



**HAL**  
open science

# Le rythme alimentaire : inculcation d'une technique du corps dans les couches supérieures des classes populaires

Marie Plessz, Marie-Clémence Le Pape

## ► To cite this version:

Marie Plessz, Marie-Clémence Le Pape. Le rythme alimentaire : inculcation d'une technique du corps dans les couches supérieures des classes populaires. 2013. hal-02807323

**HAL Id: hal-02807323**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02807323>**

Preprint submitted on 6 Jun 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

**Le rythme alimentaire :  
inculcation d'une technique du corps dans les  
couches supérieures des classes populaires**

Marie Plessz et Marie-Clémence Le Pape

Novembre 2013

**Working Paper ALISS 2013-02**



INRA UR 1303 ALISS  
65, Bd de Brandebourg  
94205 Ivry-sur-Seine Cedex  
France

<http://www.paris.inra.fr/aliss>

# Le rythme alimentaire : inculcation d'une technique du corps dans les couches supérieures des classes populaires

Marie Plessz<sup>1</sup> et Marie-Clémence Le Pape<sup>2</sup>

<sup>1</sup> INRA UR1303 ALISS

<sup>2</sup> Centre Max Weber, Université Lyon 2/CNRS

« Quand on regarde les faits tels qu'ils sont et tels qu'ils ont toujours été, il saute aux yeux que toute éducation consiste dans un effort continu pour imposer à l'enfant des manières de voir, de sentir et d'agir auxquelles il ne serait pas spontanément arrivé. Dès les premiers temps de sa vie, nous le contraignons à manger, à boire, à dormir à des heures régulières » (Durkheim 1997 [1901], p. 7-8).

## Introduction

Le modèle alimentaire français « se porte bien » paraît-il (Volatier 1999), il se pourrait même qu'il nous protège de l'épidémie d'obésité qui touche les sociétés développées depuis la fin du XX<sup>ème</sup> siècle<sup>1</sup>. Mais comment concrètement ce modèle se transmet-il de générations en générations ? Comment faisons-nous pour le reproduire et l'entretenir quotidiennement sans même y penser et malgré les innombrables ajustements que nous y faisons ? Nous avons abordé ces questions dans le cadre d'une enquête qui visait à évaluer l'importance (ou l'absence) des préoccupations de santé dans les pratiques alimentaires quotidiennes de familles avec enfants. Les enquêtés nous donnaient à voir un paradoxe : ils ressentaient des signaux physiques qui les amenaient à considérer que le fait de prendre ou non un repas relevait de leur « nature », tout en révélant par de nombreux autres aspects le travail qui avait été fait pour acquérir ou faire acquérir à leurs enfants le rythme alimentaire. Il nous est apparu que le modèle alimentaire est en fait largement incorporé, c'est à dire appris « par corps » (Bourdieu 1997). Mais s'il est incorporé, c'est qu'il résulte d'un processus d'incorporation : comment produit-on des adultes qui ont faim à heures fixes, qui ont envie de café et non de soda le matin, qui trouveraient incongru de dîner à 18h (ce que font nos voisins anglais) ? Et *qui* mène à bien ce processus d'incorporation ? Le but de ce texte est d'apporter des éclaircissements à ces questions. Mais auparavant, posons quelques définitions.

---

<sup>1</sup> Cette recherche a été financée par le département SAE2 de l'INRA (appel à projets « Jeunes chercheurs »). Les auteurs remercient les enquêtés et leurs familles pour leur disponibilité. Ce texte a grandement bénéficié des commentaires des membres de l'équipe SOLAL, en particulier Anne Lhuissier.

### ***L'incorporation du rythme alimentaire, le travail de soi et les techniques du corps***

Si le rythme des repas paraît chez les adultes largement incorporé (comme nous le montrerons plus bas), nous examinons ici les notions théoriques qui peuvent nous aider à penser ce processus d'incorporation. La notion de « travail de soi » (Darmon 2001) semble aller de pair avec un projet d'ascension sociale alors que Mauss pense les techniques du corps comme un aspect de l'intégration des individus au groupe social.

Le terme d'incorporation pourrait prêter à confusion puisque dans le champ de l'alimentation il renvoie souvent à la dimension symbolique de l'acte de manger, par lequel l'aliment devient un composant de notre corps (Fischler 1990 ; Frazer 1997 [1911-1915]). Nous le prenons ici dans un autre sens, qui a surtout été travaillé dans une optique bourdieusienne. Selon Bourdieu, le corps est le réceptacle ultime de l'habitus parce que l'*hexis* corporelle, les façons de se tenir, de se mouvoir, les « manières » de faire sont très difficile à modifier. Ce qui est « appris par corps », c'est « ce que l'on est » (Bourdieu 1997). Loïc Wacquant (2000) a approfondi ce processus d'incorporation en décrivant comment les gestes de la boxe, qui n'ont rien de gestes « naturels » (spontanément personne ne ferait un uppercut correct), doivent être appris « par corps » c'est-à-dire répétés inlassablement jusqu'à devenir spontanés. L'entraînement est ce travail qui fait que des gestes, des postures qui n'existent que dans la boxe peuvent devenir une seconde nature et être combinés indéfiniment par le boxeur, dans le feu de l'action, sans un instant de réflexion. Ainsi l'incorporation implique qu'au terme d'un long apprentissage, un trait culturel peut devenir tellement spontané qu'il semble appartenir à la nature physique de l'individu.

Muriel Darmon a poussé plus loin l'analyse du travail qui permet l'incorporation en proposant la notion de « travail de soi » ou travail de soi sur soi. Elle en retrouve les traces chez Wacquant, mais aussi dans des personnages historiques ou littéraires qui ont conquis leur réussite sociale grâce à un intense travail de modelage de leur propre personne (Darmon 2001). Elle retrouve chez les anorexiques ce travail de soi : pour vivre sans presque s'alimenter sur une longue période, un travail est mené qui vise à rendre supportables, voire désirables, les sensations de faim ou au contraire à produire des réactions de dégoût physique (être écœurée) à la vue de certains aliments (Darmon 2008 [2003]). *In fine* par ce « travail de soi » les anorexiques, comme les héros de Jules Romains et dans une certaine mesure les boxeurs de Wacquant, visent la réussite sociale, une quête de distinction. On retrouve cette ambition de réussite, d'ascension sociale à travers la maîtrise du corps dans les objectifs de l'école de danse brésilienne étudiée par Faure et Gosselin (2008). Ces dernières soulignent

également que reconnaître le processus d'incorporation (de la danse et d'un *ethos* de classe supérieure) ne doit pas conduire à surestimer le caractère unifié de l'habitus : bien souvent les jeunes danseuses issues des favelas se tiennent, se vêtissent, parlent, mangent différemment selon qu'elles sont dans leur quartier d'origine ou dans l'école de danse.

Mauss dans son texte sur les « techniques du corps » (1936), avait proposé une optique légèrement différente. Chez Mauss, l'enjeu de la maîtrise (et de la transmission) des techniques du corps est moins la distinction que l'intégration sociale. Les techniques du corps englobent en effet à ses yeux une grande variété d'items, tels que les techniques de nage, de marche, de repos, ou les techniques pour boire (savoir boire à une source, à une outre...). De la même façon, manger fait partie des « techniques du corps ». Ces techniques sont définies comme un acte « traditionnel et efficace (...) senti par l'auteur comme un acte d'ordre mécanique, physique ou physico-chimique et [...] poursuivi dans ce but »<sup>2</sup> (Mauss 1936, p. 10). Ensuite les techniques du corps résultent d'un apprentissage qui n'est pas forcément conscient : « Dans tous ces éléments de l'art d'utiliser le corps humain les faits d'éducation dominaient. (...) L'enfant, l'adulte, imite des actes qui ont réussi et qu'il a vu réussir par des personnes en qui il a confiance et qui ont autorité sur lui. L'acte s'impose du dehors, d'en haut, fût-il un acte exclusivement biologique, concernant son corps » (Mauss 1936, p. 8). Mauss fait référence à l'alimentation dans son texte, mais ses exemples portent surtout sur les manières de table et les postures.

Il nous semble, et c'est l'enjeu de cet article, que les rythmes alimentaires peuvent aussi se penser comme des techniques de corps qui sont inculquées dès l'enfance. Les biologistes se représentent souvent le corps humain comme un système homéostatique, capable de réguler l'appétit afin que les apports en calories mais aussi en divers nutriments soient conformes aux besoins du corps (Etievant, Bellisle *et al.* 2010). Les normes sociales qui encadrent les rythmes et les contenus du repas seraient des perturbations à ce système biologique. Si l'on avance que les rythmes alimentaires sont une technique du corps, on peut peut-être réduire le hiatus entre sociologie et biologie. Toute mobilisation du corps est l'objet de techniques à la jonction du social et du biologique. Autrement dit : les rythmes alimentaires sont un fait social qui « travaillent » le biologique, modèlent les signaux de faim et de satiété grâce à un

---

<sup>2</sup> Mauss ajoute : « Cette adaptation constante à un but physique, mécanique, chimique (par exemple quand nous buvons) est poursuivie dans une série d'actes montés, et montés chez l'individu non pas simplement par lui-même, mais par toute son éducation, par toute la société dont il fait partie, à la place qu'il y occupe » (p10). Au contraire, dans le hall de l'école de danse de la *favela* citée plus haut l'objectif affiché est « bien danser *et vivre mieux* » (nous soulignons, Faure et Gosselin 2008, p. 30).

apprentissage qui se fait sous la houlette des personnes et des institutions qui ont autorité sur l'enfant. Notre technique actuelle (trois repas par jour) ne peut pas être supposée meilleure ou pire que le modèle d'une autre société ou d'une autre époque. Ce n'est pas non plus un trait culturel inaltérable, c'est simplement notre technique, en France aujourd'hui (avec la possibilité que la technique ne soit pas absolument identique dans tous les milieux sociaux). Il y a toujours une « technique », même si elle nous paraît indétectable. Le psychologique joue un rôle clé, véritable « roue d'engrenage » entre le social et le biologique selon Mauss, car le lien d'affection ou de respect de l'enfant pour ceux qui l'éduquent fait qu'il ressent des gratifications ou des sanctions psychiques à se conformer ou s'écarter du modèle, et ce même devenu adulte. Ainsi Mauss explique qu'il a « réappris » à courir une fois adulte (enfant, un professeur prestigieux lui avait appris à courir les bras collés le long du corps), en revanche il n'a jamais réussi à modifier sa technique de nage.

Deux différences nous semblent apparaître entre une approche par le « travail de soi » et une approche par les « techniques du corps ». L'une porte sur les agents de l'incorporation : dans l'optique du travail de soi, l'acteur lui-même est central, même s'il est entouré, accompagné, contraint par d'autres (camarades d'entraînement, professeurs). Au contraire chez Mauss l'acteur s'éclipse, ce sont les personnes de confiance et d'autorité qui imposent ces techniques « d'en haut » et « de l'extérieur ». Le « travail » d'éducation est décentré. Dans bien des cas il est invisible. Deuxième différence : le travail de soi sur soi est fortement associé à une visée d'ascension sociale tandis que les techniques du corps sont simplement une façon d'atteindre un but physique (étancher sa soif) en se conformant aux usages en cours dans une société : elles ne conduisent donc pas à exclure mais à inclure, à intégrer. Les raisons de les acquérir (et de les transmettre) relèvent de l'évidence parce qu'elles paraissent « normales ». Il nous semble que l'incorporation des rythmes alimentaires dans les familles populaires se comprend mieux comme une technique du corps que comme un « travail de soi ».

À partir de là, deux questions seront explorées dans ce texte. D'une part, nous nous efforcerons de démontrer comment le rythme des repas apparaît effectivement comme une technique du corps « incorporée » (dirait Wacquant) ou encore, à la frontière du biologique, du psychique et du social (dirait Mauss). D'autre part, nous étudierons le travail d'éducation dont il résulte : quels sont les moyens mis en œuvre ? Quels en sont les résultats ?

### ***Le rythme alimentaire, constitution d'une norme sociale***

Par rythme alimentaire nous entendons l'alternance de moments où l'on mange (le matin, aux alentours de 12h30 et aux environs de 20h) et de plages horaires où l'on ne mange pas. En France ce rythme alimentaire est très partagé (Lhuissier, Tichit *et al.* 2013). Des années soixante à aujourd'hui, la synchronie des repas des Français est très forte au vu des enquêtes Emplois du temps (Szalai 1973 ; Saint Pol (De) et Ricroch 2012). En comparaison, le rythme des repas est moins perceptible aux États-unis (Saint Pol (De) et Ricroch 2012). Le rythme et les horaires des repas familiaux revêtent en outre une dimension fortement normative, qui puise sans doute dans sa codification par la bourgeoisie au XIX<sup>e</sup> siècle :

« Au niveau domestique, l'ordre s'exprime aussi dans la régularité (...) : régularité des horaires du lever, des repas, du coucher, – mais aussi régularité dans l'exécution de toutes les tâches ménagères » (p127).  
« L'ordre domestique assure l'ordre dans la famille, qui garantit l'ordre dans la société. (...) valeur suprême, vertu cardinale, l'ordre confère à la famille dignité et considération » (Marenco 1992, p. 125).

