

Jean-Claude KAUFMANN

CASSEROLES, AMOUR ET CRISES

(Ce que cuisiner veut dire)

ARMAND COLIN

Parmi les récentes parutions de l'auteur

Un lit pour deux, J.-C. Lattès, 2015

Identités, la bombe à retardement, Textuel, 2014

La trame conjugale, 2^e édition, Armand Colin, 2014

La guerre des fesses, J.-C. Lattès, 2013

Oser le couple, Armand Colin, 2012, rééd. Le Livre de Poche, 2013

Le Sac, J.-C. Lattès, rééd. Le Livre de Poche, 2012

Quand je est un autre, Armand Colin, 2008, rééd. Pluriel, 2012

Pour vous informer sur l'actualité de l'auteur, vous pouvez consulter son blog : www.jckaufmann.fr

Maquette de couverture : ©Misteratomic

La 1^{re} édition de ce texte a paru en 2005 aux éditions Armand Colin dans la collection « Individu et Société », dirigée par François de Singly.

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---



©Armand Colin, 2015 pour cette nouvelle édition

Armand Colin est une marque de

Dunod Éditeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN : 978-2-200-60150-8

www.armand-colin.fr

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Pour l'intense goût familial
d'un certain pâté de Pâques*

Préface à la nouvelle édition

Faire la cuisine et manger ensemble sont des activités vieilles comme le monde, mais qui changent continuellement. Depuis la première édition de ce livre, j'ai continué à observer ces pratiques. Notamment à l'occasion de la publication d'un autre ouvrage¹, rédigé avec une photographe, Rita Scaglia, qui a mené l'enquête dans les familles, son appareil photo à la main. Cette préface à la nouvelle édition est l'occasion pour moi de souligner les points qui ressortent de ces travaux.

Parmi les grandes tendances d'évolution des comportements alimentaires, la principale est sans conteste le développement des grignotages et picorages divers. Tous le déplorent, mais chacun le pratique. Car malgré ce que peut avoir d'attirant la belle image des repas classiques, leur répétition trop systématique peut se transformer en contrainte insupportable dans une société fondée sur la liberté individuelle. Les rythmes personnels brisent les chaînes des disciplines anciennes.

Certes il existe des risques à l'individualisation. Mais il convient de les cibler plutôt que de condamner en bloc. Le premier danger est celui des dérives alimentaire. La discipline du repas fonctionne en effet comme un garde-fou et régule les comportements. Livré à lui-même au contraire, l'individu peut perdre tout contrôle sur ce qu'il mange. Il lui faut donc apprendre à

1. *Familles à table*, Armand Colin.

manger juste et à établir de nouvelles régulations : il peut exister un grignotage intelligent.

Le second danger est celui de la solitude. Car, chacun partant d'abord de soi, le lien social est devenu beaucoup plus difficile à construire aujourd'hui. Or rien ne le construit mieux que le partage d'un repas.

Le repas est le temps fort de la vie amicale, où les convives réunis autour de la table oublient leurs intérêts mesquins et dépassent leurs égoïsmes, pour sentir vibrer le lien qui les unit. Tout fait bloc (la décoration, les rires, les plaisirs du palais) pour réaliser ce petit miracle qui fait décoller de la grisaille ordinaire.

Le repas est aussi le temps fort de la vie familiale, comme je l'explique dans ce livre. Quand le cri de ralliement est lancé (« À table !!! »), chacun vient prendre sa place dans le cercle rapproché, pour échanger des sensations gustatives ou des récits de journée. Rien ne soude davantage le groupe domestique.

Il y a cependant une difficulté à résoudre. Car si la famille rêve aujourd'hui de moments fusionnels comme jamais, elle est désormais composée d'individus d'abord et avant tout soucieux de leur propre liberté. Liberté des goûts alimentaires (même si l'on s'adore, le goût des uns n'est pas le goût des autres). Liberté de mouvement (même si le désir est d'être dans le groupe, le critère premier est le bien-être personnel). Cela bouge beaucoup autour d'une table d'aujourd'hui. D'une certaine manière nous mangeons désormais autant avec nos pieds qu'avec notre bouche et nos mains ! (Rita avait fixé son appareil au plafond, au-dessus de la table, et les centaines de photos réalisées ont permis de mesurer l'intensité de ces déplacements.)

Plus précisément, une observation attentive permet de distinguer des séquences successives très différentes. Le plat principal par exemple tend à fédérer le groupe : tous mangent la même chose et se resserrent autour de la table. Puis arrive le moment du dessert. Le frigo entre alors en scène. Il est devenu une sorte de corne

d'abondance moderne au cœur de nos foyers, livrant ses trésors à qui veut l'ouvrir. Dès que la porte s'entrouvre et que la lumière les révèle, le moment est venu pour les aliments de séduire. Ils n'ont que quelques secondes pour déclencher le désir et être choisis parmi leurs concurrents. Ils doivent pour cela diffuser du rêve et promettre toujours plus de plaisir, s'offrir comme d'irrésistibles friandises. Ce qu'ils donnent à voir doit déjà donner le goût du bonheur avant même que la première bouchée ne soit croquée.

Bien que chacun élabore ses propres choix et vive cette expérience intime à sa manière (ouvrant l'emballage comme un petit cadeau qu'il se serait fait à lui-même), il n'est pas rare que tous reviennent autour de la table pour communier dans ce rituel moderne. Telle semble être la nouvelle règle du jeu des repas d'aujourd'hui : être bien ensemble tout en étant bien avec soi-même et libre de s'évader.

