CRÉDOC
Consommation et modes de vie
N° 275 • ISSN 0295-9976 • mai 2015

Thierry Mathé et Pascale Hébel

Le plaisir du cuisiné maison : pour le goût et la qualité

À la suite des crises sanitaires des années 1996 et 2000, les préoccupations santé vis-à-vis de l'alimentation ont fortement augmenté jusqu'en 2007. La crise économique a mis un terme à cette progression comme le montrent les résultats de la dernière enquête du CRÉDOC « Comportements et Consommation Alimentaire en France » de 2013. Dans les réponses à la question ouverte « Pour vous, qu'est-ce que bien manger ? », posée depuis 1988, on observait en 2007 une prédominance de la « santé », bousculant le rapport traditionnel des Français à leur alimentation. S'agissait-il d'un phénomène transitoire ou d'une évolution significative ?

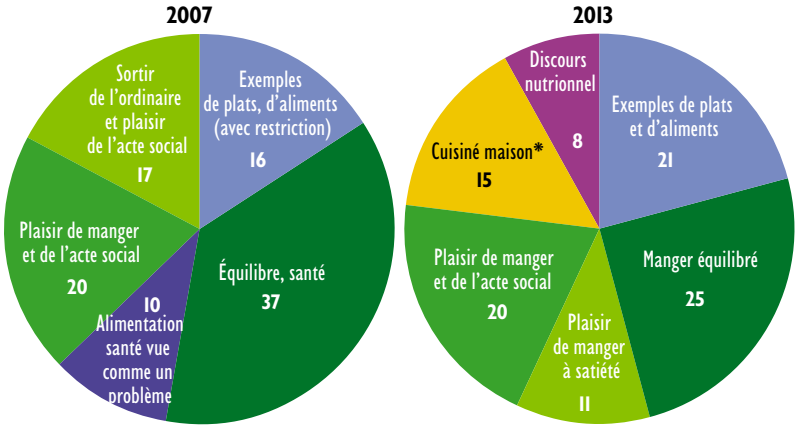
L'année 2013 montre la volonté d'aller vers une cuisine faite soi-même, à partir de produits bruts, pour des raisons de goût et de qualité. Cuisiner soi-même permet d'allier le plaisir de préparer et de déguster et apporte de la confiance dans son alimentation. Cette évolution va de pair avec la valorisation gustative des aliments qui croît de nouveau alors que l'équilibre alimentaire était auparavant plus important. En phase avec ce retour du goût, les industriels développent les innovations plaisir. Les femmes restent davantage attentives au rapport entre alimentation et santé, les hommes recherchant plus souvent le plaisir.

> Le cuisiné maison est source de plaisir

Les six représentations du « bien manger » mises en évidence en 2013 par la classification du CRÉDOC sont les suivantes : manger équilibré (25 %), exemples de plats et aliments (21 %), acte social (20 %), cuisiné maison (15 %), manger à satiété (11 %), et discours nutritionnel (8 %). L'apparition d'une nouvelle classe en 2013, le « cuisiné maison », est significative d'une hausse du plaisir dans l'alimentation. Cuisiner est une source de plaisir en soi mais traduit aussi la recherche du plaisir procuré par le goût ainsi que par la convivialité car on cuisine rarement pour soi uniquement : la faible alimentation des personnes seules en témoigne. Cette représentation du « bien manger » inclut la notion de « produit maison », c'est-à-dire produit de son jardin, ou produit localement, ou acheté directement au producteur, pour garantir sa qualité présumée.

La façon dont le produit est accommodé, préparé et cuisiné est également importante. Les mets doivent être simples ou traditionnels. Le « cuisiné maison » correspond à la mouvance récente pour le « fait soi-même » comme réalisation ou moyen d'expression de soi. Très présente en 2013 dans

Le cuisiné maison, une nouvelle représentation du bien manger
Répartition des classes lexicales du corpus « Pour vous, qu'est-ce que bien manger ?» (en %)



* Mots caractéristiques (par ordre de significativité) de la classe cuisiné maison : produit, bon, qualité, frais, maison, cuisine, fait, préparer, naturel, simple, jardin, cuisiner, femme, local, bio, acheter, origine, traditionnel, prêt, saison.

Source : CRÉDOC, enquêtes CCAF.

les réponses de cette classe, la ferveur pour la gastronomie à la française, pour de « belles assiettes » ou de « bonnes assiettes », traduit une attention portée au décorum. Au final, en intégrant le « cuisiné maison », la dimension « plaisir » est davantage représentée qu'au milieu des années 2000. Les consommateurs citant le « cuisiné maison » appartiennent plus souvent aux catégories très diplômées et aisées.