Ce modèle a été vigoureusement diffusé en direction des classes populaires au début du XX<sup>e</sup> siècle. Selon Marenco, les classes populaires y accordent toujours une grande importance, tandis que les classes moyennes et supérieures s'en sont plus affranchies, défendant en particulier une autre conception du rôle de la femme : la femme accomplie, dans les classes supérieures, ne serait plus la gardienne du foyer mais celle qui réussit à mener de front vie professionnelle et vie de famille. Ainsi la norme que représente le rythme des repas apparaît comme un support d'intégration sociale (« l'ordre dans la société ») mais aussi de différenciation sociale, de distinction (« considération »). S'y conformer, échouer à les respecter ou au contraire savoir s'en affranchir sont des façons de se positionner dans, en-deçà ou au-dessus de cette règle partagée.

Le rythme des repas est en effet le résultat d'une construction historique qui s'est produite principalement dans les classes supérieures. Il s'est constitué progressivement et s'ancre fortement dans les pratiques bourgeoises de l'ère moderne (Aymard, Grignon *et al.* 1993). (Marenco 1992 ; Aymard, Grignon *et al.* 1993 ; Grignon 1993). Marenco relève qu'au XVII<sup>e</sup> siècle, le seul « vrai repas » mentionné dans les ouvrages de gastronomie et de bonnes mœurs est le dîner qui se prend à 13 heures. Ceci correspond en fait aux pratiques ostentatoires codifiées par l'aristocratie. Durant la période moderne, les dîners de réception sont pris de plus en plus tard si bien qu'apparaît le déjeuner qui au XIX<sup>e</sup> siècle est pris aux environs de midi (Grignon 1993). Un « premier déjeuner » ou « déjeuner à la tasse » précède ce « déjeuner à la fourchette ».

Outre ces transformations historiques, le rythme des trois repas par jour subit des amendements qui sont localisés dans des configurations socio-économiques ou familiales particulières. Ainsi dans les ménages en situation de vulnérabilité socio-économique ou conjugale (typiquement les ménages monoparentaux) la probabilité de ne prendre que deux repas par jour est plus élevée. Les personnes qui prennent quatre repas par jour sont très souvent des mères qui selon toute vraisemblance prennent un goûter avec leurs enfants (Lhuissier, Tichit *et al.* 2013).

L'étude des rythmes alimentaires doit donc se garder de réifier une institution qui résulte d'une construction historique et d'un processus de diffusion organisé par la bourgeoisie en direction des classes populaires. Il est nécessaire de concevoir un dispositif empirique qui ouvre la possibilité de qualifier des pratiques populaires potentiellement dissonantes avec la norme autrement qu'en termes de déviance.

### *Une entrée par les petits déjeuners*

Nous avons donc choisi de nous concentrer sur ce qui apparaît aujourd'hui comme l'élément le moins stabilisé du modèle des trois repas, le petit déjeuner. Le petit déjeuner est de toute évidence l'élément du rythme des repas qui s'est mis en place le plus tard. Les repas se sont fixés dans la journée par un effet de cascade : le décalage du dîner vers le soir entraîne la fixation d'un « déjeuner » vers midi et enfin, l'apparition ou la stabilisation du « premier déjeuner » le matin (Aymard, Grignon *et al.* 1993). Dans les manuels de savoir-vivre passés en revue par Marengo (1992), le « premier déjeuner », est très rarement évoqué par les prescripteurs. Cela ne signifie pas qu'on ne mange rien le matin, plutôt que cette prise alimentaire est peu codifiée par les classes supérieures productrices d'écrits normatifs.

Le petit déjeuner est-il un « repas » au sens d'« occasion alimentaire structurée » (Douglas 1979) ? Il est difficile de répondre à cette question pour la France contemporaine car il semble exister aujourd'hui une pluralité de modèles de petits déjeuners. Le petit déjeuner français « traditionnel » ou « continental » se compose d'une boisson chaude (très souvent café mais aussi thé ou chocolat au lait), accompagnée de pain ou de viennoiseries (Hébel 2007). Le petit déjeuner « complet » semble porté par des modèles scientifiques (médicaux, nutritionnels) dès le début du XX<sup>ème</sup> siècle (par exemple le « petit déjeuner d'Oslo », Lyngo et Crozier 1998). Il n'est guère pratiqué que dans les classes supérieures. Ces deux modèles correspondent dans une certaine mesure à des « occasions alimentaires structurées ». Mais dans les milieux populaires, beaucoup d'adultes interrogés considèrent qu'un café sucré leur suffit. Si l'on suit

les extraits des monographies de Le Play passées en revues par Grignon (1993), les ouvriers du début du XX<sup>e</sup> siècle consommaient le matin une grande variété d'aliments, à des horaires dictés par leur emploi. Sont évoqués le café mais aussi le verre de vin sur le chemin du travail, la soupe (à la campagne), parfois une « croûte de pain » ou un reste du repas de la veille. Il se pourrait donc qu'il existe d'autres modèles de petits déjeuners que ceux qui ont été codifiés tant par les médecins que par le marché (menus des hôtels, emballages des produits etc.).

Enfin la coordination des tâches dans les ménages semble particulièrement complexe le matin et le petit déjeuner nous paraissait à même de rendre saillantes des différences entre ménages car il est souvent très routinier, parfois réduit à sa plus simple expression (café sucré) ou sauté. En outre le petit déjeuner permettait de relier les résultats qualitatifs à des analyses statistiques en cours sur les données de la seconde enquête individuelle sur les consommations alimentaires (INCA2). Le petit déjeuner est donc considéré comme une entrée dans l'organisation quotidienne des familles en matière d'alimentation, de partage des tâches et de coordination des activités internes et externes au ménage. Il permet d'envisager les variations dans le rapport à la norme que constitue la prise de trois repas par jour.

Il y aurait donc deux niveaux dans les normes qui portent sur le petit déjeuner. Le rythme alimentaire suppose trois repas par jour et il est largement consensuel. Le contenu du petit déjeuner est moins stabilisé, des modèles bien identifiés contrastent avec des pratiques populaires plus disparates. Il nous a donc semblé intéressant d'examiner le rapport à ces normes d'une population spécifique, à savoir des familles qui se situent dans les couches supérieures des classes populaires. Les travaux existants suggèrent que cette population pourrait en effet se situer dans un rapport ambivalent vis-à-vis des normes et des modèles dominants (c'est-à-dire portés par les classes supérieures et visant l'ensemble de la société). Olivier Schwartz évoque la porosité de la culture de ces classes populaires soucieuses de leur « respectabilité » (Schwartz 1998). D'autres ont évoqué leurs modèles éducatifs (Le Pape 2009). Régnier et Masullo suggèrent que ces familles ont un rapport ambigu aux normes dominantes en matière d'alimentation, de rapport au corps et à la santé (Régnier et Masullo 2009). Nous nous intéressons à la façon dont ces « petits-moyens » (Cartier, Coutant *et al.* 2008) parviennent à produire des enfants dont les pratiques alimentaires soient conformes aux attentes sociales, avec leurs ressources et leurs compétences qui sont à la fois non négligeables, et suffisamment limitées pour imposer des choix.

Dans cet article nous nous demandons donc dans quelle mesure on peut décrire l'acquisition du rythme alimentaire comme le processus d'incorporation d'une « technique du corps » au sens de Mauss. Nous relierons cette question à la tension entre les dynamiques d'intégration sociale et de différenciation sociale. Pour cela nous examinons par quel travail (et le travail de quels acteurs) se produit l'incorporation, et quels en sont les succès et les limites. Nous montrons que les couches supérieures des classes populaires sont dans une posture ambivalente par rapport au modèle des classes supérieures comme par rapport à sa transmission.

La première section présente le projet de recherche dans lequel s'inscrit le travail empirique réalisé. La seconde section examine les éléments qui à nos yeux prouvent qu'une technique du rythme alimentaire est bien « incorporée » chez les adultes. Dans la troisième section nous examinons le travail qui est effectué en vue de cette incorporation d'un rythme alimentaire à travers le cas du petit déjeuner : nous identifions les acteurs, décrivons des activités menées, précisons le rôle des institutions ainsi que les critères mobilisés pour évaluer ce travail sur les enfants. La quatrième section s'interroge sur les limites de l'incorporation et sur la posture de ces familles issues des franges les moins vulnérables des classes supérieures vis-à-vis des normes que représente la technique des « trois repas par jour ».

## **1. Objectifs et méthodologie de l'enquête**

### ***Le projet de recherche***

Le terrain sur lequel s'appuie cet article a été réalisé dans le cadre d'une recherche en cours, financée par l'INRA (appel à projet « jeunes chercheurs »), intitulée *Les enjeux de santé dans l'alimentation familiale*. L'objectif de ce projet était d'examiner ce qui surgit spontanément à propos de la santé quand nous posons des questions sur l'alimentation et de comprendre comment les parents (et pas seulement les mères) intègrent les différentes injonctions normatives à leurs contraintes quotidiennes. Le petit déjeuner avait été choisi comme objet d'enquête privilégié pour les raisons évoquées plus haut.

### ***Méthodologie***

Pour constituer un échantillon raisonné, nous sommes entrées en contact, directement ou par interconnaissance, avec des personnes qui avaient au moins un enfant de moins de 10 ans. Pour chaque cas nous avons voulu recueillir une monographie de famille, en circulant autant

que possible dans la parentèle pour recueillir des entretiens. Nous voulions effectuer un entretien auprès de chaque conjoint (ou un entretien commun), au moins un ascendant, et un frère ou une sœur d'un des deux conjoints quand c'était possible. Cela n'a malheureusement pas toujours été le cas : quand les relations familiales sont détériorées les entretiens sont refusés. Il est toutefois important de prendre en compte ces monographies « tronquées » car elles signalent une « parenté pratique » restreinte (Gramain, Soutrenon *et al.* 2006). Or dans la population enquêtée, le fait de pouvoir ou non compter sur l'aide de la famille étendue s'est révélé crucial pour permettre au ménage de réaliser le mode de vie auquel il aspire. Les entretiens portaient sur les activités effectuées le matin à partir du lever de façon très détaillée, les aliments du petit déjeuner (modes d'approvisionnement, critères de choix, préparation), les activités des différents membres de la famille le matin, les modes d'approvisionnement, les diverses contraintes horaires (travail, écoles, activités de loisir), l'évolution du petit déjeuner de l'enquêté depuis sa petite enfance. Un graphe de parenté permettait d'évoquer les origines sociales, le destin des frères et sœurs ainsi que les échanges de services ou de biens dans la parentèle. Les enquêtés ont été anonymisés en cherchant des patronymes fréquents dans les mêmes zones géographiques et des prénoms fréquents dans les mêmes années de naissance. À l'heure actuelle nous disposons de 37 entretiens.

Les infrastructures existantes (commerces, distance aux écoles, transports publics) affectent les pratiques alimentaires au-delà de l'homogénéité relative des professions et des revenus. Cette question a été abordée par exemple par Grignon et Grignon (1980) qui ont montré combien les pratiques alimentaires pouvaient différer selon qu'un ménage populaire vit en ville ou à la campagne. Aussi avons-nous mené les entretiens dans trois espaces géographiques délimités : quatre familles en banlieue parisienne, (3 dans le Val-de-Marne en appartement et une dans une maison à la limite entre la Seine-Saint-Denis et la Seine-et-Marne), quatre familles dans les Hautes-Pyrénées (communes très rurales mais emplois industriels, 3 familles propriétaires de maisons individuelles et une famille locataire d'une maison mitoyenne), sept familles en Bourgogne (ville moyenne).

Nous avons défini les couches supérieures des classes populaires sur la base de la profession exercée, en recherchant des ouvriers qualifiés ou des employés en emploi stable : agent de

maîtrise, ouvrier qualifié, facteur/factrice, boulanger salarié, agent de la sécurité sociale<sup>3</sup>... Nous tenions aussi compte du diplôme (maximum bac + 2) et dans la mesure du possible au cours de l'entretien nous demandions le niveau de revenu. Toutefois nous ne pouvions poser qu'un nombre limité de questions au moment de la prise de contact, il arrivait donc parfois que nos enquêtés soient aux marges de la population visée (un couple a son plus jeune enfant âgé de 13 ans). Il y a donc, dans la population enquêtée, des ménages plus ou moins proches des classes populaires ou des classes moyennes. Nous avons donc effectué un retour réflexif permanent sur cette définition des couches supérieures des classes populaires pour voir, à travers les entretiens réalisés, ce qui réunit ces familles (mode de consommation, valeurs et principes éducatifs, etc.) et en quoi elles peuvent être qualifiées de familles populaires (Cartier, Coutant *et al.* 2008).

