

# Le retour du plaisir de cuisiner

Pascale Hébel

Une cuisine d'art ou de loisirs a vu le jour avec le lancement des cours de cuisine dans la deuxième moitié des années 90. Récemment, les ouvrages de cuisine facile se sont renouvelés, tout comme les émissions de cuisine à la télévision. Sur Internet, les bloggeurs ouvrent leur recettes au monde entier en diffusant leurs réussites et en les exposant aux commentaires des internautes. La cuisine est ainsi vécue plus souvent comme une passion ou un loisir, moins souvent comme une corvée, surtout si on la pratique occasionnellement.

Sur le plan économique, depuis un an, la hausse des prix des produits alimentaires ralentit la croissance des produits les plus transformés (plats préparés, salades en sachet et autres soupes toutes prêtes) jugés chers. La crise actuelle n'accélère-t-elle pas le retour aux fondamentaux tel que le plaisir de cuisiner ?

Depuis 2006, le ministère de l'Agriculture et de la Pêche réalise un baromètre des perceptions alimentaires, afin de cerner les attentes des consommateurs. Les résultats de la troisième vague (juillet 2008) et ceux de l'enquête pour les marchés de Rungis en juin 2008, réalisées par le CRÉDOC, révèlent que dans un contexte économique difficile, le savoir faire culinaire est de plus en plus recherché. Il l'est pour des raisons de variété de l'alimentation et de convivialité dans les catégories sociales les plus aisées et pour des raisons économiques dans les groupes les plus modestes.

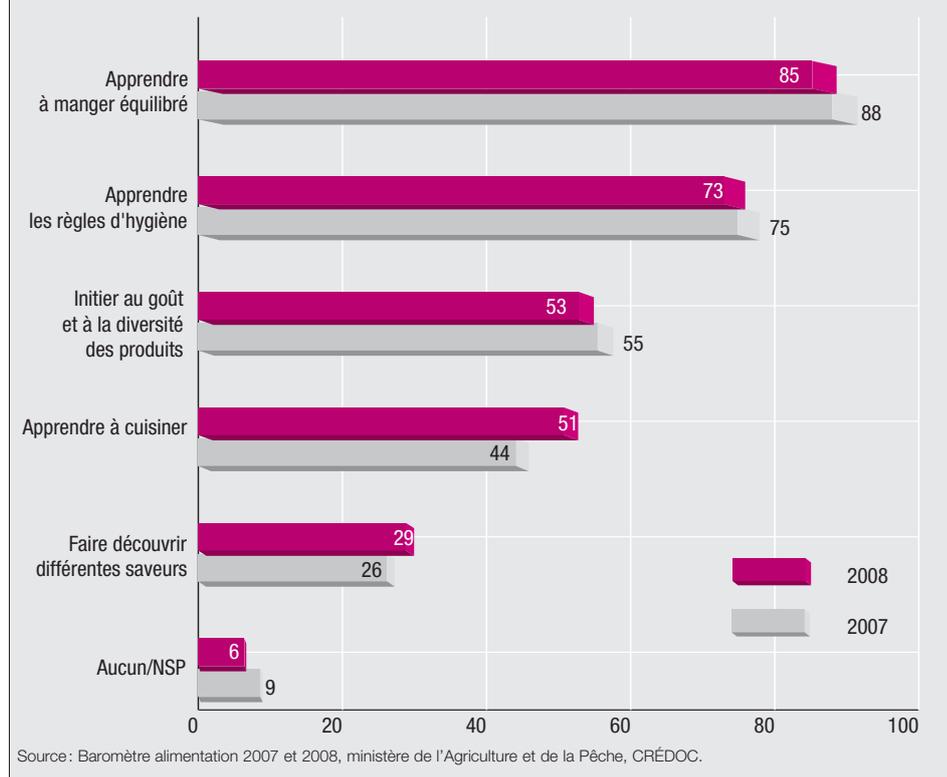
## Engouement pour les cours de cuisine

Les Français sont de plus en plus nombreux (+7 points entre 2007 et 2008) à souhaiter que l'on apprenne à cuisiner à l'école. À la question « en quoi devrait consister l'éducation en alimentation » 50 % des interviewés

répondent en premier, second ou troisième choix « apprendre à cuisiner » contre 44 % un an auparavant. Cette modalité est celle qui a le plus augmenté entre les deux années d'enquête. Les items « apprendre à manger équilibré », « apprendre les règles d'hygiène », et « initier au goût et à la diversité des produits » sont en baisse