Cette règle explique le développement rapide (et très symbolique de notre époque) d'un nouveau type de repas, que l'on pourrait appeler les « repas du troisième type ». Ni repas ordinaire un peu trop routinier, ni repas de réception un peu trop guindé. Mais un repas à la fois festif et simple à préparer, ludique comme une dînette enfantine, où chaque convive se sent libre de bouger à son aise, dans une position confortable (délaissant souvent les chaises hautes et raides). Les récipients peuvent parfois afficher la modestie d'assiettes en carton, cela n'a pas d'importance. Car ce qui compte est ailleurs. Il faut surtout que les aliments apparaissent comme autant de bouchées de plaisir instantané et bien identifiable, renvoyant à un univers de sensations et de dépaysement. Pour quelques secondes, une promesse d'intensité et d'évasion. Chaque convive doit rester libre de composer son propre parcours, bouchée après bouchée. Ou plutôt de l'improviser, le désir de l'instant déjouant souvent tous les programmes.

Le convive des repas du troisième type vit apparemment une sorte de dédoublement de la personnalité. Tout en participant sincèrement à la vie de groupe, son esprit vogue dans de

secrètes aventures personnelles. Il laisse flotter son regard sur les microtentations diverses, qui déclenchent des envols imaginaires. Et, soudainement, il craque, emporté par un microscopique coup de foudre, laissant parfois échapper un petit « hummmm !!... » de satisfaction.

Dédoublement de personnalité seulement apparent car ces aventures secrètes se vivent sans jamais trahir le groupe. Bien au contraire. Les vibrations intimement ressenties amplifient en effet encore davantage le plaisir de l'être-ensemble. Être dans le groupe tout en restant soi : dans les repas comme ailleurs, tel est le défi de notre modernité avancée.

Introduction

S'engager dans une nouvelle enquête est une (modeste) aventure. Le chercheur y part armé de ses hypothèses, instruments indispensables, sortes de paris sur l'avenir scientifique. Mais il a aussi d'autres idées sur ce qui l'attend en cette tranche de vie pas si courte, généralement de plusieurs années. Une ambiance, des intérêts et des styles relationnels particuliers ; tout un univers. Il n'existe pas deux univers d'enquête qui se ressemblent. Les uns propulsent dans une exubérance criarde, les autres dans des non-dits à décrypter ; les uns dans un monde d'opinions brutales, les autres dans un enchantement de généreuse humanité.

Outre mes hypothèses de départ, dont il est encore trop tôt pour parler, j'avais donc, moi aussi, mes petites idées avant d'attaquer cette enquête sur la cuisine familiale. Certes je me disais que le travail ne serait pas simple. Après avoir analysé depuis plus de vingt ans les joies et les peines des divers gestes ménagers – lavage, repassage, astiquage et balayage – ce n'est pas en effet sans raison que j'avais repoussé à plus tard l'étude de la cuisine. J'étais toutefois secrètement convaincu qu'il s'agissait d'un sujet sans risques, voire très agréable à mener, comme avait pu l'être mon travail sur le *Premier matin*. Bref, je me promettais à moi-même deux années de bonheur laborieux mais tranquille. J'avais tort. J'ignorais un problème de taille : l'acharnement des personnes interrogées à vouloir me faire à tout prix partager leurs jouissances, l'interminable description amoureuse des onctuosité et

délices de leurs petits plats si chéris. Hélas, personnellement doté d'un appétit redoutable me menaçant quotidiennement de me faire évoluer vers le surpoids, j'étais donc condamné à souffrir de privation continuelle. L'eau à la bouche et la faim au ventre, jour après jour.

J'avais raison par contre à propos de la complexité, qui allait se révéler telle qu'elle irait bien au-delà de mes pires craintes. Je pense en avoir compris la raison : tout simplement parce que la cuisine et l'alimentation représentent une très grande question pour les sciences sociales. Une très grande question, à entrées multiples, qui ne peut donc être simple à traiter. Grandeur qui contraste avec l'apparente insignifiance de cette activité. La plupart des auteurs spécialisés dans ce domaine se sont trouvés face à cette contradiction, cherchant les mots pour convaincre, désolés malgré ces efforts d'être considérés, gentiment mais de haut, comme des bonimenteurs promotionnant leur pré carré. La liste serait interminable. Michael Symons [2004], par exemple, qui proclame que la cuisine constitue rien moins que le cœur de la civilisation, historiquement à l'origine des religions et des premiers systèmes politiques. Ou James Boswell [Johnson, Boswell, 1984] qui, en 1785, essaye de dégager ce qui distingue l'homme de l'animal. Les bêtes font preuve d'un certain degré de mémoire, de jugement et de sentiments. Mais aucun animal n'a jamais cuisiné. D'où sa définition de l'homme, qui serait un « animal cuisinant ». Inutile de dire que cette définition n'a guère connu la postérité. La cuisine apparaît trop ridicule comparée aux capacités cognitives ou au langage.