## **2. La dimension « incorporée » du rythme alimentaire chez les adultes**

### *Unicité ou pluralité des modèles de petit déjeuner ?*

Si le rythme des trois repas par jour fait consensus en France, le statut de repas du petit déjeuner est ambigu. Les normes portant sur sa composition sont relativement consensuelles à propos des petits déjeuners des enfants mais les enquêtés eux-mêmes<sup>4</sup>, à l'âge adulte, ne se conforment pas à un modèle unique. Y a-t-il une ou plusieurs « techniques du corps » en matière de petit déjeuner ? On peut repérer quelques grands types à la fois sur la base de nos entretiens et de l'étude des prises alimentaires sur une semaine dans l'enquête INCA2 de 2006.

Les enquêtes statistiques et qualitatives apparaissent complémentaires pour faire émerger des modèles de petits déjeuners. Une première analyse de l'enquête INCA2 avait permis d'isoler, chez les adultes, le petit déjeuner traditionnel (boisson chaude + tartine ou pain ou viennoiserie) et le petit déjeuner complet conforme au PNNS (laitage + fruit + produit céréalier + boisson chaude). Ces deux modèles sont ceux auxquels se réfèrent les industries agroalimentaires sur les emballages des produits alimentaires destinés au petit déjeuner. Les publications sur le petit déjeuner sont essentiellement des travaux en santé publique

---

<sup>3</sup> Nous avons évité de solliciter des personnes dont nous savions que leur profession était directement liée à la santé ou aux soins aux jeunes enfants (ainsi nous avons délibérément évité d'entrer en contact avec des assistantes d'éducation dans les écoles maternelles) mais nous n'avons pas décliné les entretiens si le conjoint de la personne contactée exerçait ce type de profession, ou si une personne contactée dans l'espoir d'obtenir par son entremise de nouveaux contacts, se proposait pour répondre à l'enquête.

<sup>4</sup> Plus les enfants sont petits, plus le consensus est fort autour de la nécessité d'un produit laitier. Il faut peut-être y voir l'effet des normes de puériculture, qui sont très diffusées et qui ciblent les enfants en bas âge. Il ne semble pas exister de corpus normatif équivalent quand les enfants grandissent.

examinant les causes et les conséquences du *breakfast-skipping* (par exemple Rampersaud, Pereira *et al.* 2005 ; Levin et Kirby 2012). Au contraire les entretiens réalisés nous ont amenées à considérer que « ne pas prendre de petit déjeuner » (ni boisson ni aliment solide) ou prendre seulement une boisson (généralement du café) étaient deux autres modèles de petit déjeuner qui devaient être considérés comme tels. S'ils ne sont pas portés par des prescriptions ou par une iconographie « traditionaliste », ils sont très prégnants dans les milieux populaires. De fait, leur refuser le qualificatif de « modèle » au motif qu'ils n'ont pas été codifiés dans des écrits prescriptifs pourrait être un bel exemple de légitimisme sociologique (Grignon et Passeron 1989 ; Lahire 1993).

À eux quatre, ces modèles relativement cristallisés de petit déjeuner représentent près de 50% des matins d'adultes dans l'enquête INCA2. Les 50% restants ne correspondent pas à un modèle identifiable : petits déjeuners traditionnels auxquels s'ajoute un fruit (ou petit déjeuner PNNS sans laitage ?), céréales pour petit déjeuner combinées avec diverses boissons, sont difficiles à classer, peu routiniers et délicats à relier à un modèle autre que, pour les céréales, les indications portées sur les emballages. Nous considérons donc que la catégorie « autre » est la référence par rapport à laquelle un logit multinomial permet d'identifier quelles caractéristiques sont le plus associées avec la consommation d'un petit déjeuner correspondant à un modèle spécifique<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Cette typologie des petits déjeuners a été confortée par une analyse en composante multiple réalisée sur l'ensemble de l'échantillon (adultes et enfants) ayant rempli la page du carnet consacré au petit déjeuner (les personnes n'ayant rien consommé sont exclues). Les résultats de cette ACM figurent en annexe.

**Tableau 1 : Types de petits déjeuners pris par les adultes, logit multinomial (odds-ratio)**

	(1) Pas_de_PDJ	(2) Boisson_seule	(3) Continental	(4) Complet
40-59 ans	0.187***	0.779**	1.454***	1.050
60 ans et +	0.075***	0.429***	2.245***	0.857
Femme	0.523***	0.570***	1.044	1.021
Adulte seul	2.849***	0.881	0.466***	1.073
Couple sans enfant	1.940***	0.789	0.723***	1.008
Monoparental	2.753***	2.154***	0.816	1.296
Ménage complexe	3.207***	0.958	0.656***	0.895
1 Difficulté éco	1.241	1.558***	1.028	0.687***
2 Difficultés éco	1.527**	2.158***	1.021	0.479***
Bac ou plus	0.718**	0.556***	0.910	1.566***
Constante	0.225***	0.540***	0.495***	0.150***
Distribution observée	6.64%	14.56%	23.83%	7.85%

\*\*\* p<0.01, \*\* p<0.05, \* p<0.1

Logvraisemblance modèle vide : -24899

Logvraisemblance modèle : -23519

Test Chi2 logvraisemblance : 558.7

Résultat test logvraisemblance : p<0.001

Observations: 18 354 petits déjeuners récoltés auprès de 2 622 individus (le calcul des erreurs standards robustes tient compte du fait que chaque individu a déclaré jusqu'à 7 petits déjeuners)<sup>6</sup>.

Modalités de référence pour les variables explicatives : 18-39 ans, homme, couple avec enfant, aucune difficulté économique (parti en vacances au cours des 12 derniers mois, financièrement « ça va »), niveau d'études inférieur au bac.

Modalité de référence pour la variable expliquée : petit déjeuner ne correspond à aucun des 4 modèles (47.12% des observations).

Lecture : quand le coefficient est proche de 1 il n'y a pas d'effet. Quand le coefficient est inférieur à 1 il y a un effet négatif de la modalité par rapport à la modalité de référence. Quand le coefficient est supérieur à 1 l'effet est positif. Les coefficients sans étoile ne sont pas statistiquement significatifs et ne doivent pas être interprétés.

Le tableau 1 montre que sauter le petit déjeuner ou prendre seulement une boisson seule sont des pratiques d'hommes, de personnes jeunes, peu diplômées, connaissant des difficultés économiques. Le petit déjeuner continental est d'autant plus fréquent que l'enquêté est âgé, qu'il a un conjoint et des enfants (modalité de référence) mais les ressources économiques et le diplôme ne font pas de différence. Il apparaît en ce sens comme un « classique ». Le petit déjeuner « complet », conforme aux prescriptions nutritionnelles n'est pas sensible aux caractéristiques démographiques de l'enquêté mais très lié à sa position sociale.

<sup>6</sup> Nous avons opté pour l'estimation « robuste » des erreurs standards afin de tenir compte du fait que les observations recueillies auprès d'un même individu sont corrélées. Nos échanges avec des statisticiens spécialistes des données longitudinales (Jérôme Lechenade et Henri Panjo, INSERM) nous portent à croire que cette technique sous-estime encore la corrélation entre les observations. Toutefois il semble difficile d'appliquer les autres méthodes existantes (modèles mixtes, GEE) sur des logits multinomiaux. En outre ce qui nous intéresse ici c'est le contraste entre les variables qui sont significatives (et elles le sont alors fortement) et celles qui ne sont pas significatives.

Il nous semble donc qu'en particulier dans les milieux populaires, « ne pas petit déjeuner » est bien suivre un modèle de conduite matinale, modèle dont l'existence est attestée de longue date dans les milieux ouvriers urbains (Aymard, Grignon *et al.* 1993). Ainsi Séverine (femme de ménage dans un hôtel) part au travail après avoir pris un café (« il me faut mon café »). Ensuite elle mange « sur le pouce » à l'hôtel pendant qu'elle prépare les petits déjeuners des clients. Mais elle considère qu'alors elle n'a pas pris de petit déjeuner, tandis que « si c'est un week-end et où on travaille pas, donc déjà on fait le lever plus tard et donc là on fait un bon petit déjeuner ». Pour Sandrine, le petit déjeuner est un « vrai repas » pris en famille, relativement copieux, tandis que ses cafés bus dans la cuisine sans « prendre le temps » (mais tout de même en 20 minutes, dans une atmosphère calme qu'elle apprécie) n'ont pas le même statut.

Dans le cas des enfants, le terrain qualitatif a permis de faire avancer l'analyse quantitative. Les premières analyses statistiques suggéraient que les petits déjeuners des enfants étaient moins guidés par des modèles structurés que caractérisés par des produits (pâte à tartiner chocolatée, lait). Les entretiens suggèrent que deux normes fortes structurent les petits déjeuners que les parents s'efforcent de faire prendre à leurs enfants. Premièrement, le petit déjeuner doit être un moment familial. Dans l'enquête INCA2, 17,5% des enfants de 3 à 7 ans qui prennent un petit déjeuner petit-déjeunent seuls, une probabilité qui passe à 25% pour les 8-12 ans et à 53% pour les 13-17 ans. Cette enquête n'est probablement pas la meilleure source pour évaluer si les enfants petit-déjeunent seuls puisque compléter le carnet alimentaire nécessite l'aide d'un adulte aux âges les plus jeunes. Une enquêtée a évoqué, au moment de la prise de contact, « la famille Ricoré ». Flo dépense une énergie considérable pour que ses deux filles de 5 et 7 ans prennent le petit déjeuner dans le cercle familial à défaut de le prendre en famille. Comme son conjoint (technicien en usine agroalimentaire) travaille de nuit et qu'elle doit partir avant 8 heures (elle est surveillante en collège), elle dépose chaque matin en voiture ses filles chez sa mère à 7h30, avec les produits du petit déjeuner (yaourts à boire, gâteaux au yaourt en portions individuelles confectionnés par Flo). Les filles sont habillées mais n'ont pas mangé. La mère de Flo (préparatrice en pharmacie retraitée et divorcée) leur donne leur petit déjeuner puis les conduit à l'école toute proche. Le week-end peut aussi servir à compenser des petits déjeuners expédiés ou solitaires en semaine : Eva décrit longuement les petits déjeuners en famille du week-end avant que je ne l'interroge directement sur les différents jours de la semaine.

Deuxième norme partagée, un enfant ne doit pas « partir à l'école le ventre vide ». Il semble y avoir consensus sur l'idée 1/ qu'il ne faut pas sauter le petit déjeuner ; 2/ que les enfants doivent prendre un produit laitier. L'importance d'aliments solides est moins saillante, en particulier pour les petits : un biberon de lait semble un petit déjeuner acceptable au moins jusqu'à la première année de maternelle voire au-delà. Le fait que la norme du « produit laitier » soit largement partagée en ce qui concerne les enfants se traduit par le fait que dans l'enquête INCA2 près des deux tiers (62%) des 10 000 journées de mineurs observées (1452 enfants) incluent un produit laitier au petit déjeuner. Si l'on essaie de prédire par une régression logistique la probabilité pour un enfant de consommer au moins 200ml de lait, un laitage ou du fromage au petit déjeuner, aucune des variables classiques (âge, sexe, nombre d'adultes dans le ménage, situation économique, diplôme de l'adulte représentant légal) n'induit une probabilité significativement plus grande ou plus faible de consommer du lait. Ceci signifie, typiquement, que cette norme n'est pas moins mise en pratique par les ménages dont les ressources économiques ou le diplôme seraient plus faibles. À l'inverse, les boissons excitantes (thé et café) sont bannies au petit déjeuner avant l'adolescence. Les grands-parents que nous avons interrogés avaient pourtant souvent bu du café au lait dès leur enfance. Ils ont donné massivement du chocolat au lait à leurs enfants aujourd'hui parents.