### Une éducation alimentaire qui devrait de plus en plus porter sur l'apprentissage de la cuisine

À partir de la liste suivante, en quoi devrait consister l'éducation à l'alimentation ?  
Citée en 1<sup>er</sup>, 2<sup>nd</sup> ou 3<sup>e</sup>  
(en %)



entre 2007 et 2008 mais restent prédominants par rapport à la demande de cours de cuisine.

Ce regain d'intérêt pour la cuisine s'exprime depuis une dizaine d'années par le développement des cours privés de cuisine sous forme d'une nouvelle activité de loisirs. Auparavant réservée à une clientèle aisée, elle se démocratise avec la diffusion d'une offre plus large et moins coûteuse. Depuis quelques mois, des cours de cuisine voient le jour sur les chaînes de télévision. À l'aulne de l'émission de Cyril Lignac, un jeune cuisinier très médiatisé et adepte d'une cuisine simple, le contenu a évolué par rapport aux anciennes émissions du dimanche : les recettes sont plus rapides et réalisées avec des produits faciles à cuisiner. Le nouveau crédo est la cuisine simple, rapide et pas chère.

Les gens âgés (65 ans et plus) sont les plus nombreux (67 %) à souhaiter que l'apprentissage de la cuisine se fasse à l'école. D'ailleurs, ce sont eux qui se rendent le plus compte de la perte de transmission des savoirs culinaires d'une génération à l'autre. Ils regrettent que les règles de base de la cuisine ne soient plus connues par les jeunes générations. À l'opposé, les jeunes (15-24 ans) sont ceux qui vivent davantage la cuisine comme une corvée et souhaitent y consacrer le moins de temps possible. Ils sont moins nombreux que la moyenne à souhaiter des cours de cuisine. La pratique culinaire se construit au fil du temps et les jeunes n'ont pas assez d'expérience de la cuisine pour l'apprécier à sa juste valeur.

### Cuisine plaisir chez les plus aisés, cuisine corvée chez les plus modestes

Les catégories aisées sont les plus attirées par la pratique de la cuisine. Les ménages disposant de hauts revenus (plus de 5 490 euros par mois) ne sont que 31 % à souhaiter faire le moins souvent possible la cuisine contre 37 % en moyenne. Parallèlement, ils sont les moins nombreux à souhaiter que l'éducation alimentaire passe par l'apprentissage de la cuisine (seulement 34 % des cadres et professions intellectuelles supérieures le souhaitent). Tout se passe donc comme si les

savoir faire étaient mieux conservés ou plus accessibles lorsqu'on a davantage de moyens financiers. Les catégories aisées sont celles qui ont pu accéder les premières aux cours privés de cuisine ainsi qu'aux sites internet d'échanges de recettes en raison de la diffusion plus rapide, chez elles, des nouvelles technologies.