Mais n'en allait-il pas de même, avant Freud, pour la sexualité ? Sinon perçue comme ridicule du moins comme sans intérêt scientifique, tout juste bonne à refouler. Or elle s'est imposée depuis au grand jour, surgissant d'une sorte de tiroir secret expliquant bien des choses. Plusieurs chercheurs ont comparé les deux domaines, soulignant que la quête alimentaire a même été de tous temps la préoccupation la plus envahissante de l'humain.

nité [Fischler, 1993a], et que tel est aussi le cas dans le règne animal, loin devant la sexualité : « Qui se passe de sexe (bœuf ou eunuque) ne se passe pas de manger » [Rivière, 1995, p. 189]. Charles Fourier déjà, dans son *Nouveau monde amoureux*, avait remarqué que les plaisirs du palais, dominants dans l'enfance et la vieillesse, encadrent un âge adulte où ils ont davantage partie liée avec l'amour. « Pour le fouriérisme, l'apprentissage de la sagesse dans la gourmandise n'est qu'une étape vers la mise en place des harmonies amoureuses » [Châtelet, 1977, p. 156]. Et surtout, pour ce qui nous concerne (la grandeur de la question), l'ordre des aliments a toujours été plus socialement réglementé que le sexe. Il y a eu dans l'histoire de l'humanité « bien plus de tabous alimentaires que de tabous sexuels » [Rivière, 1995, p. 189]. Car les risques culturels et sociaux étaient plus grands encore. Manger n'a jamais été une petite affaire.

La richesse d'une question pose un piège au chercheur : trop de choses passionnantes lui imposent de savoir canaliser l'érudition. Il est en effet continuellement tenté d'établir de nouveaux liens, d'ouvrir des fenêtres sur des univers de connaissance éblouissants de surprises mais le tirant à hue et à dia, dispersant ainsi le savoir qu'il pensait au contraire accumuler. Or l'accumulation d'informations peut paradoxalement tuer le savoir. Plus une question est importante et complexe, plus la simple accumulation tue. C'est pourquoi je préfère adopter une forme d'exposition évitant ce piège, en suivant autant que possible un fil narratif. Certes il ne s'agit pas de roman, on ne peut raconter pour expliquer comme on raconte pour raconter. La narration est ici entièrement au service de l'argumentation. Et quand il me sera impossible de faire autrement, je n'hésiterai pas à rompre le fil du récit, pour dire ce que j'ai à dire du point de vue scientifique. Mes excuses donc, à l'avance, pour ces ruptures et les lourdeurs de style qu'elles induisent.

Récit qui, d'ailleurs, se heurte d'entrée à une difficulté. Un des premiers éléments importants découverts dans mon enquête

est en effet qu'il n'existe pas une, mais deux histoires de l'alimentation et de la cuisine, aussi différentes entre elles (leur seul point commun est d'avoir une origine religieuse) qu'elles sont continuellement croisées. L'une assez connue sur certains aspects, l'autre beaucoup moins. Voici la première.

Première partie

Deux histoires

1

Les aliments : de l'ordre aux désordres

Mangeurs de grenouilles et mangeurs de chiens

N'en déplaise à Obélix, le chien, plus que le sanglier, était une des viandes préférées des Gaulois [Goudineau, 2002], avant que les Romains ne les incitent à y renoncer. Il reste très prisé aujourd'hui dans certains pays, notamment en Asie [Poulain, 1997], comme la tortue, le rat ou les insectes sont appréciés ailleurs [Fischler, 1993a]. Un tour du monde des goûts et des dégoûts propres à chaque culture provoque l'incompréhension sinon l'horreur chez ceux qui ne mangent pas ce que les autres mangent. Et révèle l'immensité des clivages, sans même avoir à comparer des civilisations très éloignées. Les Anglais par exemple, c'est connu, ont bien du mal à considérer sans effroi que leurs voisins français puissent manger des grenouilles. En ce domaine corporellement si intime, la différence culturelle ne tarde pas à soulever le cœur.

Affaire de goûts particuliers est-on amené à penser, de localismes dus aux hasards de l'histoire, d'habitudes ancestrales étonnamment résistantes à la macdonaldisation du monde. Mais comment ces « goûts » si contrastés ont-ils pu se former ? Il faut, pour le comprendre, remonter à l'origine des religions et des sociétés

humaines, et même un peu plus loin. La préhistoire animale de l'homme, bien avant que n'apparaissent les premières religions, est relativement limpide du point de vue alimentaire. Chaque espèce animale ne consomme en effet qu'une variété limitée d'aliments, le choix étant régulé biologiquement. Le goût, sens rudimentaire, a essentiellement une fonction défensive, sorte de signal d'alarme indiquant un danger, notamment au contact de l'amer (beaucoup de substances amères sont toxiques). Le doux et le sucré au contraire ne déclenchent pas ces défenses dans la plupart des espèces. Un niveau de complexité s'introduit cependant avec les apprentissages alimentaires dans les espèces les plus évoluées, apprentissages qui se superposent à la régulation biologique en tentant simplement de la prolonger. Cette tendance s'accroît chez les premiers hominidés. Timothy Johns [1999] signale que la sélection et l'apprentissage jouent de façon associée pour élargir la gamme des aliments bénéfiques. Et Christian Boudan explique que l'alimentation a été la première médecine, bien avant que l'homme ne soit pleinement humain. « Le comportement pharmacophage de l'espèce générique *homo* est donc vraisemblablement bien antérieur à la maîtrise du feu, à la cuisson des aliments, à l'arrivée d'*homo sapiens* (200 000 ans ?), et *a fortiori* à la cuisine » [2004, p. 33]. La diététique est peut-être la plus ancienne des connaissances.