Ces normes ne sont pas que nutritionnelles. D'une part, l'idée que les enfants ne doivent pas petit-déjeuner seuls suggère que les parents s'efforcent de faire du petit déjeuner des enfants un « vrai repas », moment de sociabilité familiale. Imposer un petit déjeuner c'est aussi imposer un temps alimentaire bien identifié le matin. Certaines familles soulignent que cela évite que les enfants aient faim le matin avant l'heure du repas de midi. Autrement dit, cela contribue à imposer un rythme alimentaire (des temps de repas, des temps où l'on ne mange pas), ce qui ne sert pas que des objectifs de santé. En effet, la nécessité de temps alimentaires bien définis, aux horaires aussi réguliers que possible est soulignée par plusieurs ménages : Dorothee, fleuriste dont le père est cariste dans le Nord de la France et la mère n'a jamais travaillé, se souvient que dans son enfance sa mère tenait à ce que la table soit débarrassée et la cuisine rangée dès la fin du repas. Pamela ne sert pas le petit déjeuner après 9h30 le week-end : « je ne fais pas le service toute la journée ». Lucie (coiffeuse) m'explique :

Quand je suis assise, le repas c'est important, d'ailleurs les enfants quand ils sont à table ne sortent pas de table comme ça (...). On n'a pas le droit de sortir de table, on demande pour sortir de table, on ne sort pas de table comme ça. (...) c'est une discipline, c'est comme ça, ils le respectent, on est cinq donc on peut pas se permettre non plus que chacun se lève, aille chercher un truc, revienne, c'est pas possible.

Derrière les raisons d'organisation domestique, on retrouve la notion d'ordre qui est tout à la fois ordre matériel (maison propre et rangée) et ordre moral, qui permet de se sentir respectable (Marenco 1992). Enfin l'alimentation est un ressort de sociabilité : Alain (ouvrier en menuiserie) l'illustre de façon paradoxale quand il explique que son choix de baser son alimentation uniquement sur les règles nutritionnelles qu'il a choisies (et non sur l'usage dans son milieu social) le met en rupture avec tout son entourage sauf peut-être d'autres sportifs : ses amis critiquaient le fait qu'il ne fumait pas et ne buvait pas donc « ne savait pas faire la fête ». Il a divorcé, et s'il estime que ce divorce lui a permis d'appliquer pleinement les normes nutritionnelles qu'il a choisi de suivre, c'est aussi un processus de dés-intégration sociale qui est à l'œuvre.

### ***Le résultat de l'incorporation***

En quoi la prise d'un petit déjeuner peut-elle être considérée comme une « technique du corps » ? Ce cadre théorique est apparu nécessaire pour rendre compte de l'analyse des entretiens récoltés. En effet au cours des entretiens, nous avons été frappées par le fait que beaucoup d'enquêtés témoignent d'un rapport physique très fort au fait de manger le matin. Virginie (aide-soignante en horaires décalés, titulaire d'un BEP sanitaire et social), Alain (ouvrier menuisier, titulaire d'un CAP), Dorothée (fleuriste, titulaire d'un brevet professionnel) ne peuvent pas déjeuner le matin, il leur est impossible d'avaler quoi que ce soit de solide. Dorothée et Virginie laissent entendre qu'elles vomiraient si elles le faisaient. Au contraire, Pamela (assistante maternelle, a été gouvernante dans des familles très aisées), Eva (agent à la Sécurité Sociale, BTS), Angélique (factrice, BTS), Boris (maçon, BTS électrotechnique) ou Augusta (retraîtée, agent puis cadre à la Sécurité Sociale) ne peuvent pas se passer de petit déjeuner. On note que dans l'ensemble ceux qui petit-déjeunent sont plus diplômés que ceux qui ne petit-déjeunent pas.

Ainsi Augusta (agent de la sécurité sociale retraitée) a faim le matin. Elle n'arrive pas à expliquer « rationnellement » le fait qu'elle tient aux « heures » des repas. Elle évoque des disputes avec son conjoint sur la route des vacances : lui veut rouler jusqu'à destination quitte à déjeuner après 15 heures, elle veut s'arrêter pour déjeuner à midi. Il ne s'agit toutefois pas là de simples particularismes individuels. Ainsi, quand Eva (fille d'Augusta) décrit son petit déjeuner elle dit :

Généralement c'est des tartines de pain avec un peu de beurre et de confiture et euh... du lait chocolaté. Moi c'est ça. [Plus tard dans l'entretien] Mais c'est par rapport au régime que j'ai fait, *Weight Watchers*, parce qu'avant je parlais, je mangeais des gâteaux dans la voiture, ou je déjeunais pas le matin. Et depuis

trois ans que j'ai fait *Weight Watchers*, il fallait manger le matin. Et un coup salé, un coup sucré. Donc salé j'ai jamais réussi le matin mais par contre il fallait déjeuner, donc avec des tartines, ils préféraient des tartines qu'autre chose, des tartines avec de la confiture, un petit peu de beurre. Et un jus de fruit, et du lait avec même une boisson chocolatée mais voilà, il fallait prendre un petit déjeuner. Et il y a 3 ans je m'y suis mise, et maintenant, voilà: je peux plus partir sans avoir mangé - ben disons que si je suis pressée ou quoi, ou si je pars plus tôt parce qu'on a rendez-vous, on part en vacances, je vais pas déjeuner à ce moment-là mais voilà : maintenant j'aime bien déjeuner.

Eva a le statut de technicien à la Sécurité sociale, son conjoint Bruno, technicien de la maintenance à la RATP sera bientôt promu cadre. Le régime *Weight Watchers*<sup>7</sup>, comme les prescriptions du Programme national nutrition santé<sup>8</sup> ou les emballages des produits manufacturés destinés au petit déjeuner, insistent sur l'importance de prendre un petit déjeuner. Eva s'est appliquée à prendre un petit déjeuner et à présent elle « ne peut plus partir sans ». Elle n'a pourtant pas franchi la règle du modèle alimentaire français qui proscrit les aliments « salés » le matin, contrairement aux conseils de la société *Weight Watchers* (fondée aux États-Unis où les petits déjeuners salés sont fréquents). Autre exemple, Boris (maçon dans la petite entreprise de son père qui fait beaucoup de restauration de monuments historiques) prend un petit déjeuner composé de café au lait et de tartines. Quand je lui demande depuis quand, il évoque sa mise en couple avec Angélique en 2002 :

Boris : au début, j'en prenais pas vraiment, c'est venu après, 2003, 2004 même.

Angélique : c'est moi qui lui ai fait la guerre pour qu'il prenne un petit déjeuner.

Marie : d'accord, pourquoi ?

Angélique : parce que justement il avait un travail physique.

Marie : d'accord, d'accord et maintenant tu pourrais plus t'en passer ?

Boris : non.

L'apprentissage n'est donc pas immédiat, Boris qui déjeunait enfant (chocolat au lait et tartines) ne déjeunait pas quand il était étudiant (BTS électrotechnique). Il ne se met pas subitement à déjeuner quand il devient maçon mais seulement après que sa femme lui a « fait la guerre » pendant au moins un an. Angélique qui est aujourd'hui factrice a une licence en Langues étrangères appliquées et espère une promotion au sein de la Poste. Ce jeune couple (32 ans) a acquis et presque entièrement restauré sa maison dans un petit village des Hautes-Pyrénées. Il se situe clairement sur une trajectoire d'ascension sociale. Dans ces deux

---

<sup>7</sup> [http://www.weightwatchers.fr/util/art/index\\_art.aspx?tabnum=1&art\\_id=121073&sc=3025](http://www.weightwatchers.fr/util/art/index_art.aspx?tabnum=1&art_id=121073&sc=3025), consulté le 18/06/2013.

<sup>8</sup> <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/que-veut-dire-bien-manger-127/le-bon-rythme-des-repas.html> consulté le 18/06/2013.

exemples, changer d'habitudes à l'âge adulte, dans une démarche volontaire (de soi-même ou du conjoint), semble relever du « travail de soi » de la part de personnes en ascension sociale et/ou plutôt plus diplômées que les autres enquêtés. Un dernier exemple est celui de Pamela, qui a grandi en Angleterre et est arrivée en France à 18 ans comme jeune fille au pair puis « gouvernante » dans des familles de la grande bourgeoisie. En Angleterre elle avait l'habitude de dîner vers 17h30, mais dans la famille dans laquelle elle travaille à son arrivée en France le dîner est servi vers 19h30. Elle se rappelle que les premiers jours elle avait très faim, et goûtait copieusement avec les enfants. Ensuite elle a acquis les horaires des repas français si bien qu'une fois en couple elle pouvait sans peine dîner après le travail, avec son conjoint, aux alentours de 20h30.

Ainsi les perceptions corporelles de faim ou de dégoût qui accompagnent parfois la prise ou la non-prise d'aliments le matin, sont à la frontière du biologique (perception corporelle) et du social (résultat d'un apprentissage). Elles suggèrent que le rythme des repas est un fait social incorporé, ou pour le dire comme Mauss, une « technique du corps ». Mais cette technique du corps n'est pas uniforme dans l'espace social. Si la référence au « bon petit déjeuner » qui est à la fois copieux (il comporte en particulier des aliments solides) et familial semble un horizon commun que tous les enquêtés sont capables d'identifier pour s'y référer, tous ne le pratiquent pas<sup>9</sup>. Dans les milieux populaires, un autre rythme alimentaire est fréquent, dans lequel le petit déjeuner est réduit à sa plus simple expression (boisson chaude) voire absent. Nos entretiens suggèrent que dans ces ménages, changer volontairement ses pratiques alimentaires est associé à un « travail de soi » et à des trajectoires sociales ascendantes.

Dans la section suivante nous allons examiner le travail d'éducation effectué sur les enfants pour leur faire acquérir cette technique du corps qu'est le rythme des repas. La section 4 sera consacrée aux ambiguïtés et aux limites de ce travail, en particulier dans les franges supérieures des classes populaires qui sont confrontées aux différents modèles de petit déjeuner.

---

<sup>9</sup> Ici il faudrait distinguer rythme quotidien et rythme hebdomadaire : plusieurs enquêtés opposent les petits déjeuners expédiés et individuels des jours de semaine aux efforts pour déjeuner en famille le week-end. L'une des conséquences des rythmes de travail atypiques est de rendre cette alternance difficile.

### **3. Inculquer un rythme alimentaire : travail parental et rapport aux normes**

Si le rythme alimentaire et la prise d'un petit déjeuner sont une technique du corps, il s'agit d'identifier les acteurs et les actions qui contribuent à inculquer cette technique aux enfants afin qu'à l'âge adulte elles deviennent des habitudes.

#### *Un travail largement assumé par les mères*

La question du partage des tâches domestiques dans le foyer ou dans le réseau de parenté est classique en sociologie de la famille avec une tradition quantitative prononcée (Barrère-Maurisson 2003 ; Bozon 2009). Ces travaux concourent à montrer que les femmes consacrent plus de temps que les hommes aux tâches domestiques et parentales même dans les couples bi-actifs. Lesnard (2009) montre par ailleurs que le temps de présence des pères avec les enfants augmente quand le couple a des horaires décalés, même s'il est consacré principalement à regarder la télé. Dans la population enquêtée, un certain nombre d'hommes mais aussi de femmes ont des horaires décalés du fait des emplois subalternes qu'ils occupent. Quand ce sont les femmes qui ont des horaires décalés nous avons la possibilité d'examiner comment les ménages articulent leurs représentations des rôles masculins et féminins avec cette contrainte d'emploi du temps.

À en croire les enquêtés (hommes ou femmes), quand les mères sont absentes ce sont les pères qui s'occuperaient du repas du petit-déjeuner : « c'est mon mari qui s'occupe des enfants », « c'est mon mari qui s'occupe du petit-déjeuner », « ce n'est pas moi qui m'occupe de ça ». Mais quand nous demandons aux enquêtés de détailler le déroulement précis du matin, on s'aperçoit de la prégnance du contrôle féminin, même à distance. Avant le petit déjeuner, ce sont souvent les mères qui choisissent les produits donnés aux enfants. Angélique (factrice) part travailler avant le réveil de son conjoint et de son fils de 18 mois : avant de partir elle « prépare des choses pour le petit ». Flo, surveillante dans un collège, doit être à son travail à 8 heures alors que l'école élémentaire ouvre à 8 heures et demie. Elle dépose ses enfants chez sa mère et y apporte tous les produits consommés au petit déjeuner. Séverine, femme de ménage dans un hôtel, part souvent au travail à 6h40, alors que son plus jeune fils Antoine (9 ans) n'est pas encore levé et que son conjoint est déjà parti. Les aînés réveillent Antoine vers 8 heures et Séverine téléphone chez elle vers 8h30 pour s'assurer qu'il est bien en train de se préparer. Parfois, après le petit déjeuner, les mères ont aussi des techniques de contrôle. Une enquêtée bourguignonne ne demande pas à ses enfants et à son mari de débarrasser la table car en rentrant elle peut constater, en examinant les tasses vides, si son

mari a ajouté du sucre au chocolat au lait. Ainsi, par ce contrôle, « antérieur » ou « postérieur », on voit que la charge mentale (s'assurer que les enfants ont « bien » petit-déjeuné) demeure celle des femmes même si elles ne sont pas physiquement présentes au moment du petit-déjeuner.