Par contre, les titulaires de revenus modestes vivent plutôt la cuisine comme une corvée et souhaitent y passer le moins de temps possible. La perception d'une cuisine corvée est souvent associée aux activités qui lui sont liées telles que la vaisselle, les courses... Les diplômés du certificat d'études (50 % contre 37 % en moyenne), les pauvres (46 %), les individus vivant seuls (50%) sont les plus nombreux à vouloir passer le moins de temps possible à faire la cuisine. Les peu diplômés sont aussi ceux qui souhaitent le plus des cours

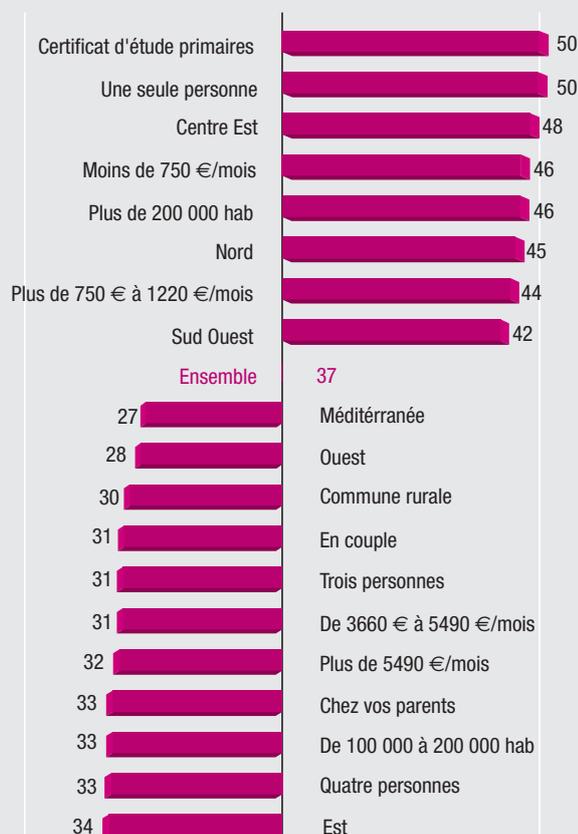
de cuisine à l'école (62 % des titulaires du CEP, 55 % des titulaires du BEPC). Ils reconnaissent leurs difficultés culinaires et sont prêts à apprendre. Enfin, les personnes qui vivent seules conçoivent elles aussi la cuisine comme une corvée parce qu'elles éprouvent moins de plaisir lors des repas en raison de leur solitude.

### Cuisiner est associé à la variété de l'alimentation et à la convivialité

Les avantages du savoir faire culinaire reposent, pour près de la moitié des Français (48 %), sur la réalisation de repas variés. Ces repas renvoient, d'une part, à l'équilibre alimentaire et donc à la prévention de la santé par l'alimentation. D'autre part, à l'inverse d'une alimentation monotone, la variété permet d'accéder au plaisir de

#### Les individus aux revenus modestes et les peu diplômés souhaitent passer le moins de temps possible à cuisiner

Pourcentage d'individus ayant répondu « tout à fait d'accord » ou « plutôt d'accord » à la question : « Pouvez-vous me dire si vous êtes tout à fait, plutôt, plutôt pas ou pas du tout d'accord avec l'opinion suivante : "vous voulez passer le moins de temps possible à faire la cuisine" ? »



Source : Marché de Rungis — CRÉDOC, enquête consommation — juin 2008.

la dégustation. Cette dimension est citée par les individus les plus riches (69 % de ceux gagnant plus de 5 490 euros par mois), les diplômés (60 % des Bac + 3 et au-delà), les cadres et professions intellectuelles supérieures (60 %).

Une autre facette du plaisir, le partage et la convivialité, arrive à la troisième place des avantages du savoir faire culinaire. 20 % des personnes interrogées y voient la possibilité de recevoir des proches pour dîner. Quand on sait que les invitations chez soi progressent et se diffusent dans toutes les classes sociales, on comprend la progression du besoin de savoir cuisiner. Cette attitude par rapport à la cuisine et à l'alimentation se retrouve dans le mouvement du *Fooding*, lancé il y a dix ans. Tiré de la contraction de *food* (nourriture) et de *feeling* (émotion), il recherche une manière plus libre d'appréhender la cuisine et une façon de manger allant vers le goût, le ludique et la nouveauté.