André Leroi-Gourhan [1965] a montré comment les civilisations les plus modernes ne parvenaient pas à effacer totalement l'animalité de l'homme. Chaque époque ajoute ses strates de nouveautés culturelles, en reformulant le long passé qui est en nous, mais sans pouvoir en faire table rase. L'animalité est simplement mise à distance et mieux contrôlée. Il nous reste donc quelque chose des anciennes régulations biologiques de l'alimentation. Ainsi n'est-ce pas par hasard que la propension pour le sucré se soit développée si facilement dans les sociétés contemporaines. Ce n'est pas un hasard non plus si les premiers systèmes de prescriptions alimentaires ont insisté avant tout sur les interdits,

prolongeant la fonction animale du goût comme signal d'alerte. Mais l'émergence de la culture introduit une rupture décisive pour l'humanité.

Avec les premières sociétés, une mémoire apte à gérer les comportements humains prend corps en dehors du corps des hommes, indépendante, s'imposant à eux de l'extérieur. Rivale de la régulation biologique et dominant bientôt cette dernière [Kaufmann, 2001]. Avant cette émergence historique du fait social, dans le simple apprentissage individuel, les nouvelles habitudes alimentaires avaient déjà commencé parfois à s'inscrire contre la régulation biologique. Christian Boudan [2004] signale notamment le paradoxe de l'amertume. Malgré les dispositions à s'en défier, génétiquement transmises, d'aventureuses expérimentations improvisées avaient permis de dégager le pouvoir médicinal de certaines plantes amères. Il faut attendre l'installation du fait social toutefois pour que l'ordre des aliments s'impose de façon impérative à chacun, en rupture radicale avec le biologique. Un ordre des aliments pointilleux, exhaustif, contraignant. Détaillant des listes d'interdits et d'agréments explicitement énoncés et même écrits, dictés par la Loi.

Nous verrons au chapitre suivant les tout premiers essais de définition de systèmes alimentaires, encore instables car mélangés aux problèmes de la sexualité et du mariage, articulés à la dynamique des repas, et ne bénéficiant pas encore de la codification précise des religions monothéistes qui vont suivre. C'est d'elles que je traiterai brièvement ici, en m'inspirant des travaux de Mary Douglas sur le Lévitique [1992 ; 2004], qui illustrent parfaitement l'incroyable précision des prescriptions religieuses encadrant les comportements alimentaires. L'anthropologue anglaise s'est rendue célèbre en démontrant que la propreté n'était liée que depuis peu à l'hygiène, et avait en réalité une origine religieuse : la saleté était de la matière considérée comme n'étant pas à sa place et menaçant le sacré. Dans les mentalités, la quête n'était pas la propreté hygiénique mais la pureté.

Or l'exigence de pureté religieuse était encore plus forte pour les aliments, qui pénètrent dangereusement le corps. Il fallait absolument éviter les mélanges sacrilèges et les contacts impurs pour communier avec le divin. Respecter les règles permettait aux hommes « d'exprimer matériellement la sainteté à chaque rencontre avec le règne animal et à chaque repas » [Douglas, 1992, p. 76]. La Bible peut être lue comme le premier grand guide alimentaire, détaillant pendant des pages ce qui est bon à manger et ce qui ne l'est pas. Les « bestioles ailées qui marchent sur quatre pattes » sont ainsi interdites. Mais autorisées « celles qui, en plus des pattes, ont des jambes leur permettant de sauter sur la terre ferme. Voici donc celles que vous pouvez manger : les différentes espèces de sauterelles, criquets, grillons et locustes ». Quant aux animaux terrestres, « voici ceux que vous pouvez manger : ceux qui ont le sabot fendu et qui ruminent, ceux-là vous pouvez les manger. Ainsi, parmi les ruminants et parmi les animaux ayant des sabots, vous ne devez pas manger ceux-ci : le chameau, car il rumine, mais n'a pas de sabots : pour vous il est impur ; le daman, car il rumine, mais n'a pas de sabots : pour vous il est impur ; le lièvre, car il rumine, mais n'a pas de sabots : pour vous il est impur ; le porc, car il a le sabot fendu, mais ne rumine pas : pour vous il est impur ».

Pourquoi manger des grillons et pas du porc ? Pourquoi interdire les poissons sans écailles, dont la chair grasse a pourtant un fort pouvoir nutritif ? L'explication n'est ni diététique ni rationnelle, mais résulte d'un imaginaire métaphorique régi par sa propre logique interne [Douglas, 2004]. Le nouvel ordre alimentaire se faisait autant impératif que surgissant d'un ailleurs indiscernable. Ce qui somme toute était cohérent puisqu'il était divin. L'ordre était un commandement de Dieu, qu'il ne s'agissait pas de discuter. Ainsi, pendant des siècles et des siècles, les comportements alimentaires furent-ils encadrés et imposés, dans les moindres détails de la vie quotidienne. Les sensations gustatives étaient devenues secondes. Car ce qui était bon à manger

dérivait totalement de ce qui était bon à penser¹, voulu par Dieu. Le caractère de ce qui était bon provenant davantage des codes intellectuels que des perceptions sensibles et personnelles : religieusement correct plus que savoureux.