Comment expliquer que les pères restent ainsi en retrait ? Il nous semble que dans les familles enquêtées, la répartition des tâches entre conjoints n'est guère un sujet de discussion. Certains couples (Boris et Angélique, Bruno et Eva) semblent avoir un fonctionnement relativement paritaire ; ce sont aussi les deux couples qui semblent le plus en ascension sociale, titulaires de BTS, avec des espoirs de promotion professionnelle et une maison dont ils sont propriétaires grâce aux travaux qu'ils ont effectués. Au contraire chez Yann et Virginie la référence à des rôles (et des traits de caractères) typiquement masculins et féminins facilite la description des goûts et des responsabilités. Yann est ouvrier menuisier et titulaire d'un CAP, Virginie qui a un BEP sanitaire et social est en train de valider les acquis de l'expérience pour obtenir la qualification d'aide-soignante. Ils sont les seuls enquêtés du terrain pyrénéen qui sont locataires d'une maison mitoyenne. Voici comment ils décrivent les préparatifs de leurs enfants le matin. Lucile (17 ans) se lève tôt car « c'est une adolescente, il faut qu'elle se lisse les cheveux », alors que Lucas (13 ans) se lève au dernier moment :

Yann : lui c'est un mec, alors ça veut tout dire.

Virginie : les garçons c'est les pieds sous la table et basta.

Yann : non, quand même...

Virginie : si, Lucas, oui.

Si ce type de raccourci se retrouve sans doute dans de nombreux milieux sociaux, il nous semble que, aux yeux des enquêtés, l'idée qu'il existe des sphères de compétence et de responsabilité typiquement féminines faisait sens. Le manque de compétence des pères (qui connaîtraient mal les normes nutritionnelles, seraient peu conscients de l'importance du petit déjeuner, ou n'auraient pas appris à effectuer le travail de *care* qu'implique l'alimentation) est une explication possible à leur statut d'exécutant.

Mais il nous semble surtout que les pères se sentent moins en responsabilité. Les femmes enquêtées laissent apparaître un très fort sentiment de responsabilité vis-à-vis de l'unité familiale, du « *homemaking* », autrement dit de faire du logement un foyer accueillant et réconfortant, et des moments qu'on y passe, des temps agréables. Elles acceptent l'aide du conjoint sans l'exiger. Il se pourrait que ce sentiment de responsabilité ne soit pas spécifique

aux couches supérieures des classes populaires mais y soit particulièrement visible en particulier du fait de ses conséquences sur les carrières professionnelles des mères. En effet nous avons interrogé des femmes qui ont la possibilité d'avoir un travail relativement stable, sans pour autant avoir des perspectives de carrière telles que sacrifier une part de leurs responsabilités familiales (ou payer un mode de garde, du baby-sitting etc.) puisse être rentable à long terme<sup>10</sup>. Ainsi Eva a pris un congé parental à la naissance de son deuxième enfant, elle travaille à 80% et a renoncé à une promotion car cela l'aurait amenée à travailler loin de chez elle et à passer moins de temps auprès de ses enfants. Or elle se souvient que sa mère (Augusta) est devenue inspecteur du travail en fin de carrière et était moins présente à la maison, ce qu'elle juge négativement. Angélique, factrice, compte attendre un an pour avoir un deuxième enfant car elle espère une promotion professionnelle dans l'année. Toutefois elle dit : « c'est bien d'évoluer professionnellement, mais...d'attendre quelque chose qui n'arrive pas c'est pas bien non plus, je ne suis pas ambitieuse au point de, de me priver d'avoir un autre enfant pour une hypothétique évolution professionnelle ». Il s'agit bien de savoir si le jeu en vaut la chandelle.

Dans l'espace domestique ce sont donc les femmes qui sont responsables en premier lieu d'inculquer un rythme alimentaire aux enfants, de les socialiser au rythme et au contenu des repas afin qu'à terme, eux aussi, ils aient de l'appétit aux heures appropriées pour les aliments appropriés.

### *Comment inculque-t-on un modèle alimentaire ?*

Dans cette section nous décrivons des activités entreprises par les mères (secondées par les pères et relayées ou poussées par les institutions) pour contribuer à l'incorporation par les enfants du rythme des repas, sans prétendre à l'exhaustivité.

La première mesure prise consiste à faire en sorte que les enfants s'alimentent au moment du petit déjeuner. Pamela explique que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, il est obligatoire. Si ses enfants dorment les matins d'école, elle les réveille pour qu'ils aient le temps de manger. Plusieurs mères nous ont expliqué qu'elles donnaient un biberon de lait à leur enfant qui va à la maternelle parce qu'ils le boivent facilement (par exemple, mal réveillés, sur le canapé devant la télé) ce qui garantit qu'ils auront pris quelque

---

<sup>10</sup> Dans la génération précédente, le fait d'avoir un emploi n'était pas acquis : la mère de Sandrine, Emmeline, n'a jamais occupé d'emploi : elle m'explique qu'avec un mari gendarme c'était inenvisageable non seulement du fait des contraintes professionnelles spécifiques (astreintes, déménagements fréquents) mais aussi car ç'aurait été très mal vu dans la caserne où ils habitaient.

chose (en particulier le produit laitier si important le matin aux yeux des mères). Plus généralement, Eva fait en sorte que les dîners soient pris en famille à des heures régulières, malgré le travail de nuit de son conjoint Bruno. En ceci, elle s'appuie sans doute sur l'expérience vécue quand elle vivait chez ses parents : sa mère Augusta a toujours servi les repas à heures fixes alors que son père Régis travaillait de nuit comme ouvrier imprimeur. Précisons qu'elle a vécu chez ses parents même au début de sa mise en couple avec Bruno car elle n'a déménagé qu'une fois finis les travaux dans la maison qu'ils ont acquise et rénovée ensemble. De même Lucie (coiffeuse) insiste pour que personne ne quitte la table avant la fin du repas et elle « vire » sa fille aînée (14 ans) de la cuisine quand celle-ci vient prendre du fromage avant le dîner (ou du moins elle essaie, tout en constatant qu'elle échoue le plus souvent).

Faire acquérir le goût pour certains aliments est un vaste sujet que nous n'avons fait qu'effleurer dans nos entretiens. Le lait, dont la consommation matinale est très importante aux yeux des mères, n'est pas toujours accepté par les enfants. Augusta donnait des yaourts à Eva quand elle était petite, Eva prépare de la Blédine pour sa fille de 12 ans, Flo achète des yaourts à boire. De même, pour obtenir que ses enfants mangent des légumes, Flo fait régulièrement 3 accompagnements différents (un féculent, une poignée de choux de Bruxelles pour l'une de ses filles, des épinards pour l'autre, elle-même et son conjoint). Boris et Angélique qui nourrissent Gaël (18 mois) pendant l'entretien, lui ont préparé du riz avec des haricots verts (du jardin, ils ont été congelés et sont cuits à l'eau pendant l'entretien). Quand Gaël rechigne à les manger, Angélique commence par sermonner Gaël qui « mange si bien d'habitude » puis Boris redonne un coup de mixeur dans le bol – « et hop, purée ! » – et cette fois-ci Gaël mange. Angélique m'explique que Gaël commence à manger des morceaux et qu'il a parfois du mal à les accepter.

### ***La force de rappel des institutions***

Les institutions et en particulier l'institution scolaire jouent un rôle important dans ce travail d'inculcation des rythmes alimentaires. Les crèches, les écoles réitèrent les prescriptions de santé publique. Ceci est vécu par les mères tantôt comme une ressource (leur action et celle de l'école allant dans le même sens) tantôt comme un rappel à l'ordre voire une critique de leur propre action.

Au quotidien, les écoles, comme beaucoup d'autres institutions (services publics, entreprises...) imposent des heures de repas fixes (même pour les enfants qui ne vont pas à la

cantine, la pause méridienne a un début et une fin bien définis) avec dans les cantines des menus traditionnels (entrée, plat, dessert). Cela contribue fortement à la synchronie des repas des Français, mais n'est pas exempt de contraintes. Ainsi Caroline qui est en congé parental envoie son fils aîné à la cantine deux jours par semaine car elle pense qu'il y mange des repas plus structurés et plus équilibrés que les siens. Elle trouve toutefois que la cantine coûte cher aussi les deux autres jours, elle va le chercher en voiture à l'école (5 km), le fait manger et le ramène. La durée de la pause méridienne est telle qu'elle doit se presser pour faire manger ses deux enfants (et elle-même). Autre exemple, l'interdiction de la collation matinale dans les maternelles renforce aux yeux des mères la nécessité de « ne pas envoyer les enfants à l'école le ventre vide ». Les maîtresses rappellent qu'il faut coucher les enfants tôt pour qu'ils soient reposés, et qu'il faut qu'ils mangent le matin. Dorothee, fleuriste, divorcée avec deux enfants de cinq et sept ans, travaille jusqu'à 20 heures le lundi, le mardi et le samedi, elle ne travaille pas le mercredi ni le dimanche après-midi. Il lui faut surveiller le travail scolaire de sa fille de 7 ans qui a quelques difficultés en lecture, nourrir ses deux enfants, les doucher et les coucher à une heure raisonnable. Aussi a-t-elle mis au point une organisation complexe : les soirs où elle travaille tard, elle vérifie les devoirs très rapidement et prépare un dîner simple avec des recettes éprouvées, choisies la veille par ses filles (par exemple pâtes et escalopes de poulet à la crème, ou pizza surgelée). Les jours où elle finit plus tôt, en particulier le dimanche et le mercredi après-midi, elle vérifie tous les devoirs des jours écoulés. Elle couche ses filles « dès que le premier film sur Gulli est fini » – autrement dit en se référant à une autre institution, le programme de télévision (Dickinson, Murcott *et al.* 2001).

De façon plus ponctuelle, des conduites « déviantes » sont repérées à l'école. Les appétits jugés trop petits sont signalés. Augusta se souvient que sa cadette (Christelle) pleurait à la cantine de l'école maternelle car elle ne voulait rien manger :

Augusta : Et comme elle restait à la cantine, elle pleurait tous les jours, tous les jours, tous les jours, toute la maternelle, pour aller à la cantine. Tous les jours elle pleurait pour aller à l'école. C'est pénible. Alors que j'avais dit "ne la forcez pas" parce que, bon, il y avait quand même le médecin qui la suivait, et il m'avait dit "elle est en parfaite santé, elle se laissera pas mourir de faim, donc..." Mais bon. La cantine à l'époque c'était pas comme maintenant. Ils étaient obligés de manger, il y avait... j'avais beau dire de pas l'obliger c'était une catastrophe.

Eva (fille aînée d'Augusta) a plus récemment été convoquée par la psychologue de la crèche parce que sa fille ne mangeait rien. Ici l'idée de Mauss (très durkheimien sur ce point) que les

techniques du corps s'imposent d'en haut et de l'extérieur se vérifie avec l'action contraignante des institutions.

Enfin on doit signaler le rôle des produits alimentaires dans le façonnement des habitudes matinales. Les yaourts à boire en petits flacons individuels, qui sont portionnés, sucrés, aromatisés et légitimés par des allégations santé sont utilisés pour apporter une « dose de lait » aux enfants (Flo, Virginie). Les surgelés portionnables permettent d'individualiser les repas : Flo les utilise pour parvenir à faire manger à chacun un légume qu'il apprécie, réconciliant à la fois les prescriptions nutritionnelles (5 fruits et légumes par jour) et la norme sociale d'un repas familial apaisé.

### *Évaluer le résultat sur les enfants*

Comment évaluer la réussite du travail effectué sur les enfants ? On considère souvent la corpulence et l'obésité comme des résultantes de la qualité de l'alimentation. Ainsi, les personnes en surpoids peuvent être accusées de relâchement moral (Darmon 2008 [2003]) et les parents d'enfants en surpoids sont facilement condamnés (Régnier et Masullo 2009). Nos entretiens révèlent qu'en pratique, évaluer le succès du travail de socialisation alimentaire est très difficile. En situation d'entretien il s'est avéré délicat de poser des questions directes sur la corpulence des enfants. Nous avons plutôt été attentives à la façon dont les mères en parlaient spontanément et mobilisaient cette dimension quand elles rendaient compte de leurs pratiques alimentaires, de celles de leurs enfants et de leurs éventuels soucis ou satisfactions.

Pour évoquer le corps de leurs enfants dans le rapport à l'alimentation, les parents s'appuient sur trois référentiels. Tout d'abord, la perception visuelle des corps : il est « joufflu », « elle commence à avoir des formes » (Flo), « on voit qu'il est bien » (Caroline). Ces perceptions sont socialement situées (Régnier et Masullo 2009) et surtout les parents sont conscients de leur caractère subjectif. Elles sont donc confrontées aux mesures biométriques et aux catégories médicales : « elle est pas obèse mais elle est en surpoids » (Lucie, coiffeuse), « il fait 1 mètre 63, 35 kg, c'est un petit poids, un petit gabarit » (Virginie, aide-soignante). Le discours du médecin traitant a un rôle reconnu : on attend de lui qu'il pose un diagnostic « le médecin a dit que les courbes étaient bonnes » (Eva). Malgré tout relier ces perceptions du corps à l'alimentation n'est pas simple comme l'atteste Flo dont les filles Julie (9 ans) et Lucile (5 ans) ont des corpulences très différentes :

Flo : elle (Lucile) est déjà toute petite et toute maigre, elle fait que 13 kilos pour presque 5 ans.

