

Les habitudes alimentaires et les repas : sources de construction des identités culturelles

Par Annick Faniel

A Bruxelles et en Wallonie, un document phare concernant l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil est édité par l'Office de la Naissance et de l'Enfance (O.N.E.) et destiné aux professionnels des milieux d'accueil. Son objectif majeur est « d'être un outil destiné à aider les professionnels des milieux d'accueil à offrir aux enfants des menus variés et équilibrés »¹. Nous allons voir, outre les habitudes alimentaires généralement préconisées pour les tout-petits, en quoi les repas et le contexte de la prise de ceux-ci constituent des signes d'appartenance sociale et culturelle et participent à la construction des identités culturelles et aux processus de personnalisation.

Conseils actuels véhiculés pour un régime alimentaire approprié à la bonne santé du tout-petit

Un régime alimentaire varié et les spécificités des jeunes enfants

De manière générale, les documents qui traitent de l'alimentation aujourd'hui s'attachent souvent à privilégier la variété des aliments. Ainsi la FAPEO² intègre dans un « bon régime alimentaire » la consommation quotidienne d'aliments variés en plus de les apprécier et de trouver la nourriture que nous ingurgitons comme étant « acceptable sur le plan social », ce qui contribuerait à favoriser notre bonne santé. En d'autres termes, « *le bien-être nutritionnel exige une variété d'aliments nutritifs, sains et bien acceptés, qui répondent aux besoins alimentaires de tous les membres du ménage, pendant toute la journée et toute l'année* »³.

¹ « Milieu d'accueil : chouette, on passe à table ! Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil », O.N.E., 2009 :

http://www.one.be/fileadmin/user_upload/one_brochures/brochures_pros_et_benevoles/Accueil_de_l_enfant/0_3_/MAN_S/Brochures/Brochure_Chouette_on_passe_a_table.pdf. (dernière consultation le 24 octobre 2013).

² FAPEO : Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel.

³ Information issue du document : « *L'éducation nutritionnelle dans les écoles primaires* » :

<ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a0333f/a0333f01.pdf>, p.31 (dernière consultation le 24 octobre 2013).

Parallèlement, la brochure « chouette, on passe à table ! » de l'O.N.E., précédemment citée, insiste également sur la nécessité d'une « alimentation variée » ainsi que sur des « comportements alimentaires répondant aux besoins de l'enfant ». De cette manière, ce dernier peut se développer dans des conditions de vie saines, ainsi que le prévoit le code de qualité de l'accueil⁴.

Spécificités pour les tout-petits

Plus encore, nous pouvons lire l'importance accordée à l'équilibre alimentaire de l'être humain au cours des premières années de sa vie et le côté essentiel de « bien manger » pour un enfant, synonyme de prévention, à court comme à long terme, des problèmes de santé tels que les maladies cardio-vasculaires, l'obésité et même certaines infections.

Le stade le plus critique du développement humain se situerait entre la conception et l'âge de 3 ans environ, période où la croissance physique est la plus rapide : « *les jeunes enfants doivent recevoir une quantité appropriée d'aliments nutritifs pour que leur croissance, développement cérébral et résistance aux maladies soient satisfaisants. Par exemple, un enfant de moins de 12 mois a besoin de presque deux fois plus de calories par kilogramme de poids corporel qu'un adolescent ou un adulte. Les jeunes enfants possédant un très petit estomac, qui ne peut contenir qu'une faible quantité de nourriture à la fois, ont besoin de repas fréquents (quatre ou cinq par jour), avec des aliments en plus du lait maternel. De cette façon, on est sûr que les enfants reçoivent assez de calories et de nutriments pour se développer normalement et rester en bonne santé.* »⁵

Une étude belge récemment menée par le Professeur Vandenplas auprès de parents d'enfants âgés entre 6 et 36 mois fait cependant état d'un relâchement de l'attention des parents en ce qui concerne l'équilibre alimentaire de leur(s) enfant(s) après l'âge de un an. « *À partir d'un an, on se relâche. On prête moins attention aux proportions* », explique le communiqué présentant l'étude supervisée par le professeur Yvan Vandenplas, chef de service de l'hôpital des enfants de l'UZ Brussel. L'étude démontre que la plupart des enfants ont un apport en calories trop élevé par rapport à la norme.

