui fait les menus, les courses et qui cuisine. Une solution simple : la liste de courses, rédigée à deux à partir de menus conçus à deux et respectée.

Classes sociales et éducation

Il existe sur ce thème un important biais de l'entourage : on entend des personnes qui déclarent qu'elles sont entourées d'hommes qui cuisinent et participent activement à l'alimentation du quotidien, mais on a tendance à fréquenter des gens qui nous ressemblent et il faut rappeler que cela reste à la marge, car les classes populaires sont beaucoup plus nombreuses à l'échelle de la société, et chez elles le modèle à l'ancienne a la dent dure.

Dans le couple, l'éducation reçue par chaque conjoint va jouer un rôle crucial : chaque personne a-t-elle déjà été autonome dans son alimentation avant d'être en couple ou pas (dans sa famille, ou en étant seul en appartement pendant les études) ? Ce point, pas forcément marqué selon le genre, va avoir une incidence sur l'alimentation du couple et sur la répartition des charges. On remarque par exemple que la plupart des hommes issus de familles avec un père ou une mère travaillant dans des métiers de bouche aura une implication supérieure à la moyenne dans la gestion de l'alimentation du foyer, car il a une envie naturelle et une volonté de mettre en œuvre son savoir faire au quotidien, pour sa famille.

Quelles solutions pour équilibrer cette charge ?

Certaines ont déjà été évoquées ci-dessus, mais on peut imaginer qu'une forme de décohabitation ponctuelle (chaque conjoint pourrait vivre seul régulièrement pendant quelques jours par an pour prendre vraiment conscience du poids des tâches quotidiennes gérées par l'autre) pourrait casser un peu ce système de charges et redistribuer les cartes.

Plus simplement, on peut aussi revoir la valorisation des tâches ménagères, pour les mettre au même niveau que le travail rémunéré de chacun, de ses loisirs. Un meilleur équilibre pourrait consister à diviser le temps de travail hebdomadaire global par deux (emploi/études/recherche d'emploi/projets personnels + ensemble des tâches ménagères) et y ajouter le temps de loisirs personnels pour que là aussi, il y ait égalité.

Le lâcher prise est une autre clé pour sortir au moins partiellement de ces charges. Abaisser ses exigences. Notamment les normes diététiques. Le choix de l'entourage peut influer fortement les comportements : fuyons les gens qui nous mettent une pression supplémentaire par leurs réflexions.



Bien cuisiner, bien manger : une charge féminine ? (suite)

Apprécier de cuisiner pourrait aussi être une clé pour les hommes comme pour les femmes, via des cours de cuisine ponctuels par exemple. Le temps de cuisine, même quotidien, peut être davantage perçu comme une activité de loisirs et de plaisir, autant qu'une contrainte routinière.

Le batch cooking consiste à cuisiner en grande quantité tous les plats de la semaine à venir, afin de ne pas avoir à cuisiner tous les jours. Cela peut limiter une partie de ce déséquilibre dans le couple, à condition que ces heures de cuisine (et la logistique qui va avec) le week-end soient partagées entre les conjoints bien sûr!

Enfin, il faut reconnaître qu'il sera difficile de sortir des charges alimentaires si on décide de faire des enfants. Se libérer des charges mentales liées à l'alimentation peut ainsi passer par une grande réflexion de choix de vie en amont, comme ne pas se mettre en couple, ne pas vivre 24h/24 avec son conjoint, ne pas faire d'enfants.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !





Villa Rabelais - 116 boulevard Béranger - 37000 Tours



02 47 05 90 30



contact@villa-rabelais.fr



https://villa-rabelais.fr



Villa Rabelais - IEHCA



@villa rabelais



@IEHCA_Network



@video_iehca



@RencontresFrançoisRabelais

#RencontresRabelais

Les Rencontres François Rabelais sont inscrites à la programmation de l'Université ouverte des sciences gastronomiques.



Les cahiers des Rencontres François Rabelais sont publiés par l'Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation, avec le soutien de la Région Centre-Val de Loire.

Direction de rédaction : Francis Chevrier, directeur de l'Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation, et Kilien Stengel, coordinateur des Rencontres François Rabelais et de l'université ouverte des sciences gastronomiques.