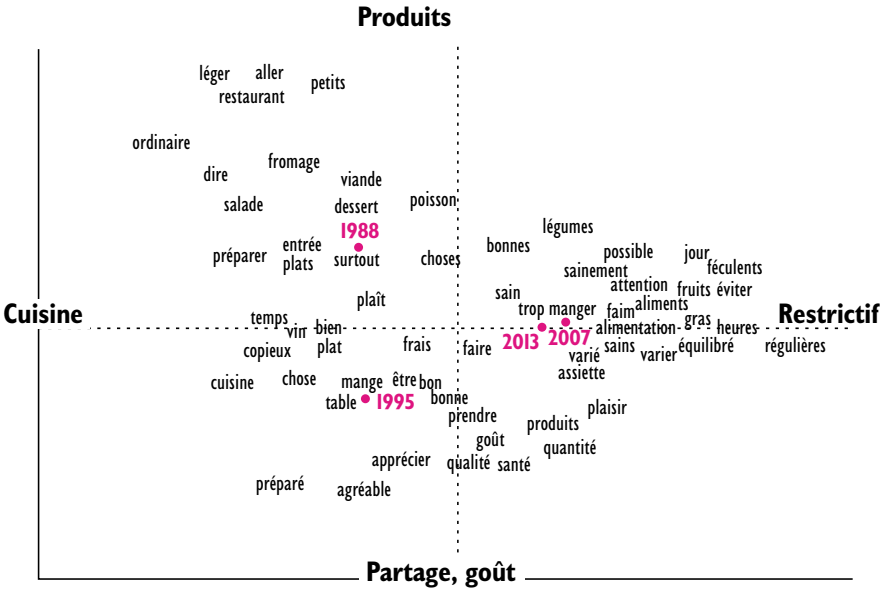
La notion de « qualité » fait son retour. Elle représentait 25 % des réponses en 1995 en alliant la qualité des produits à la celle de l'alimentation. Cette classe contenait les mots « produits, qualité, frais, naturel, sain, goût, bon, saveur ». Absente en 1988 et en 2007, elle se retrouve en 2013 par le biais du « cuisiné maison » sous la forme d'une réappropriation des produits alimentaires pour en maîtriser la transformation ; dans le même temps, la préférence pour les produits locaux s'affirme. Le « cuisiné maison » a l'image d'une garantie en termes de provenance et de transparence. Il correspond le plus souvent à des ingrédients dont on connaît l'origine.

Alors que la classe d'alimentation équilibrée atteignait 37 % des représentations en 2007, elle diminue en 2013 (25 %) pour être remplacée par « le plaisir de manger à satiété », signe d'une crise économique qui a créé de l'insécurité alimentaire dans les populations les plus précaires (jeunes femmes, familles monoparentales). En période difficile, il est plus important de manger à sa faim que de chercher à équilibrer ses repas.

Les adeptes du cuisiné maison

Les caractéristiques principales des enquêtés ayant construit cette représentation du bien manger (le « cuisiné maison ») sont : surreprésentation significative des individus dont le diplôme du chef de famille est de niveau 2e ou 3e cycle universitaire ou grande école (23 % dans la classe contre 16 % dans la population), dont les revenus du foyer dépassent 45 735 € (12 % dans la classe contre 8 % dans la population) ou sont compris entre 22 867 € et 30 490 € (21 % dans la classe contre 16 % dans la population), habitant le Sud Est de la France (17 % dans la classe contre 12 % dans la population), vivant dans des villes de plus de 100 000 habitants (37 % dans la classe contre 31 % dans la population) et ces individus déclarent avoir une bonne alimentation (76 % dans la classe contre 71 % dans la population).

Moins de restrictif dans la représentation du « bien manger » en 2013
Répartition des mots cités en réponse à la question : « pour vous, qu'est-ce que bien manger ? »



Source : CRÉDOC, enquêtes CCAF 1988, 1995, 2007 et 2013.

Guide de lecture : le placement des représentations sur un graphique permet de visualiser le mouvement de retrait du pôle « restrictif » en 2013. L'attraction amorcée en 2007 reste, certes, une tendance forte, mais elle ne s'impose pas de manière exclusive et définitive. Les représentations reprennent par exemple la progression du goût, affirmant de cette façon que le manger « sainement » et « équilibré » ne suffit plus – en tout cas moins qu'en 2007 – pour déterminer la composition d'un menu.