Le constat est similaire pour les protéines, les graisses saturées, le sel et le sucre. « *Cette alimentation mal équilibrée augmente le risque de maladies à l'âge adulte, dont le diabète, l'obésité et les maladies cardiovasculaires, alors que c'est durant les premières années que l'on pose les fondations d'une vie saine* », prévient le professeur Vandenplas. « *Le système immunitaire se construit jusqu'à l'âge de deux ans. Les bonnes habitudes alimentaires jouent un rôle important à cet égard. Il est plus facile de les mettre en place à ce moment-là que de supprimer les mauvaises habitudes par après* ». Une des causes avancées des « mauvaises habitudes alimentaires » prises serait l'ignorance des parents.

Bien que relatés dans la presse, les résultats de cette étude effectuée en 2012 sont en cours de rédaction et ne sont donc pas encore précis ni publiés⁶. Elle met toutefois l'accent sur la nécessité d'un équilibre alimentaire pour les tout-petits au sein du milieu familial.

⁴ Arrêté du Gouvernement de la Communauté française fixant le Code de qualité de l'accueil 17/12/2003, article 8 : « *Le milieu d'accueil, dans une optique de promotion de la santé et de santé communautaire, veille à assurer une vie saine aux enfants* ».

⁵ Information issue du document « *L'éducation nutritionnelle dans les écoles primaires* », op cit., p.32.

⁶http://www.rtf.be/info/societe/detail_les-jeunes-enfants-n-ont-pas-une-alimentation-adaptee-a-leurs-besoins?id=7770073 et <http://www.baby.be/fr/alimentation-bebe/interview-un-bon-schema-alimentaire.html> (dernière consultation des sites le 24 octobre 2013).

Cependant, si le cadre familial est évidemment primordial, l'importance du rôle du milieu d'accueil est également pointé : « *il constitue pour l'enfant un lieu d'apprentissage à une alimentation variée et à des comportements alimentaires répondant à ses besoins. De plus, les pratiques dans les milieux d'accueil peuvent servir de repères aux familles* ». ⁷

Le contexte du repas et les habitudes alimentaires participent au développement social et culturel de l'enfant

L'organisation des divers repas, qu'ils soient pris en famille ou à la crèche, est indéniablement influencée par les lieux où ils sont pris, par les personnes qui les partagent et par le contexte dans lequel ils sont consommés.⁸ L'enfant apprend à manger comme il apprend à parler ou à écrire : par observations et mimétisme. Cet apprentissage ne s'opère pas de la même façon selon qu'il se trouve en milieu d'accueil ou à son domicile, avec sa famille proche, éloignée, ses camarades ou seul car « *c'est au sein de son groupe social, dans un cadre de connaissances construites collectivement, que l'enfant, très tôt dans son développement, va devoir apprendre à composer son alimentation, essentiellement par effet d'imitation et d'entraînement* ». ⁹

Les habitudes alimentaires et les différences sociales dans l'alimentation et la cuisine en milieu d'accueil

A travers nos entretiens, il ressort que, malgré le fait que les menus mensuels soient édictés, soit par la direction de la crèche quand il s'agit d'une crèche privée par exemple, ou par l'infirmière attachée à un milieu d'accueil, en concertation avec les diététiciennes de l'O.N.E., ils sont généralement préparés de manière différente d'une crèche à l'autre, selon les goûts et les habitudes alimentaires du personnel qui cuisine¹⁰.

Ainsi que le souligne Pierre Bourdieu¹¹, au-delà des différences régionales, les différences sociales en matière d'alimentation restent vivaces. Il a été mis en évidence que les habitudes alimentaires, comme d'autres pratiques, constituent des signes d'appartenance sociale et culturelle.

Ainsi, certains membres du personnel en cuisine dans les crèches marquent leur appartenance à travers certaines habitudes alimentaires dont ils arrivent parfois difficilement à se défaire : « *On a, par exemple, eu une cuisinière marocaine qui mettait de la menthe dans tous les plats, ou bien notre cuisinière actuelle qui a dû apprendre la cuisine d'autres produits comme le quinoa ou les steaks végétariens, des choses dont elle n'a jamais entendu parler auparavant, ou encore cette cuisinière qui préparait systématiquement des gâteaux parce qu'elle adore les sucreries et qu'elle estimait qu'ils étaient un réconfort pour les enfants parce que, petite, elle avait vécu et mangé de cette façon* ».

⁷ O.N.E. Brochure, op cit.