Un tel ordonnancement du monde fondé sur l'ordre des aliments se retrouve dans toutes les grandes religions, comme dans l'hindouisme. Christian Boudan [2004, p. 343] détaille sa force maintenue dans l'Inde contemporaine. Car cuisiner et manger « sont des pratiques qui expriment l'unité de l'homme et de l'univers ». Les intrications très précisément codifiées du feu et de l'eau confirment quotidiennement, par les gestes alimentaires, la place de chacun dans la société. « Ne pas respecter cet ordre, c'est rejeter l'ensemble des valeurs qui le fondent et l'idée même de divin. »

La découverte des plaisirs

Les sociétés occidentales modernes sont encore imprégnées de ces classifications premières, beaucoup plus qu'elles ne le pensent. Bien que nous ayons oublié l'origine religieuse des interdits formant les goûts et dégoûts qui constituent le socle de notre culture, ils n'en continuent pas moins à opérer, expliquant les incompréhensions dont j'ai parlé entre mangeurs de chiens et de grenouilles. Toute culture fixe encore aujourd'hui un « ordre du mangeable » [Poulain, 2002a, p. 176], canalisant les com-

1. La formule devenue célèbre, « pour qu'un aliment soit bon à manger, il faut qu'il soit bon à penser », est bien à l'origine de Claude Lévi-Strauss, exprimée plus exactement en ces termes : « On comprend enfin que les espèces naturelles ne sont pas choisies parce que « bonnes à manger » mais parce que « bonnes à penser » [1962, p. 128], idée en réalité très peu développée par l'auteur, ni reprise dans ses écrits ultérieurs sur la cuisine [Santich, 1999]. Il n'est pas rare que des citations, coupées de leur contexte et reproduites à l'infini par le jeu croisé des références rapides, connaissent ainsi une sorte de vie autonome (quoi que pense leur auteur), et une gloire indépendante des raisons de leur énonciation première. Car elles correspondent à quelque chose de fort, qui se devait alors, d'une manière ou d'une autre, d'être dit.

portements alimentaires, cependant que le mangeur, en respectant quotidiennement cet ordre, participe à sa reproduction et s'inscrit lui-même dans la culture qui le porte [Poulain, 1997]. Certes, d'autres séries de prescriptions (médicales, scientifiques, gastronomiques ou culturelles) se sont substituées sur le devant de la scène aux anciennes consignes religieuses, provoquant une relative cacophonie qui rend l'ordre moins impératif. Mais elles n'en sont pas moins imbriquées dans un « modèle alimentaire » d'ensemble, qui maintient une cohérence et une force de prescription à une époque et dans un pays donnés [Poulain, 2002b]. Nous verrons par ailleurs bientôt comment les idées scientifiques sont reconverties en croyances personnelles, chacun se forgeant sa petite religion de ce qui est bien et de ce qui est mal. Car, pas plus qu'hier, ce qui est bon à manger aujourd'hui ne peut être mauvais à penser. Il doit d'abord entrer dans les catégories de l'intellectuellement acceptable, qui reposent fondamentalement sur des jugements moraux. Comme le dit Carolina, jeune Suédoise interrogée par Magdalena Jarvin [2002, p. 352], dans un raccourci qui se passe de commentaire : les pizzas, les saucisses et les frites, « Non ça, c'est pas bien ».

Le problème est que certains, nombreux, aiment les frites. Les catégories intellectuelles et morales entrent en divergence avec une tout autre gamme de perception : l'envie, le plaisir, le goût. J'ai signalé que sous une forme rudimentaire (signaler le risque) le goût était déjà opératoire chez les animaux évolués et s'était développé comme instrument sanitaire et nutritionnel chez les premiers hommes. Avant d'être officiellement refoulé par les grandes catégorisations religieuses du pur et de l'impur. Officiellement, car même si les textes religieux n'en parlent guère (sauf pour condamner la gourmandise), la découverte des plaisirs alimentaires faisait secrètement son œuvre.

L'histoire de cette découverte progressive est difficile à reconstituer. Si nous connaissons assez bien l'art des plaisirs qui se manifeste dans les banquets de l'antiquité grecque, et même

les rudiments d'une réflexion gastronomique chez les Romains à propos des huîtres et du vin [Tchernia, 2000], la suite est plus problématique. Les plaisirs étant vécus sur un mode clandestin, ils ont en effet laissé peu de traces dans les livres. Parfois les grandes religions ont tenté de les faire entrer dans les catégories du pur. Le Coran par exemple établit un lien entre ce qui est « licite » et « excellent » [Urvoy, Urvoy, 2004, p. 59], le bien et le bon. Mais la plupart du temps, les plaisirs gustatifs sont apparus comme profondément subversifs, sortes de passions individuelles incontrôlées et incontrôlables, menaçant l'ordre sacré des aliments. Ils s'inscrivaient en effet dans un premier axe de révolution des comportements alimentaires, libérant les individus des prescriptions normatives en laissant jouer les sensations intimement ressenties. L'histoire du Moyen Âge est traversée par les tensions entre condamnation de la goinfrerie et excès orgiaques dans les classes aisées [Verdon, 2002]. Peu à peu les plaisirs sortent de la clandestinité, avant de s'offrir une vitrine de légitimité avec les écrits gastronomiques. Très anciens en Chine [Boudan, 2004], il faudra attendre le XIX^e siècle en Europe pour qu'ils se distinguent vraiment des traités de diététique. « La grande cuisine du XIX^e siècle, art de l'accommodement et de la transformation extrêmes, a fait *grosso modo* son deuil de la santé et laisse les médecins tempêter contre ses excès » [Fischler, 1993a, p. 237]. Au restaurant comme sur les tables bourgeoises, les sensations du palais et du ventre, bravant les interdits, entraînent irrésistiblement les mangeurs [Aron, 1973].