> Recherche de goût avec des produits « sains »

Alors que la dimension du plaisir partagé était prédominante dans les années 90, l'enquête de 2007 a fait apparaître un rapport nouveau à l'alimentation, plus raisonné, plus fonctionnel aussi. Le mot le plus cité en réponse à la question « Si je vous dis : bien manger, à quoi pensez-vous ? » était : « équilibre », qui traduit une dimension restrictive de l'alimentation fonctionnelle.

Les enquêtes de 2007 et 2013 se situent à la croisée des représentations liées d'une part au goût et au plaisir (« prendre », « plaisir », « goût », « qualité », « quantité ») et d'autre part à celles liées à la diététique et à la nutrition (« fruits », « légumes », « sainement », « jour », « manger », « varié », « nourriture », « éviter », « gras », « régulières », « équilibré », « santé »). En 2007, les Français étaient tiraillés entre la tradition culinaire nationale et une vision plus restrictive de l'alimentation basée sur les inquiétudes liées à la nutrition. Les exemples de produits étaient utilisés en termes négatifs comme ceux de la classe alimentation santé. Ces restrictions ont régressé. En 2013, le goût retrouve son niveau de l'année 1995 : il est cité par plus d'un tiers des enquêtés en réponse spontanée. Le souci d'être « raisonnable » est principalement lié à la « quantité » : il faut manger (de tout) en quantité raisonnable.

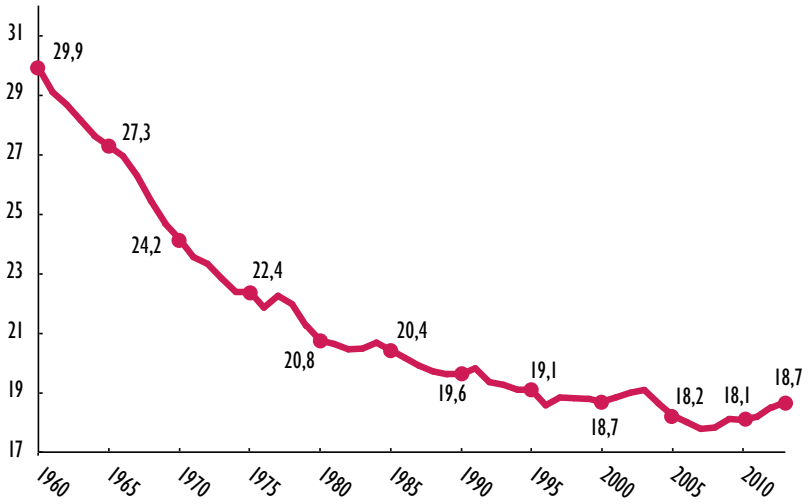
Ce retour du goût se produit dans une période marquée par deux événements. Le 16 novembre 2010, le repas gastronomique français a été inscrit au patrimoine immatériel de l'Unesco. En février 2011 a été mis en place le Plan National de l'Alimentation (PNA), qui met explicitement en avant les règles du « modèle alimentaire français ». Ce modèle permet d'expliquer, en partie, qu'en France, seulement 14 % des adultes ont des problèmes d'obésité contre plus de 30 % aux États-Unis. L'appel aux caractères essentiels du modèle alimentaire français laisse penser que c'est en s'appuyant sur ceux-ci, parmi lesquels le goût des aliments et

la convivialité, qu'il devient possible de transmettre des comportements régulés conduisant à une alimentation saine.
Le retour du goût ne signifie pas le retrait des préoccupations nutritionnelles et d'équilibre mais leur intégration dans un bouquet de représentations. Celles-ci permettent d'envisager le plaisir en ne se concentrant plus exclusivement sur les aspects d'équilibre et de nutrition mais en l'associant à une alimentation saine. La préoccupation pour une alimentation saine n'est apparue qu'au milieu des années 2000, dans la classe « équilibre santé » ; elle est toujours présente en 2013, dans la classe « manger équilibré ».
Ainsi en 2013, le « bien manger » n'est plus un « problème » comme en 2007 mais plutôt un objet d'attention. Parallèlement, l'offre de produits gourmands se développe, par exemple dans le secteur des desserts laitiers avec des produits nouveaux, mais aussi avec des goûts différents pour un même produit, comme pour le foie gras les jus de fruits ou les compotes. Les innovations participent, ainsi, à la croissance du marché de l'alimentation (encadré ci-contre).