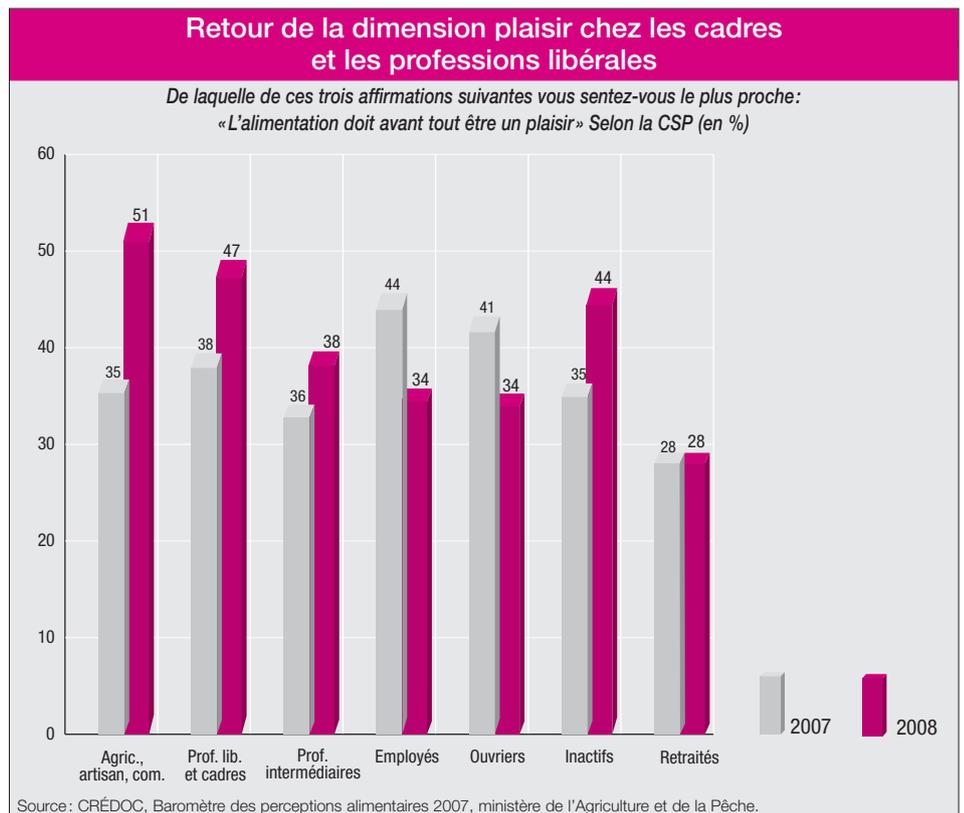
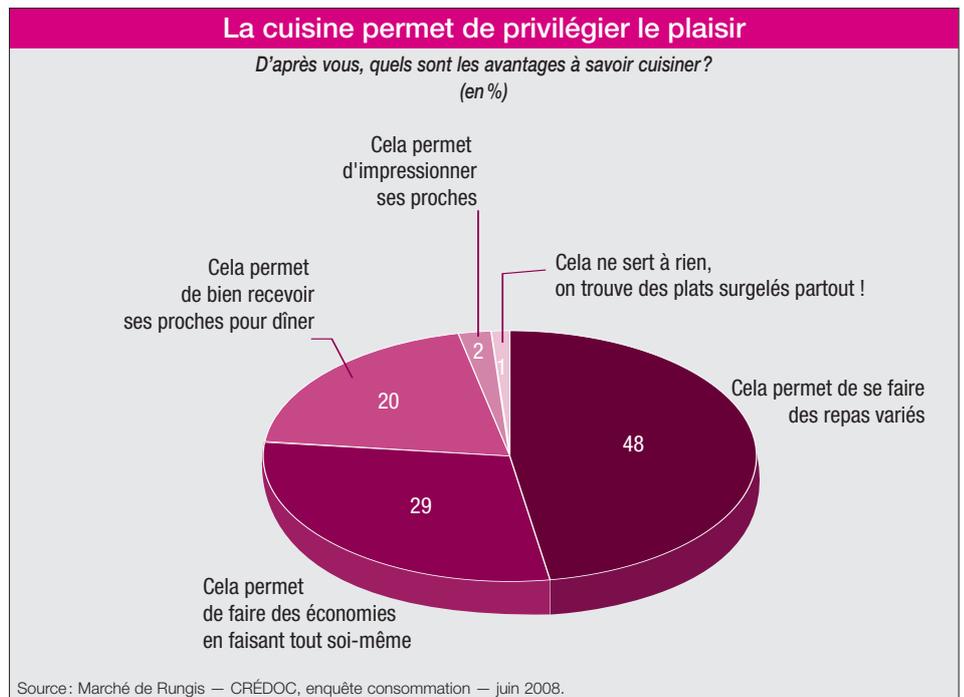
Le développement de la cuisine répond aussi au besoin de réalisation et de valorisation de soi dans une société de plus en plus individualiste. Après la montée du bricolage et du jardinage au début des années 2000, la cuisine devient un loisir valorisé dans les classes les plus aisées.