Une telle montée des plaisirs sur le devant de la scène alimentaire a été rendue possible parce qu'ils devenaient moins menaçants pour l'ordre social, qui perdait de son emprise globale (au profit d'une autonomisation de ses composantes [Gauchet, 1985] et d'une découverte de l'univers sensible par les individus [Corbin, 1987]). Mais parallèlement, un nouvel impératif se faisait jour avec de plus en plus d'insistance, l'ordre individuel. L'ordre individuel remplaçait l'ordre social. Avant que, dans la

seconde partie du xx^e siècle, l'équilibre psychologique de chacun ne se manifeste comme une question de société majeure [Ehrenberg, 1998], l'équilibre sanitaire individuel avait déjà commencé à être sérieusement menacé par la subversion des plaisirs. Paradoxe de la modernité : la culture doit désormais reconstituer les harmonies naturelles (ou supposées telles). Ni la biologie ni la religion n'assurant plus la régulation des comportements, la libération des désirs (combinée à une offre toujours grandissante de nouveaux produits plus délicieux les uns que les autres) risquait de déboucher sur un vide normatif annonciateur de catastrophes. C'est pour combler ce vide que la pensée médicale et scientifique fut mobilisée [Csergo, 2004]. En 1865, le docteur Fonssagrives résume : « On est en droit de se préoccuper des problèmes chimiques très complexes que la gourmandise pose tous les jours à l'estomac¹. » Il ignorait toutefois que le travail scientifique allait sortir des murs des laboratoires de chimie, et diffuser progressivement à l'ensemble de la population un nouveau mode de pensée. Déclenchant ainsi le second axe de la révolution des comportements : la réflexivité permanente.

La santé par l'alimentation

La réflexion diététique est sans doute un des plus vieux savoirs humains. Elle prend une dimension nouvelle avec les débuts de l'agriculture, il y a environ 10 000 ans, qui augmenta les quantités alimentaires mais réduisit la variété des espèces consommées, impliquant le développement de maladies devant dès lors être traitées par une nouvelle connaissance des effets thérapeutique des aliments. Ceci ne signifie pas que cette connaissance ait arboré dès le début les caractères d'une pensée scientifique telle que nous la connaissons aujourd'hui. Christian Boudan dis-

1. *Dictionnaire des sciences médicales*, cité par Julia Csergo, 2004.

tingue trois pôles de rayonnement, la Chine, la Grèce et l'Inde. Les grandes diététiques traditionnelles croisent les prescriptions sacrées avec les acquis de l'expérience, transmis de génération en génération [Boudan, 2004]. Elles prennent la forme de savoirs fermés et impératifs, subordonnés aux croyances qui tiennent la société dans son ensemble, et fondés sur les liens entre saveurs et sensations. Dans le système indien par exemple, nombre de maladies sont vues comme provenant d'une « faiblesse du feu digestif » [*Idem*, p. 302], le ventre étant conçu comme une sorte de marmite. D'où la fréquente recommandation des épices, qui augmentent la chaleur de combustion.

En Grèce aussi, la conception intuitive et métaphorique domine. Dans la théorie d'Hippocrate, le froid et le chaud, l'humide et le sec, sont des données centrales. Les aliments entrant dans la marmite humaine doivent respecter une harmonie cosmologique. Après des siècles de semi-oubli, où la pensée diététique grecque avait transité par l'Iran, puis s'était diffusée dans l'Orient islamisé à partir de Bagdad, elle revient dans l'Europe du Moyen Âge, traduite des textes arabes [*Idem*]. Les sensations restent centrales pour construire et prescrire un code des comportements alimentaires. Jean-Louis Flandrin [1992] raconte l'histoire du melon. L'idée s'était imposée qu'il entrait dans la catégorie des aliments « froids », intéressants quand la vertu nécessitait de calmer les ardeurs du sexe, mais susceptibles d'entraver dangereusement la combustion digestive. Il convenait donc de ne pas le manger seul, et de l'associer à un autre aliment, perçu comme apportant une forte chaleur : des épices, du vin ou de la charcuterie. D'où ces pratiques qui perdurent encore aujourd'hui (le melon au porto, en France ou le *melone e prosciutto*, en Italie) bien que nous en ayons oublié l'origine. Les prescriptions d'Hippocrate (après de longs détours géographiques et des oublis apparents) opèrent encore.

Parallèlement à cette transmission d'une longue mémoire souterraine, une rupture décisive avait toutefois commencé à opérer

avec les Lumières, qui ouvraient la voie à la véritable pensée scientifique, mettant à distance tout autant le sensible que le divin. Le sacre de la Raison allait fonder les conditions de nos sociétés modernes démocratiques. Mais aussi entraîner la science dans quelques errements.

L'erreur de la science

La science nouvelle devient triomphante au XIX^e siècle. Elle impose rapidement de nouvelles visions. Les succès de la mécanique produisent ainsi l'image d'un homme fonctionnant comme une machine. « Les aliments sont destinés à entretenir les combustions tout comme la houille entretient la chaleur du foyer¹. » Image qui introduira aux calculs des calories, aujourd'hui à la base de tout régime qui se respecte. Mais c'est la chimie qui va changer radicalement le savoir diététique. Loin du chaud et du froid, de l'humide et du sec des perceptions sensibles, les aliments se révèlent être composés d'éléments précis (sodium, fer, carbone, azote, etc.) dont on découvre continuellement les fonctions dans l'organisme. Quoi de plus tentant alors pour un chimiste que de s'improviser médecin ? La diététique devient une annexe de la chimie.