La remontée des dépenses alimentaires signe un retour de la valeur attribuée à l'alimentation

Le poids des dépenses alimentaires dans le budget des ménages retrouve son niveau de 2000 (18,7%), opérant un léger mais significatif redressement. Le niveau le plus bas correspond à l'année 2007, où ont été mesurés les indices d'une désaffection pour le « bien manger » au profit d'une alimentation perçue comme un problème, et d'une approche en termes plus fonctionnels. Ce regain en faveur de l'alimentation favorise la bonne santé économique du secteur qui a moins souffert de la crise à partir de 2012 que les autres.

Poids des dépenses alimentaires à domicile et hors domicile dans les dépenses totales
Valeurs en %

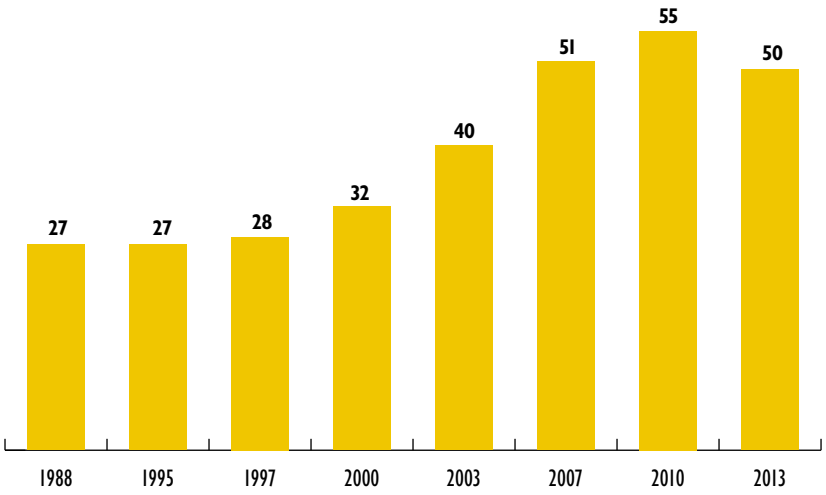


Source : INSEE, Comptabilité nationale.

> Femme-nourriture : un lien persistant mais qui évolue

Le « cuisiné maison », c'est aussi le « cuisiné féminin »… même si les samedis, dimanches et fêtes, le cuisiné se « virilise ». L'évolution vers un plus grand partage des tâches ménagères a suivi l'évolution plus générale de la société. Au sein des couples, la proportion d'hommes qui préparent le repas au moins une fois par semaine est de 50 % elle était de 28 % en 1988. Les hommes qui ne font jamais la cuisine sont devenus très minoritaires (28 %) alors qu'ils étaient majoritaires à la fin des années 80 (54 %).
La proportion de ménages qui préparent les repas à plusieurs augmente : 64 % en 2013 contre 59 % en 2010 et 61 % en 2007. Le phénomène est cependant récent puisqu'en 1995, seulement 22 % des ménages préparaient des repas à plusieurs. Cette évolution résulte d'une participation croissante des hommes aux activités culinaires. La convivialité n'est donc pas seulement effective dans le fait de manger ensemble mais également dans celui de préparer les repas. Il peut aussi s'agir des enfants. La confection de pâtisseries prend souvent la forme d'une cuisine ludique favorisant des moments de complicité entre parents et enfants.
Le bien manger ne se conçoit pas de la même façon selon que l'on soit un homme ou une femme. La mère, et ce dans toutes les cultures, sécurise son

Part des conjoints hommes qui préparent les repas au moins une fois par semaine
En %



Source : CRÉDOC, Enquêtes CAF.

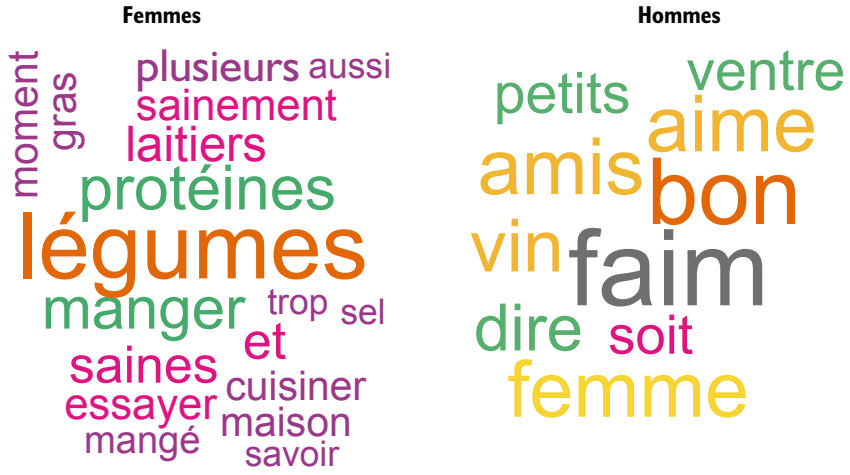
enfant en le nourrissant. Elle garde ce rôle de prévention en santé au sein de la famille. Les femmes sont de fait nettement plus sensibles aux liens entre alimentation et santé. Les mots caractéristiques des femmes appartiennent au champ lexical de la nutrition et de la diététique. On retrouve ici l'image du corps, particulière à la femme française qui craint de prendre du poids. Chez les femmes, les représentations du corps et de la santé s'additionnent ainsi dans une conception de l'alimentation plus complexe que celle des hommes.