Marie : [j'ai un fils de 5 ans, je compare mentalement avec son poids] ah oui, oui petit gabarit, oui.

Flo : oui, oui, donc il faut qu'elle mange quoi quand même eh bon....

Marie : oui elle se dépense.

Flo : oui, elle se dépense, oui, donc....

Marie : d'accord et tu surveilles beaucoup tout ce qui est croissance, tout ça ?

Flo : humm, on surveillait beaucoup, moins maintenant. Sur Julie, là, on lui a fait faire le, l'âge osseux, tu sais à la main, on lui a fait faire la radio de la main parce qu'elle a déjà des seins, et des poils, donc on pensait qu'elle était en prépuberté et comme ça coupe la croissance... On avait peur parce qu'elle était, elle était petite, elle faisait qu'un mètre 35, donc si elle commençait à être réglée maintenant, neuf ans, elle ne pouvait prendre que jusqu'à maxi 15 centimètres après, ça faisait un mètre 50, c'était pas, mais non apparemment elle a l'âge osseux de son âge quoi, donc elle n'est pas du tout en prépuberté. Ça va être dans les un an, un an et demi à venir, mais, voilà. Donc on faisait attention et c'est en fait pour ça que son corps il change aussi, donc c'est pas non plus trop lié à l'alimentation ou, une petite préadolescence.

Dans cet extrait se mêlent la perception visuelle du corps enfantin, les mesures biométriques, les tentatives de diagnostic médical, et la difficulté à faire le lien entre ces évaluations (profane ou professionnelle) et l'alimentation de l'enfant. Les critères apparemment objectifs de la corpulence de l'enfant restent difficiles à manier, d'une part parce que la corpulence ne découle pas mécaniquement de l'alimentation, d'autre part parce qu'elle est supposée évoluer avec l'âge, comme l'attestent les courbes présentes dans les carnets de santé. Les enfants en effet sont « en pleine croissance » et leur alimentation doit contribuer à cette croissance.

Le dernier critère pour évaluer la qualité de l'alimentation de l'enfant, c'est le comportement de l'enfant à table : « c'était une enfant qui ne mangeait rien » est un motif d'inquiétude pour Augusta. « Il est difficile », « elle va manger du fromage avant les repas » (Lucie, coiffeuse). À l'inverse, « mes enfants n'aiment pas les bonbons, ils se périment » (Virginie). Eva, s'est beaucoup inquiétée pour ses deux filles (Fanny et Séléna), qui n'ont eu aucun problème de santé mais ont toujours eu de petits appétits, très sélectifs. Ce dernier critère qui n'est pas toujours concordant avec les premiers, est essentiel. En effet il se joue dans l'interaction entre parents et enfants, de façon répétée, quotidienne. Il relève à la fois de la relation d'éducation, et de la relation affective. Il affecte la qualité de la sociabilité intrafamiliale, la convivialité des repas. De toute évidence, il y a des normes sociales sur la corpulence (qui diffèrent probablement selon l'âge et le genre des enfants, la position sociale des parents et la génération), mais aussi sur l'appétit et la sélectivité des enfants. Ainsi, l'enfant « joufflu » est moins inquiétant que l'enfant « qui ne mange rien ». Dorothée dont la fille de 7 ans « mangerait tout le temps » trouve cela plutôt rassurant : si sa fille ne mange pas le matin elle se rattrapera au repas d'après.

Ainsi les mères sont les principales actrices de l'inculcation de rythmes alimentaires aux enfants. Elles sont secondées par les pères à des degrés variables et agissent tantôt de concert, tantôt en confrontation avec les institutions qui accueillent les enfants tout en composant avec les contraintes du monde du travail. L'inculcation des rythmes alimentaires semble se faire principalement par la répétition inlassable de la succession des repas et des temps « non alimentaires ». Chaque jour les parents s'efforcent de faire prendre trois repas aux enfants, chaque matin ils essaient qu'il mange un petit déjeuner, même si eux-mêmes n'en prennent pas. Ce dernier paradoxe pose question : peut-on transmettre une technique corporelle en se privant de ce formidable outil pédagogique qu'est l' « imitation prestigieuse », imitation « des actes qui ont réussi et [que l'enfant] a vu réussir par des personnes en qui il a confiance et qui ont autorité sur lui » (Mauss 1936, p. 8) ? Si non, y aurait-il là une explication au fait que beaucoup d'adolescents et d'adultes que nous avons rencontrés petit-déjeunent peu ou pas du tout ?

#### **4. La situation ambivalente des couches supérieures des classes populaires vis-à-vis des normes sur l'alimentation**

##### *Limites de l'incorporation*

Le travail effectué pour rendre les horaires et le contenu des repas « naturels » à tous peut aller très loin. Virginie n'évoque qu'un souvenir d'enfance autour du petit déjeuner : avoir vomi du lait et qu'on le lui fasse boire. Augusta a obtenu une prescription médicale pour « normaliser » l'appétit de sa fille Christelle. Eva (la sœur de Christelle) a renoncé au rythme de trois repas par jour pour offrir à manger à Fanny à toute heure afin d'être sûre qu'elle mange « assez ». Quand Fanny avait trois ans, Eva lui proposait des pâtes à toute heure, à disposition sur la table basse. Augusta émet des réserves sur cette stratégie – selon elle préserver le rythme des trois repas quotidiens est primordial – tout en reconnaissant que sa propre alternative (un sirop qui ouvre l'appétit) a probablement engendré des problèmes de poids chez sa fille à l'adolescence.

Malgré l'énergie, les ruses, les compromis des parents et de l'entourage, l'inculcation des normes se heurte parfois à des résistances. Ainsi beaucoup d'enfants, en grandissant, semblent avoir temporairement ou définitivement réduit leur petit déjeuner à une boisson voire rien du tout. Augusta évoque ses trois enfants aujourd'hui adultes :

[À l'adolescence] ils ont arrêté de déjeuner! Vraiment ! ça leur plaisait pas de déjeuner en partant le matin.

Marie : D'accord, et pour toi ça aurait été important qu'ils mangent.

Augusta : Ah oui !! ah pour moi c'était important. Alors il y avait des jus de fruits, après je faisais ce qu'ils voulaient! il y avait qu'à choisir.

Virginie, à qui on a fait reboire le lait vomi ne peut toujours rien avaler le matin. Elle ne mange presque rien le midi parce qu'à son travail les repas sont tellement gras que « ça lui soulève le cœur ». Elle « est quelqu'un qui mange très peu » et accepte le fait que son fils qui « a fait un peu d'anorexie » (il a 13 ans) ne mange quasiment rien le midi, car elle pense qu'il a le même petit appétit qu'elle. Virginie considère qu'elle n'a pas de parentèle (sans que ses parents soient morts). À sept ans elle a quasiment élevé son petit frère. Selon elle ce pourrait être à ce moment-là qu'elle a pris l'habitude de ne rien manger le matin, une pratique que l'on retrouve fréquemment chez les adultes à la tête d'une famille monoparentale (Tableau1). Alain, ouvrier menuisier âgé de 60 ans et qui pratique la course en montagne, affirme qu'« il faut manger avec la tête, pas avec le ventre ». Mais il est incapable de manger le matin alors même qu'il pense que cela améliorerait ses performances sportives.

Que celles-ci soient effectivement d'ordre biologique ou plutôt d'ordre relationnel (jusqu'où pousser la contrainte et le rapport de force dans la relation d'éducation ?), les résistances au travail d'incorporation sont souvent mises sur le compte de la « nature propre » de la personne, son corps ou son caractère. Face à un enfant jugé difficile, trop maigre ou trop gros, le discours de la nature propre de l'enfant est d'autant plus facile à tenir que ceci peut être rattaché à un lien de filiation : il est comme moi, ou comme l'autre parent. En particulier si des frères et sœurs ont des rapports différents à la nourriture, et que ceci peut être relié aux figures maternelles et paternelles, l'hypothèse d'une responsabilité (culpabilité) maternelle peut être écartée.

### *Aliments et étapes du cycle de vie*

Par ailleurs il est frappant de constater que beaucoup des parents enquêtés s'efforcent d'inculquer à leurs enfants un modèle de petit déjeuner qu'eux-mêmes ne suivent pas. Les enquêtés adultes s'inscrivent massivement dans le modèle traditionnel (souvent café tartines) ou dans le modèle de la boisson seule (souvent café). Les enfants sont supposés consommer un produit laitier et, quand ils abandonnent le biberon, un solide. Comment rendre compte de ce « faites ce que je dis, ne faites pas ce que je fais » ?

La première raison est que le choix des aliments est aussi un marqueur du cycle de vie. Ainsi le café noir est fortement associé à l'âge adulte aux yeux de nos enquêtés :

Augusta : moi petite, toute petite, j'adorais le café. Ma mère m'interdisait d'en boire bien sûr, toute petite, donc elle devait mettre autre chose dans le lait le matin. Je devais pas avoir deux ans, je me rappelle bien, ma grand-mère elle me donnait du café, j'en rêvais!

Dorothee (fleuriste) se souvient qu'il lui a fallu attendre longtemps pour pouvoir boire du café :

Marie : vous disiez « ça a mis longtemps », c'est parce que c'est quelque chose qui vous faisait envie quand vous étiez petite?

Dorothee : Oui parce que chez nous tout le monde boit du café, donc... Les gens ils arrivaient le week-end, un café, un café, oui ben nous [les enfants] on voulait boire un café, ben non on avait droit à un verre d'eau donc... On disait « on veut goûter, on veut goûter » !

La seconde explication tient sans doute justement au décalage entre générations : la génération des grands parents a grandi avec du café au lait puis a bu du café noir. Elle a donné à ses enfants, massivement, du chocolat au lait préparé avec de la poudre instantanée. La marque Benco, créée en 1967 par Banania, revient dans beaucoup d'entretiens. Cette génération a cependant massivement adopté le café en arrivant à l'âge adulte<sup>11</sup>. Elle élève ses enfants en tirant parti des produits aujourd'hui offerts, mais qu'elle consomme peu elle-même : céréales pour le petit déjeuner, biscuits ou viennoiseries industrielles, yaourts à boire, ne sont pas systématiquement mobilisés, mais en tout cas ils ne pouvaient pas l'être auparavant car ils n'existaient pas. Le modèle peut donc difficilement être transmis à l'identique d'une génération à la suivante.

### ***Un modèle qui n'appartient pas aux classes populaires ?***

Il se pourrait aussi que le modèle que les enquêtés s'efforcent de transmettre à leurs enfants, selon lequel il faut petit-déjeuner le matin (avec au moins un aliment solide), ne soit que partiellement approprié par les classes populaires elles-mêmes (Plessz et Gojard 2012 ; Plessz, Dubuisson-Quellier *et al.* 2013). Les statistiques présentées dans le tableau 1 suggèrent que la probabilité de consommer une boisson seule ou rien le matin augmente quand les ressources économiques et culturelles diminuent, à âge égal.

Ne rien manger de solide le matin pourrait être une pratique bien ancrée dans la culture alimentaire des « classes laborieuses », et particulièrement adaptée aux circonstances

---

<sup>11</sup> Quelques enquêtées consomment du chocolat au lait : Eva (suit *Weight watchers*, conjoint en ascension professionnelle, Didier (frère d'Angélique, devenu responsable de service dans une fonderie aluminium). Quelques autres boivent du thé : Angélique (titulaire d'une licence, espère une promotion professionnelle prochaine), Andréa (d'origine anglaise, a travaillé dans des familles très aisée comme gouvernante), Stéphane (conjoint de Cathy, aujourd'hui technicien mais a manifestement accepté un déclassement professionnel dans son entreprise).

probables de la vie de populations qui ne maîtrisent pas leurs horaires de travail et chargées de famille. Plus exactement, pouvoir se contenter d'un café, ou être capable de partir le matin à jeun, peut s'avérer une compétence fort utile pour Virginie, qui se lève à 5h30 et fait son ménage avant de partir travailler à 6h30, comme pour Dorothee, fleuriste aux horaires étendus qui avale un café avant de préparer pour l'école ses deux filles alors qu'elle est divorcée et ne peut bénéficier du soutien ni de sa famille ni de son ex-conjoint. Cela lui a en particulier permis de travailler pendant environ six mois à partir de six heures le matin sans changer ses habitudes alimentaires alors qu'elle devait déjà trouver des solutions pour que ses filles ne soient pas seules entre leur réveil et l'heure de l'école. Il se pourrait ainsi que ces habitudes matinales extrêmement simplifiées permettent de faire face plus facilement à des situations familiales ou professionnelles contraignantes, subies, et que les ressources pécuniaires ou relationnelles d'un ménage des classes populaires ne permettent pas toujours de contourner.