Les scientifiques avaient commis une erreur. Erreur logique dans le contexte de la science triomphante, mais dont nous n'avons pas fini de payer le prix. Ils avaient cru que parce qu'une idée est juste et rigoureusement prouvée par l'expérience elle a une portée générale. Or les découvertes, comme toutes les découvertes, s'inscrivaient dans une zone de savoir limitée et provisoire. Si les idées étaient justes, elles ne permettaient pas d'établir un comportement alimentaire pour la population, en rupture avec des habitudes ancestrales qui sur bien des points nous apparaissent

1. Louis Figuier, *L'Année scientifique*, 1865, cité par Julia Csergo, 2004.

aujourd'hui plus judicieuses que les prescriptions scientifiques. Lire aujourd'hui la liste des conseils promulgués au peuple ignorant n'est guère à l'honneur de la science, et provoque une stupéfaction où l'envie de rire est vite étouffée par la pensée du nombre de personnes envoyées à la mort. Les légumes verts sont relégués au rang d'aliments « insuffisants pour soutenir la vie¹ » et les fruits présentent « des inconvénients réels² ». Pendant longtemps, un des aliments les plus prescrits pour ses vertus médicinales est le sucre³, bientôt détrôné par la viande, digne de louanges tout au long du siècle. Surtout si elle est bien grasse, ou encore mieux, « concentrée » par le moyen de tablettes d'extraits inventées par des chimistes [Csergo, 2004]. « Pour être mieux intensifiée, la force doit être ramassée. Ce que ne permettait pas le volume fibreux et encombrant des végétaux » [Vigarello, 1993, p. 151]. Le régime alimentaire des campagnes (pauvre, légumineux et céréalié) était particulièrement dénoncé. Détailler une sorte de bêtisier des horreurs proclamées les plus criantes serait toutefois injuste et n'aurait pas de sens. Car si le dérapage eut lieu avec tant d'ampleur, c'est que les scientifiques n'étaient pas seuls en cause. La nouvelle science apportait en effet son savoir au moment même où s'effritaient les régulations traditionnelles. La société dans son ensemble était en quête de normes pour

1. Eugène Lefebvre, *Les Aliments*, Paris, Hachette, 1882, cité par Christian Boudan, 2004.

2. *Idem*.

3. L'utilisation du sucre comme médicament remonte à loin. Pour Sidney Mintz [1991], il constitue même une des drogues essentielles des apothicaires, du XIII^e à la fin du XVIII^e siècle dans l'ensemble de l'Europe. « Il est excellent pour atténuer et humidifier les aspérités et le dessèchement de la langue, de la bouche, de la gorge et de la trachée artère ; il est très bon pour soigner la toux sèche et autres maladies des poumons » [Tobias Venner, *Via recta ad vitam longam*, Londres, 1620, cité par Sidney Mintz]. Mais la science du XIX^e siècle trouve de nouveaux arguments chimiques pour continuer à le prescrire, notamment sous l'angle nutritionnel. Au début du XX^e siècle, des régimes hyper-sucrés (allant jusqu'à supprimer parfois tout autre aliment) sont administrés aux sportifs et aux militaires, avant que ces excès ne déclenchent une polémique sur les effets secondaires du sucre [Fischler, 1993a ; 1993b].

tenter de guider des comportements alimentaires menacés de dérives, notamment en ce temps de la gastronomie ostentatoire. La nutrition était « chaque jour davantage mise en demeure de situer les périls, de prescrire les bons choix, de dire où sont le bien et le mal alimentaires » [Fischler, 1993a p. 10]. La science fut happée par une demande normative bien davantage qu'elle ne s'imposa d'elle-même. Nous ne sommes toujours pas sortis de ce piège.

Ce que nous apprend le « régime crétois »

Il est facile de croire que tout ceci soit du passé, que désormais la science est solidement installée sur ses acquis. Qu'elle sait. Et peut donc dire le bien et le mal alimentaires. Ce serait une erreur. Car la démarche scientifique est l'inverse d'une simple accumulation d'informations positives, telles ces briques que le maçon ajoute une à une pour construire son mur. Elle fonctionne par déconstructions/reconstructions des architectures d'hypothèses. Un mur de savoir doit parfois être abattu, non qu'il fût mal construit mais parce qu'il ne se situe plus au bon endroit. Ce qui est vrai aujourd'hui ne le sera peut-être plus demain ou le sera d'une autre manière. En outre, cette démarche est moins « scientifiquement pure » que le public ne l'imagine, elle a du mal à s'abstraire des représentations circonstanciées, y compris dans les sciences dites dures [Latour, 1989]. En médecine nutritionnelle tout particulièrement, où il est frappant de constater à quel point, dans les dernières années encore, les publications scientifiques épousent en les suivant les mouvements de l'opinion [Fischler, 1993a], qui classe les aliments sur une échelle du bien et du mal. De véritables mouvements de mode propulsent tel aliment tantôt vers le haut, tantôt vers le bas. L'huile d'olive par exemple se situe depuis un certain temps au top de cette sorte de hit-parade (en attendant sans doute qu'on ne lui découvre quelque effet secondaire), alors que le sucre ne trouve plus aucun défenseur (excepté

pour les très à la mode « sucres lents »), cependant que le vin, qui était au plus bas, se révélerait posséder des vertus cachées, pour le cœur ou les neurones. Les effets d'annonce se succèdent, et les revirements d'opinion s'accélèrent par rapport au XIX^e siècle. Les vérités scientifiques d'aujourd'hui, qui prétendent gouverner les comportements, ont des durées de vie encore plus courtes que celles d'hier. Le ton péremptoire ne devrait donc pas être de mise. Christian Boudan [2004] nous invite à réfléchir à la portée épistémologique de la découverte des bienfaits nutritionnels du « régime crétois ». Ainsi donc, après que la chimie et la biologie mondiales ont déployé pendant deux siècles leurs bataillons de chercheurs, il s'avérait qu'une culture paysanne locale, par la simple transmission de son savoir traditionnel, se trouvait être à la pointe de l'innovation. De quoi tirer pour le moins une leçon de modestie.