Pour l'homme, le bien-manger est associé à la femme. Dans les cultures patriarcales, la femme ne peut être que mère et nourricière. Ces représentations anciennes témoignent d'une approche attachée à la satiété, au plaisir du ventre, au goût et au plaisir du repas partagé (« amis »).

Chez les 15-24 ans, filles et garçons, on retrouve la place de la « mère » nourricière, puisqu'ils associent bien-manger avec mère. Ainsi, la tendance du « cuisiné maison » observée en 2013 concilie les attentes masculines de plaisir et de satiété et celles plus féminines d'alimentation saine. ■

Les femmes sont plus attentives à une alimentation saine

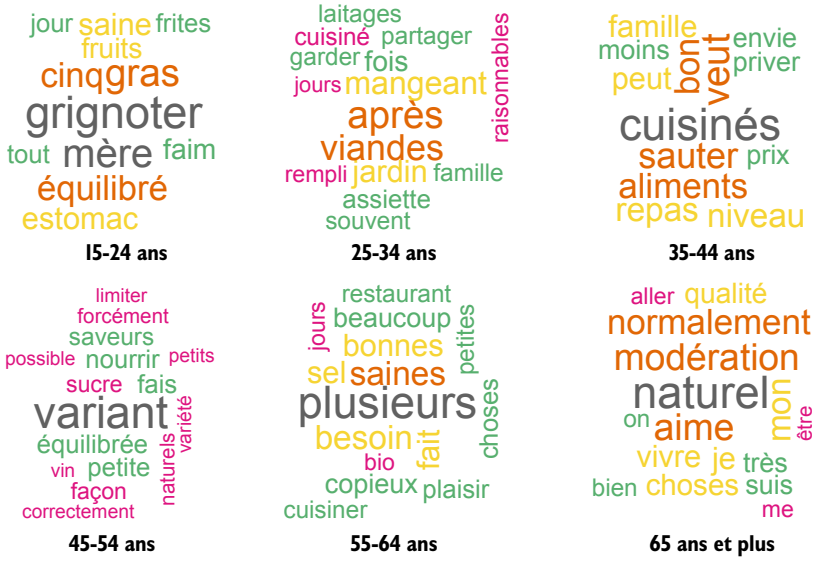
Nuage de mots des formes graphiques caractérisant le sexe, en réponse à la question : « Pour vous, qu'est-ce que bien manger ? »



Source : CRÉDOC, enquête CCAF 2013.

Les 15-24 ans associent les termes bien manger à la mère… et au grignotage

Nuage de mots des formes graphiques caractérisant la catégorie d'âge, en réponse à la question : « Pour vous, qu'est-ce que bien manger ? »



Source : CRÉDOC, enquête CCAF 2013.

Pour en savoir plus

> Thierry Mathé, Diane Beldame et Pascale Hébel, *Évolution des représentations sociales du bien manger,* Cahier de recherche, n° 316, CRÉDOC, décembre 2014, décembre 2014.

> Pascale Hébel et Thomas Pilorin, *Comment les discours nutritionnels influencent-ils les représentations de l'alimentation ?*, Cahiers de nutrition et diététique (2012) 47, 42-49.

● **Directeur de la publication :** Christian Tardivon ● **Rédacteur en chef :** Yvon Rendu ● **Relations publiques :** 01 40 77 85 01 publications@credoc.fr ● **Diffusion par abonnement uniquement :** 31 euros par an, environ dix numéros **142, rue du Chevaleret, 75013 Paris** ● **Commission paritaire n° 2193** ● **AD/PC/DC** ● **www.credoc.fr** ● **Conception/Réalisation :** rosovsky@free.fr ●