Il ne faudrait donc pas voir dans l'abandon des « bonnes habitudes » de petit déjeuner au sortir de l'enfance la marque d'un échec de l'inculcation mais au contraire, le fait que les modèles adaptés aux situations que des enfants de classes populaires ont de grandes chances de rencontrer à l'âge adulte, ont bien été appris, et peuvent être réactivés, par exemple pendant des années d'études où les budgets sont restreints (Boris) et les priorités peut-être différentes.

## **Conclusion**

Nous avons proposé dans cet article de considérer les rythmes alimentaires comme une technique du corps. Cette notion nous a aidées à rendre compte du processus d'incorporation dont ils font l'objet. D'une part elle apporte une hypothèse de travail pour articuler la « nature » corporelle et le « social » des modèles alimentaires. Les techniques du corps existent chaque fois que le corps est mobilisé : pour courir, pour dormir, pour manger. D'autre part, elle suggère d'examiner comment ces techniques du corps sont inculquées, « de l'extérieur » et « d'en haut » par un travail « d'éducation ». Le fait que les techniques du corps sont pensées dans une théorie de l'intégration sociale (plutôt que de la distinction dans le cas du « travail de soi ») nous semble cohérente avec l'importance des notions d'ordre, de respect des horaires et donc de rythme alimentaire tel qu'il se construit à la fois dans le modèles bourgeois du repas de famille au XIX<sup>e</sup> siècle et dans les classes populaires « respectables » dans la France contemporaine (Marengo 1992). Toutefois, dans les cas où des adultes entreprennent de changer leurs habitudes au petit déjeuner, on retrouve la dimension d'ascension sociale propre au « travail de soi ».

Nous avons montré que les rythmes alimentaires relevaient en France d'un modèle relativement consensuel (trois repas par jour) mais que le premier de ces trois repas, le petit déjeuner, avait un statut ambigu et un contenu variable selon la classe d'âge et la classe sociale. Nous avons ensuite évoqué un certain nombre de situations où le caractère appris du rythme alimentaire (et en particulier du petit déjeuner) tout comme sa dimension incorporée étaient particulièrement saillants. Dans la seconde partie, nous avons analysé le travail effectué pour inculquer ce rythme alimentaire aux enfants : il est essentiellement effectué dans l'espace domestique, largement supervisé par les mères, en partie réalisé par les pères, en partie délégué au réseau familial. Les institutions (en particulier la crèche ou l'école) jouent un rôle important de prescription mais aussi de contrôle. Toutefois les techniques du corps ne sauraient être comprises comme des techniques de *production* du corps, comme le révèlent les difficultés que l'on rencontre si l'on essaie d'évaluer la réussite de cette inculcation dans la corpulence des enfants. La qualité des interactions avec les enfants au moment des repas est au moins aussi importante aux yeux des mères, et rappelle que les techniques du corps tout comme l'alimentation sont d'abord des faits sociaux dans lesquels se jouent nos relations aux autres.

Enfin l'échec de l'inculcation des modèles alimentaires valorisés (ceux des classes supérieures, en particulier le petit déjeuner copieux) ne signifie pas qu'aucune technique du corps n'a été apprise au cours de l'enfance. D'une part si les techniques sont spécifiques à certaines classes d'âge, alors il est logique que les enfants abandonnent les techniques associées à l'enfance une fois atteint l'âge adulte. Mauss écrit « le moment décisif est celui de l'adolescence, c'est à ce moment [que les hommes] apprennent définitivement les techniques du corps qu'ils garderont pendant tout leur âge adulte » (Mauss 1936, p. 16). Dans notre enquête, c'est à l'adolescence que les enfants échappent au contrôle de leurs parents sur leurs petits déjeuners. À l'âge adulte, de nombreux enquêtés se sont tournés vers les techniques du corps typiques de leur classe sociale, ne consommant rien le matin ou seulement une boisson. Nous avons appliqué la notion de technique du corps au cas très particulier du rythme alimentaire, mais il ne fait aucun doute à nos yeux que celui qui se pencherait sur l'inculcation des goûts et dégoûts alimentaires, des manières de se tenir et de se comporter à table, constaterait avec quelle régularité et quelle insistance ces techniques sont, dès le plus jeune âge « infligées » aux enfants pour reprendre le terme de Mauss (1936, p. 5).

Nous avons enquêté auprès de ménages appartenant aux couches supérieures des classes populaires. Au-delà de la diversité des trois terrains enquêtés, il nous a semblé que l'étude des

pratiques alimentaires et en particulier du temps du petit déjeuner qui est à la jonction de temps domestiques et de temps professionnels, rendait visible une caractéristique commune à ces ménages. Les ménages enquêtés s'efforcent de transmettre des normes alimentaires vues comme traversant toute la société française mais qui semblent largement tributaires des prescriptions élaborées par la bourgeoisie du siècle dernier (Marenco 1992). Pour ces ménages, le succès dans ce travail d'éducation, et plus généralement l'ensemble des pratiques alimentaires et du mode de vie dépendent fortement des ressources non financières qu'ils sont en mesure de déployer. Le réseau de parenté peut fournir des produits alimentaires, assurer la garde des enfants à moindre coût ou sur des plages horaires atypiques ce qui permet de conserver ou d'accepter un emploi contraignant. Il peut également faciliter l'accès au logement, en participant aux travaux ou en fournissant à bas prix un terrain, un hébergement pendant la construction etc. Être prêt à travailler de nuit ou le week-end permet de dégager du revenu, du temps familial et/ou du temps pour des activités de production domestique (jardiner, cuisiner, bricoler, construire le logement), à condition que les compétences techniques et les dispositions morales aient été acquises (Weber 1996 ; Lambert 2012).

Il serait cependant maladroit de dire que ces dispositions et ces ressources sont ce qui caractérise le haut des classes populaires. Il nous semble sans doute plus juste de considérer que se trouvent dans cette position de classe, au seuil des classes moyennes mais porteuses de pratiques et de valeurs populaires, des ménages qui sont en mesure de mobiliser ces ressources non financières, et qui occupent des professions d'exécution avec une petite qualification technique (du CAP au BTS). Ceux de nos enquêtés qui ont des diplômes plus élevés, des professions plus avantageuses ou obtenu des promotions professionnelles en plus de ces compétences, semblent développer des pratiques plus sélectives et souvent associées à un statut social plus élevé, que ce soit dans leurs conditions de logement ou leur petits déjeuners. Au contraire ceux qui n'ont pas ces ressources (familles monoparentales, ménages isolés de leur parentèle comme Virginie et Yann) paraissent plus proches de ce que l'on imagine être un mode de vie « populaire ». Les couches supérieures des classes populaires seraient alors bien, comme le soulignaient Cartier *et al.* (2008, p. 11), le lieu des « petites mobilités sociales », un espace social de passage.

## **Références bibliographiques**

- Aymard, M., Grignon, C. et Sabban, F. 1993. *Le temps de manger. Alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux*, Paris, INRA Editions; Maison des Sciences de l'Homme
- Barrère-Maurisson, M. A. 2003. *Travail, famille : le nouveau contrat*. Paris, Gallimard.
- Bourdieu, P. 1997. *Méditations pascaliennes*. Paris, Ed. du Seuil.
- Bozon, M. 2009. « Comment le travail empiète et la famille déborde : différences sociales dans l'arrangement des sexes », p. 29-54 in PAILHÉ, Ariane et SOLAZ, Anne (dir.). *Entre famille et travail*. Paris, La Découverte.
- Cartier, M., Coutant, I., Masclet, O. et Siblot, Y. 2008. *La France des "petits-moyens" : enquête sur la banlieue pavillonnaire*. Paris, Éditions La Découverte.
- Darmon, M. 2001. *Approche sociologique de l'anorexie : un travail de soi*. thèse Université Paris V-René Descartes.
- . 2008. *Devenir anorexique*. Éd. originale: 2003. Paris, La Découverte.
- Dickinson, R., Murcott, A., Eldridge, J. et Leader, S. 2001. « Breakfast, Time, and “Breakfast Time”: Television, Food, and the Household Organization of Consumption ». *Television & New Media*, vol. 2, n° 3, p. 235-256.
- Douglas, M. 1979. « Les structures du culinaire ». *Communications*, p. 145-170.
- Durkheim, É. 1997. *Les règles de la méthode sociologique*. Éd. originale: 1901. Paris, PUF.
- Etievant, P., Bellisle, F., Dallongeville, J., Etile, F., et al. 2010. « Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants ? Quelles actions, pour quels effets ? [Rapport d'expertise] ». <http://www.inra.fr/content/download/25212/330233/version/1/file/esco-inra-comportements-rapport-complet.pdf>.
- Faure, S. et Gosselin, A.-S. 2008. « Apprendre par corps : le concept à l'épreuve de l'enquête empirique ». *Regards Sociologiques*, n° 35, p. 27-36.
- Fischler, C. 1990. *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*. Paris, Jacob.
- Frazer, J. G. 1997. *Le Rameau d'or*. Éd. originale: 1911-1915. Paris, Robert Laffont.
- Gramain, A., Soutrenon, E. et Weber, F. 2006. « Standardiser des monographies de familles. Une enquête par questionnaire en milieu d'interconnaissance ». *Ethnographiques.org [en ligne]*, n° 11.
- Grignon, C. 1993. « La règle, la mode et le travail : la genèse sociale du modèle des repas français contemporain », p. 275-321 in Aymard, M., Grignon, C. et Saban, F. (dir.). *Le temps de manger : alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux*. Paris, Ed. de la Maison des Sciences de l'Homme.
- Grignon, C. et Grignon, C. 1980. « Styles d'alimentation et goûts populaires ». *Revue française de sociologie*, vol. 21, n° 4, p. 531-569.
- Grignon, C. et Passeron, J.-C. 1989. *Le savant et le populaire misérabilisme et populisme en sociologie et en littérature*. Paris, Gallimard : Le Seuil.
- Hébel, P. 2007. « Le petit déjeuner anglo-saxon s'installe peu à peu ». *Consommation et Modes de Vie*, n° 204.
- Lahire, B. 1993. *La raison des plus faibles : rapport au travail, écritures domestiques et lectures en milieux populaires*. Lille, Presses universitaires de Lille.

- Lambert, A. 2012. « Travail salarié, travail domestique, travail au noir : l'économie domestique à l'épreuve de l'accès à la propriété ». *Sociologie du travail*, vol. 54, n° 3, p. 297-316.
- Le Pape, M.-C. 2009. « Être parent dans les milieux populaires : entre valeurs familiales traditionnelles et nouvelles normes éducatives ». *Informations sociales*, n° 154, p. 88-95.
- Lesnard, L. 2009. *La famille désarticulée : les nouvelles contraintes de l'emploi du temps*. Paris, Presses universitaires de France.
- Levin, K. A. et Kirby, J. 2012. « Irregular breakfast consumption in adolescence and the family environment: Underlying causes by family structure ». *Appetite*, vol. 59, n° 1, p. 63-70.
- Lhuissier, A., Tichit, C., Caillavet, F., Cardon, P., et al. 2013. « Who still eats three meals a day? Findings from a quantitative survey in the Paris area ». *Appetite*, vol. 63, n° 0, p. 59-69.
- Lyngo, I. J. et Crozier, A. 1998. « The Oslo breakfast : An optimal diet in one meal : On the scientification of everyday life as exemplified by food ». *Ethnologia scandinavia*, vol. 28, p. 62-76.
- Marenco, C. 1992. *Manières de table, modèles de mœurs*. Cachan, Editions de l'ENS-Cachan
- Mauss, M. 1936. « Les techniques du corps ». *Journal de psychologie*, vol. 32, n° 3-4, p. 365-386.
- Plessz, M., Dubuisson-Quellier, S., Gojard, S. et Barrey, S. 2013. « How consumption prescriptions change food practices. Assessing the role of household resources and life course events ». *Journal of Consumer Culture*, vol. forthcoming.
- Plessz, M. et Gojard, S. 2012. « Fresh is best? Social position, time, and the consumption of fresh vs. processed vegetables in France ». *ALISS Working Paper*. INRA. <https://www.paris.inra.fr/aliss/content/download/3705/35924/version/2/file/WPALISS2012-09Plessz.pdf>.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., et al. 2005. « Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents ». *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 105, n° 5, p. 743-760.
- Régnier, F. et Masullo, A. 2009. « Obésité, goûts et consommation. Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale ». *Revue française de sociologie*, vol. 50, n° 4, p. 747-773.
- Saint Pol (De), T. et Ricroch, L. 2012. « Le temps de l'alimentation en France ». *INSEE Première*, n° 1417, p. 1-4.
- Schwartz, O. 1998. « La notion de «classes populaires», habilitation à diriger des recherches en sociologie ». *Université de Versailles-Saint-Quentin-en-Yvelines*.
- Szalai, S. 1973. *The use of time. Daily activities of urban and suburban populations in twelve countries*. The Hague, Mouton.
- Volatier, J. L. 1999. « Le repas traditionnel se porte encore bien ». *Consommation & Modes de Vie*, n° 132, p. 1-4.
- Wacquant, L. 2000. *Corps et âme : carnets ethnographiques d'un apprenti boxeur*. Marseille, Agone.
- Weber, F. 1996. « Réduire ses dépenses, ne pas compter son temps. Comment mesurer l'économie domestique? ». *Genèses*, vol. 25, n° 1, p. 5-28.