Le faire soi-même s'est aussi développé récemment avec l'équipement en machines à faire le pain. Cette tendance ne devrait cependant pas perdurer en raison de problèmes du goût du pain, trop différent de la baguette classique à la française, beaucoup plus aérée. Pour cet appareil comme pour les yaourtières, les contraintes de temps seront aussi un frein à une utilisation durable

### Le plaisir, une dimension qui progresse chez les plus aisés

La dimension plaisir dans l'alimentation est stable sur l'ensemble de la population mais augmente de 15 points chez les artisans-commerçants et chefs d'entreprise (elle atteint 51 %) et de 10 points chez les cadres et professions libérales (47 %).

Elle est devenue prédominante dans ces catégories alors qu'en 2007, elle l'était chez les ouvriers et les employés. *A contrario*, la dimension santé est en légère diminution par rap-



port à 2007 (19,3 % contre 21,6 %) en citation de première intention. Cette évolution est analogue au souhait d'une éducation alimentaire pour apprendre à manger équilibré (-3 points entre 2007 et 2008). Après l'intensification d'un discours santé moralisateur qui avait inversé les représentations de l'alimentation en

mettant au premier plan l'équilibre, le plaisir est redevenu central.

### La cuisine permet de faire des économies

Le deuxième facteur explicatif de la demande de savoir culinaire est beaucoup plus prosaïque puisqu'il

réside dans la volonté de réduire ses dépenses. La crise économique conduit les consommateurs à des réflexes de base : on supprime le superflu et nombre de produits à forte valeur ajoutée voient leurs volumes baisser : smoothies, aliments santé, plats cuisinés, boissons alcoolisées...

Les classes moyennes et peu diplômées sont celles qui sont le plus sensibles à cet argument : il est cité par 40 % des employés et 41 % des détenteurs du certificat d'études.

## Cuisiner davantage de produits frais

Le retour à la cuisine est corroboré par le désir d'acheter plus de produits frais si les budgets alimentaires augmentaient. À la question « *Si vous aviez un budget alimentaire plus important, que feriez-vous ?* », 33 % des personnes interrogées répondent « *acheter plus de produits frais* » avant « *aller plus souvent au restaurant* » (21 %). Cuisiner des produits frais fait plus rêver que le restaurant. Ce sont les jeunes adultes (43 % des 18-24 ans et 46 % des 25-34 ans), les plus modestes (49 % de ceux qui gagnent moins de 750 euros par mois