⁸ Claude Grignon (1980), « *Styles d'alimentation et goûts populaires* », Revue française de sociologie, n° 21, pp. 531-569.

⁹ Information issue de l'ouvrage de Anne-Lucie Raoult-Wack : « *Dis-moi ce que tu manges...* », éditions Gallimard, 2001, p.13.

¹⁰ Pour exemple, un extrait de nos observations rapportées au sein de l'analyse suivante : « *L'alimentation dans les crèches : fonctionnement et pratique du self-service* », par Annick Faniel, CERE asbl, 2013, p.2 : « *Chaque repas peut être cuisiné de différentes façons, selon les goûts, la créativité et les coutumes du / des cuisinier(s). Dans ce cas précis, lors de notre visite de la crèche "Les Jasmins", à Bruxelles, la cuisinière a laissé le riz blanc et cuisiné le poisson à part, préférant "conserver les saveurs"* ».

¹¹ Pierre Bourdieu : « *La Distinction. Critique sociale du jugement* », Paris, éd. de Minit, 1979, 672p.

Dès lors, nous relevons une multitude de préparations différentes d'une même recette selon les habitudes alimentaires du personnel de cuisine.

Manger : une transmission des valeurs et des normes et une forme socialement définie

En outre, la manière dont sont servis et pris les repas constituent une source de transmission et participent à la construction des identités culturelles et sociales des enfants.

Dans son livre, Jean-Pierre Poulain¹² énonce une définition de ce qu'il nomme « les modèles alimentaires » : « *ce sont des ensembles sociotechniques et symboliques qui articulent un groupe humain à son milieu, fondent son identité et assurent la mise en place de processus de différenciation sociale interne. Ils sont un corps de connaissances technologiques, accumulées de génération en génération, permettant de sélectionner des ressources dans un espace naturel, de les préparer pour en faire des aliments, puis des plats, et de les consommer. Mais ils sont en même temps des systèmes de codes symboliques qui mettent en scène les valeurs d'un groupe humain participant à la construction des identités culturelles et aux processus de personnalisation* »¹³. « *A travers les repas, des valeurs et des normes sont transmises à l'enfant. Ils apprennent à faire la part des choses entre cette récente autonomisation et l'intégration de règles établies par des adultes autres que leurs parents* »¹⁴.

Ainsi, dès la crèche, lors des repas, l'enfant intériorise les valeurs centrales de sa culture qui s'expriment dans les manières de la table. En mangeant selon une forme socialement définie, il apprend le sens de l'intime et du public (ce qui se fait et ce qui ne se fait pas à table), les règles du partage et de la préséance qui reflètent la hiérarchisation sociale, enfin le sens du « bon », plus exactement de ce qui est bon pour son groupe d'appartenance.

Notons toutefois la singularité de la prise alimentaire à la crèche. En effet, les repas et le temps de midi connaissent des différences, selon le personnel, l'aménagement de l'espace, les pratiques usitées (self-service ou servi au préalable) et les enfants eux-mêmes : leur dynamique de groupe et les goûts qu'ils valorisent, les interactions observées entre eux, différentes selon que l'action se déroule dans tel ou tel lieu et de telle ou telle façon.

Néanmoins, de manière générale, nous observons que le partage d'un repas, quelle que soit sa forme et son lieu, est source d'apprentissage et de transmission. En ce sens, « l'intériorisation des règles et des usages liés à l'alimentation est un des éléments essentiels et primordiaux de la socialisation »¹⁵.

¹² Jean-Pierre Poulain est sociologue. Il étudie notamment la sociologie et l'anthropologie de l'alimentation et des cultures alimentaires ainsi que l'évolution des pratiques alimentaires.

¹³ Jean-Pierre Poulain : « *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques* ». Editions Privat, Paris, 2002.

¹⁴ Claude Grignon, op cit.

¹⁵ Claude Grignon, op cit.

Conclusion

L'alimentation chez le tout-petit, outre ses apports nutritifs pour la croissance et la bonne santé individuelle, s'inscrit dans un système d'appartenance sociale et culturelle véhiculant des valeurs propres et des habitudes alimentaires qui seront peu à peu intégrées par l'enfant, au fil de sa socialisation. Ainsi, nous avons pu observer l'importance du contexte de la prise des repas ainsi que des interactions vécues lors de ces moments. En ce sens, le repas participe à la construction de l'identité de l'enfant.

Annick Faniel

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