## Annexe : Analyse en composantes multiples des petits déjeuners dans INCA2

Dans l'enquête INCA2 (2006) les enquêtés ont complété pendant 7 jours consécutifs un carnet alimentaire. Chaque page correspond à un repas, pour chaque repas l'enquêté doit inscrire sur une ligne différente chaque aliment consommé.

Voici l'exemple qui était donné dans le guide remis aux enquêtés :

NOM DE L'ALIMENT, DE LA BOISSON, DU PLAT ☞ Précisez le MODE DE CUISSON des viandes et poissons ☞ N'oubliez pas les SAUCES, les ASSAISONNEMENTS et les BOISSONS (eau, soda, alcool, ...). Pour l'eau, n'oubliez pas d'indiquer s'il s'agit d'eau du robinet ou d'eau minérale  Remplissez une ligne par aliment ou boisson		MARQUE - NOM commercial	QUANTITE : Choisissez (1) ou (2) ou (3) (1) à l'aide du livret-photo, reporter : le numéro la lettre			(2) Par unité si connue (en g ou en ml)	(3) En cuillère à soupe (CS) ou à café (CC)	Nombre de parts ou d'unités	Cet aliment est-il ... ?		
			Plusieurs réponses possibles (voir l'emballage) 1. Allégé en graisses 2. Allégé en sucres 3. Enrichi (vitamines, minéraux, ...) 4. Autre produit diététique 5. Rien de cela						Une seule réponse possible par colonne 1. Frais 2. Conserve 3. Surgelé 4. Autre 1. Industriel 2. Fait par vous ou un proche 3. Autre		
Lait aux céréales	01	Lait UHT demi écrémé	Grand Lait Candia	242	A		1	① 2 3 4 5	1 2 3 ④	① 2 3	
	02	Céréales chocolatées avec Vitamines et Fer	Chocapic Nestlé	13	C		1	1 2 ③ 4 5	1 2 3 ④	① 2 3	
	03	Sucre roux	La Perruche Béghin Say	21	D		1,5	1 2 3 4 ⑤	1 2 3 ④	① 2 3	
Yaourt aux fruits	04	Yaourt au lait entier sucré aux fruits des bois	Carrefour			125	1	1 2 3 4 ⑤	① 2 3 4	① 2 3	
	05	Orange pressée		237	C		0,5	1 2 3 4 ⑤	① 2 3 4	1 ② 3	

On conserve uniquement les informations sur les aliments consommés au petit déjeuner le premier jour de remplissage du carnet. En effet inclure les 7 jours de remplissage produit de façon artificielle des amas d'observations très corrélées car les petits-déjeuners sont relativement répétitifs. Cet échantillon comporte 3804 individus dont 2455 adultes et 1349 enfants.

On travaille sur un fichier dont chaque ligne est un petit déjeuner, et on recode en 0/1 (présent absent) les groupes alimentaires de la nomenclature des aliments d'INCA. Selon les besoins certains groupes ont été utilisés au niveau des sous-groupes (on a séparé sucre et confiture) ou regroupés. Ainsi on a regroupé pâtisseries, viennoiseries et biscuits dans la variable VPB, ainsi que les fruits et jus de fruits, ce qui permet de les conserver dans l'analyse. On a vérifié, en projetant en variables supplémentaires chacune des modalités regroupées, que cette agrégation rendait effectivement compte de la proximité des produits dans l'espace factoriel.

L'ACM a été réalisée sous STATA 11.

Dans cette ACM on a utilisé à la fois l'échantillon des adultes et celui des enfants. Ces deux échantillons proviennent de tirages différents, mais l'ACM ne repose sur aucune inférence statistique donc cela ne paraît pas un obstacle méthodologique.

On réalise l'ACM avec uniquement les aliments des petits déjeuners en variables actives. La première étape implique d'éliminer les variables qui n'apportent rien à l'analyse (qui sont des « bruits blancs »). On commence par inclure tous les produits qui ont été mentionnés dans au moins 5% des petits-déjeuners d'adultes ou dans 5% des petits-déjeuners d'enfants. On retire de l'analyse toutes les

variables dont aucune modalité n'a une contribution moins égale à 50% de la contribution moyenne (inertie totale divisée par nombre de modalités dans l'ACM) sur un des 4 premiers axes<sup>12</sup>.

Après plusieurs itérations il reste 13 variables actives listées ci-dessous.

<i>Variable</i>	<i>Produit</i>	<i>Proportion de pdj le contenant</i>
sg101	pain	37,6%
g2	céréales pdj	15,2%
g9	lait	44,7%
g10	laitages	9,9%
g13	beurre	22,0%
sg2903	Pates à tartiner chocolatées	6,4%
sg3001	sucre	32,9%
sg3003	confiture/miel	23,9%
g34	café	38,7%
sg3501	cacao	17,6%
sg3503	thé	11,6%
gr4	biscuits viennoiseries pâtisseries (VPB)	27,0%
fruitjus	Fruits frais, jus de fruits et nectars	35,4%

Après examen du graphe des valeurs propres et des contributions des variables aux axes, on garde les 3 premiers axes. Le 4<sup>ème</sup> axe n'est pas très intéressant (il sépare des produits rares mais peu consommés ensemble comme céréales vs pâte à tartiner chocolatée). Cependant cet axe rend légitime de conserver le Nutella dans l'analyse.

Voici une présentation synthétique des variables fortement corrélées aux 3 axes factoriels, qui permettent leur interprétation. En italique nous avons ajouté les variables sociodémographiques qui, projetées en variables supplémentaires (passives) sur l'ACM, permettent de lier consommations matinales et caractéristiques individuelles.

<i>Axe</i>	<i>Valeurs négatives</i>	<i>Valeurs positives</i>	<i>% Inertie</i>
1	Pain, beurre, confiture (café) <i>&gt;40 ans, adulte seul, 2 adultes sans enf, retraité</i>	Céréales, lait (cacao, VPB) <i>&lt;12 ans, 2 adultes et enf</i>	17,5%
2	Cacao (pain, lait, beurre, sucre, confiture) <i>&lt;12 ans &gt;bac+2, familles, cadsup Continental, complet</i>	Café (VPB) <i>Aucun diplôme, adulte seul, ouvrier, pasvacances, situfin difficile Boisson seule</i>	13,4%
3	(lait, café, cacao) <i>Aucun diplôme, ouvrier, pasvacances, situfin difficile Boisson seule, continental</i>	Laitage, thé, fruit/jus <i>Bac et plus, cadsup et PI, à l'aise complet</i>	11,3%

<sup>12</sup> Cette technique pour éliminer les bruits blancs requiert de préciser sous stata : *mca [variables], method(indicator)*. La méthode par défaut sous stata (*method(burt)*) ne permet pas ce type de calculs.

Le premier axe oppose les jeunes aux âgés. Il renvoie moins à des types de petit déjeuner qu'aux produits mobilisés (pain vs VPB, café vs cacao). Ce sont des produits « substituables » qui sont opposés mais pas n'importe lesquels :

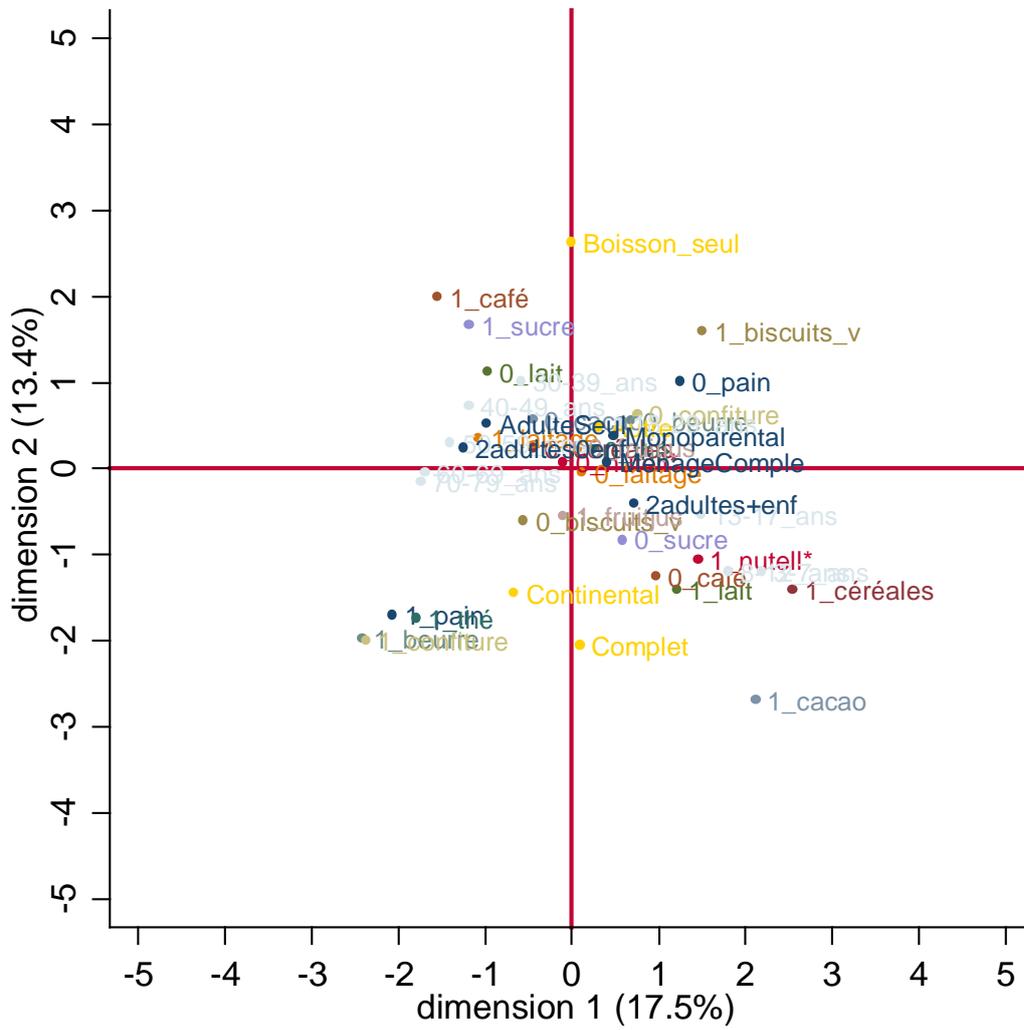
- Le beurre et la margarine sont du même côté, comme le sucre et les édulcorants
- Par contre les biscuits, viennoiseries et pâtisseries et les céréales s'opposent au pain (et au beurre et à la confiture) ; le cacao et le lait s'opposent au café et au sucre.

Le second axe oppose des petit déjeuner élaborés, structurés au sens de Mary Douglas, à des petit déjeuners très simplifiés avec une boisson seule qui est souvent un café sucré (parfois accompagné d'un produit de panification industrielle). Il oppose aussi les classes supérieures et les familles à des populations plus ouvrières, sans diplômes et à faible revenu, dont beaucoup de célibataires. Il mêle ainsi âge, composition du ménage, et position sociale.

Le 3<sup>ème</sup> axe oppose le petit déjeuner complet aux petits déjeuners traditionnels et distingue les classes moyennes et supérieures des autres. Il ne renvoie ni à l'âge, ni à la composition du ménage. Par ailleurs, sur cet axe, le beurre et le sucre s'opposent à la margarine et aux édulcorants (variables supplémentaires) même si la qualité de la représentation est très médiocre pour ces produits (testé en les plaçant en var actives).

Au final les plans (1 2) et (2 3) font apparaître l'un l'âge, l'autre la position sociale sur leurs diagonales. Le sexe, la corpulence et le fait que le petit déjeuner ait été pris un samedi ou un dimanche ne sont associés à aucun axe. Les plans factoriels figurent ci-dessous.

# ACM adultes et enfants



# ACM adultes et enfants