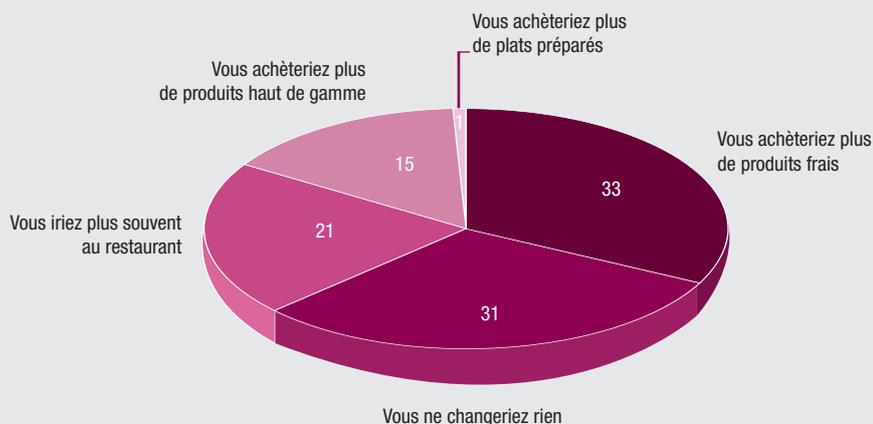
et 47 % de ceux qui gagnent entre 750 et 1 220 euros par mois) ainsi que les ouvriers et les employés (44 % et 43 %), qui se sentent les plus frustrés dans l'utilisation des produits frais. Ce résultat s'explique par l'image de prix élevé et la durée de conservation courte de ces produits.

Depuis le début des années 90, le mangeur est confronté à de nombreux messages alimentaires contradictoires. Les dissonances entre les différents messages scientifiques en matière de médecine ont toujours existé, mais autrefois elles étaient élitaires ; aujourd'hui, la cacophonie est entrée dans les informations reçues par le grand public. Le consommateur a une très mauvaise connaissance de la nutrition, il est dès lors confronté à une forte inquiétude. Pour contrer cette inquiétude, il choisit de développer des compétences culinaires qui lui apportent plaisir et confiance en soi.

En période de ralentissement économique, la cuisine apporte en plus une réduction de coût. Le développement des cours de cuisine et leur diffusion par les voix médiatiques ou scolaires ne peuvent que contribuer à faire évoluer la cuisine corvée vers une cuisine loisirs. ■

### Les produits frais ont la cote

« Si vous aviez un budget alimentaire plus important, que feriez-vous ? »  
(en %)



Source : Marché de Rungis — CRÉDOC, enquête consommation — juin 2008.

## Pour en savoir plus

Les principaux éléments de cet article sont tirés de deux enquêtes.

- La troisième vague du Baromètre des perceptions alimentaires réalisée pour le ministère de l'Agriculture et de la Pêche. L'enquête a été réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de la population française âgée de plus de 18 ans. 1009 personnes ont été interrogées du 17 juillet au 6 août 2008 en face à face à leur domicile. Le premier baromètre a été réalisé en avril 2006 et le second en juillet 2007.

- L'enquête sur les valeurs de notre alimentation réalisée pour les marchés de Rungis. Cette enquête a été réalisée par téléphone auprès de 1004 individus représentant des 18 ans et plus, fin juin 2008.

Voir aussi :

- *Alimentation, entre tensions économiques et exigences des consommateurs*. P. Hébel, 2008. Site internet de la SEM-MARIS.

- « Se nourrir d'abord, se faire du bien ensuite », P. Hébel, 2008. CRÉDOC-Consommation et modes de vie n° 209.

- « Les populations modestes ont-elle une alimentation déséquilibrée ? » Recours F. et Hébel P. 2007. Cahier de Recherche du CRÉDOC, n° 232.

### CRÉDOC Consommation et Modes de Vie

Publication du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie

Directeur de la publication : Robert Rochefort

Rédacteur en chef : Yvon Rendu

Relations publiques  
Tél. : 01 40 77 85 01  
relat-presse@credoc.fr

Diffusion par abonnement uniquement  
30,49 euros par an  
Environ 10 numéros

142, rue du Chevaleret, 75013 Paris

Commission paritaire n° 2193  
AD/PC/DC

www.credoc.fr