Est-ce à dire qu'il faille systématiquement douter des recommandations nutritionnelles qui nous sont prodiguées ? Non. Car même s'il est provisoire et incertain, le savoir scientifique dont nous disposons aujourd'hui est supérieur aux travaux plus anciens, dont il a dressé le bilan critique. Il n'a aujourd'hui aucun concurrent pour nous permettre de définir nos comportements alimentaires ; il est ce qui se dit de mieux pour le moment. Par ailleurs, après avoir remplacé la biologie et la religion, il régule désormais centralement les pratiques, se faisant donc omniprésent et incontournable. Et si l'on ajoute que les menaces sanitaires provoquées par la malbouffe se précisent, esquissant l'éventualité d'un avenir catastrophique, on comprendra que ce savoir est plus impérativement nécessaire que jamais. Il faut simplement savoir l'utiliser. Quelques grandes idées se sont progressivement installées comme des évidences communément partagées, traçant quelques repères utiles pour guider chacun dans ses choix. L'essentiel tient en ceci : certains d'entre nous mangent trop (surtout de graisse et de sucre), tout en ne consommant pas assez de légumes verts et de fruits frais. Les avis sont déjà plus partagés

concernant les laitages ou les céréales. Et ne tardent pas à s'engager dans la polémique à propos de tel ou tel produit plus précis. Sous l'apparent consensus qui semble pouvoir le conduire vers l'alimentairement correct, le mangeur ne cesse en réalité d'être troublé par des contradictions sans fin.

Cacophonie

Ces contradictions proviennent d'abord de la démarche de recherche (fondamentalement contradictoire en elle-même puisque reposant sur la réfutation). Elles sont toutefois fortement accentuées par la façon dont les informations scientifiques sont médiatisées. Les médias mettent en scène le nouveau savoir dans une « forme incantatoire », où les conseils sont proclamés entre des listes de fétiches et tabous [Defrance, 1994, p. 110]. Certes le sensationnel fait vendre. Mais là n'est pas l'unique raison. Car plus profondément, c'est le public lui-même, affamé de repères et de certitudes, qui le demande. Les articles de presse et émissions télévisées prennent donc volontiers un ton moralisateur, délivrant des ordonnances de comportement avec une assurance d'autant plus surprenante que les conseils des uns contredisent les conseils des autres ou ce qui avait été dit le mois précédent. Au-delà de quelques idées consensuelles (moins de sucre, moins de gras), il en résulte une véritable cacophonie du discours alimentaire ambiant, accentuée encore par le fait que nombre d'informations scientifiques sont au préalable filtrées par de grandes institutions ayant chacune leurs intérêts et points de vue particuliers : services sanitaires de l'État, mouvement consumériste, industriel, etc. [Fischler, 1993a]. Sans compter l'influence sur le régime alimentaire d'autres dynamiques sociales, comme le modèle idéal de minceur, qui s'impose avec violence aux femmes [Hubert, 2004]. Le pauvre mangeur ne sait plus à quel saint se vouer.

Il y a pire encore. L'adoration du dieu santé qui le conduit à vénérer le pamplemousse ou le riz complet ne représente qu'un

des deux temps de sa pensée. Plus les croyances se multiplient et se succèdent, plus elles accentuent en réalité la réflexivité des individus, conduits qu'ils le veuillent ou non à faire le point sur leurs changements d'orientations et l'instabilité de leurs cultes. Ils pensent uniquement réformer une attitude, l'améliorer sur la base d'une information intéressante. Mais ce faisant, ils quittent des régulations acquises pour établir leurs nouvelles manières de faire sur quelques informations associées à leur pensée critique. Autrement dit, ils construisent leur action sur du sable ; le sable mouvant des idées. La cacophonie médiatique n'est rien comparée à la déstabilisation provoquée par ce changement du régime d'action.

À mesure que la réflexivité se développe, l'individu est condamné à multiplier et durcir ses croyances alimentaires pour que sa vie quotidienne ne devienne pas un enfer de fatigue mentale et de désorganisation. Claude Fischler [1994] a souligné à quel point le mangeur d'aujourd'hui, comme dans les premières sociétés, continuait à développer des conceptions magiques. La présente enquête le confirme. Chacun a ses petites idées et rituels, ses credo et gris-gris : la magie est partout dans les choix alimentaires. Avec, en secret, le rêve fou de la toute-puissance sanitaire, même contre la mort, l'espoir inconscient que « l'alimentation mène à l'immortalité occidentale ou au nirvana extrême-oriental, via l'huile vierge et les légumes sans pesticides » [Diasio, 2002, p. 250]. L'essor moderne de la magie alimentaire est en lien direct avec la cacophonie. Plus les comportements sont fondés sur la réflexivité, plus les points de vue se dispersent, plus des croyances opératoires sont en effet à l'inverse nécessaires. La magie sous toutes ses formes qui se manifeste aujourd'hui n'est nullement un reliquat des vieilles sociétés, voué à disparaître. Elle est produite au contraire par les tendances les plus avancées de l'hypermodernité [Kaufmann, 2004]. Inéluctablement. Le mangeur contemporain ne peut vivre sans fétiches ni tabous, et le pourra sans doute encore moins dans l'avenir. En infiltrant la pensée critique