



HAL
open science

Quand est-ce qu'on mange ? Le temps des repas en France

Thibaut de Saint Pol

► **To cite this version:**

Thibaut de Saint Pol. Quand est-ce qu'on mange ? Le temps des repas en France. Terrains et Travaux : Revue de Sciences Sociales, 2005, 9, pp.51 - 72. hal-03458818

HAL Id: hal-03458818

<https://sciencespo.hal.science/hal-03458818>

Submitted on 30 Nov 2021

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.

Quand est-ce qu'on mange ?

Le temps des repas en France
(analyse quantitative)

« Que nous devons manger est une réalité si banale, si primitive pour le développement de nos valeurs vitales, qu'elle est sans aucun doute commune à tous les individus. C'est cela même qui rend possible le regroupement du repas commun, et cette socialisation médiatrice permet ainsi que s'effectue le dépassement du simple naturalisme de l'alimentation. »

Georg Simmel, 1910

Si la sociologie s'est souvent intéressée au contenu des assiettes¹, le questionnement du cadre dans lequel s'opèrent les repas est un thème beaucoup moins rebattu. Il ne sera pas ici question, du moins directement, de ce que mangent les individus. Nous nous pencherons au contraire sur le contexte des repas et sur ses différentes modulations. Car si manger est d'abord une contrainte pour l'être humain, qui doit s'alimenter régulièrement sous peine de tomber malade, chaque individu dispose d'une certaine marge de manœuvre quant à la manière de se nourrir. Comme pour ce qu'il mange et la manière dont il le mange, l'horaire, la fréquence et la durée des prises alimentaires donnent lieu à des variations individuelles.

L'alimentation est une fonction vitale, et on la retrouve dans tous les emplois du temps. Le repas correspond bien à une fonction biologique, mais son organisation est un fait social. Le lieu, mais aussi les personnes avec lesquelles on mange, relèvent de facteurs sociaux. L'horaire de la prise alimentaire ne dépend pas seulement du rythme biologique, et en particulier de la perception de la faim. Les prises alimentaires, mais aussi la recherche de nourriture et la préparation des aliments, s'inscrivent au sein d'autres activités. Le temps alimentaire est à la rencontre de plusieurs temps sociaux.

1 Voir par exemple Halbwachs (1912) ou Bourdieu (1979).

Claude Fischler (1990, p. 185) affirme que « l'aspiration à une souplesse plus grande, à une "personnalisation" des horaires, devient de plus en plus pressante : c'est pourquoi, paradoxalement, alors que le temps "libre" est aujourd'hui plus abondant que jamais, les individus, après avoir gagné du temps et de l'énergie sur les tâches domestiques grâce à l'électroménager, cherchent à réduire encore le temps consacré aux activités quotidiennes, notamment l'alimentation. » Ainsi, le temps alimentaire apparaît comme un temps quotidien en recul. Et l'organisation même des prises alimentaires – en particulier le modèle des trois repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) – est remise en cause.

Ces trois repas traditionnels s'effectuent dans des cadres différents. Le petit-déjeuner, encadré par l'heure du lever et les premières activités professionnelles ou domestiques de la journée, est souvent plus réduit que les deux autres, aussi bien du point de vue de l'apport calorique que du temps qui lui est consacré. Le déjeuner est généralement soumis à des contraintes professionnelles, aussi bien de par son environnement que par sa durée, tandis que le dîner obéit plutôt à des contraintes familiales. « Le déjeuner reste dans le même temps le seul repas "équilibré" de la journée ; il est le plus copieux et celui qui correspond le plus à l'idée du "vrai" repas en termes quantitatifs. Plus léger et plus volontiers déstructuré, le dîner tend au contraire à devenir le repas convivial, celui où toute la famille se retrouve, celui que l'on partage » (Pynson, 1987, p. 18).

Parler d'un « modèle » alimentaire français avec trois repas, c'est relever l'existence d'un synchronisme alimentaire que les individus suivent avec plus ou moins de précision. C'est s'interroger sur la persistance de ces temps alimentaires que sont les repas pour chercher à comprendre pourquoi les individus s'alimentent en même temps. Parce que le cadre des repas conditionne ce que l'on mange et la manière dont on le mange, la sociologie doit aussi s'intéresser au contexte des prises alimentaires.

En utilisant les enquêtes Emploi du temps, réalisées entre 1966 et 1998 par l'Institut National de la Statistique et des Études Économiques (*encadré*), il est possible de se pencher sur la place du repas dans les emplois du temps des Français. À quelles heures les prises alimentaires ont-elles lieu ? Où et en compagnie de qui ? En

quoi le cadre des prises alimentaires peut-il nous aider à comprendre leur synchronisme ?

Les enquêtes Emploi du temps

L'Institut National de la Statistique et des Études Économiques (Insee) a réalisé quatre grandes enquêtes Emploi du temps (EDT). Toutes reposent sur le remplissage par l'enquêté d'un carnet journalier, dans lequel il note pendant une journée l'ensemble de ses activités.

La première de ces enquêtes a eu lieu en 1966 dans six villes moyennes de l'Est et du Nord de la France auprès de 2 800 personnes. On a ajouté en 1967 1 800 personnes de Nîmes et de Paris. En 1974 et 1975 a été conduite une autre enquête, ne portant que sur la France urbaine, mais aux données desquelles nous n'avons pas accédé. Les deux enquêtes les plus récentes ont été réalisées en 1985-86 et 1998-1999 et portent sur la France entière.

Pour des raisons de comparabilité entre les différentes enquêtes, nous avons réduit notre échantillon aux individus urbains âgés de 18 à 65 ans. Le carnet de l'enquête de 1998 décrit les activités par tranche de dix minutes, alors que l'échelle était de cinq minutes dans les enquêtes précédentes. Ce changement de pas du carnet peut introduire un certain nombre de biais, en particulier une sous-estimation des activités les plus courtes. Nous avons donc choisi de ne retenir qu'une tranche horaire de cinq minutes sur deux pour les enquêtes de 1966 et 1986, rendant ainsi la comparaison avec 1998 possible. Une description plus précise de cette enquête se trouve dans Saint Pol (2003).

L'étude présentée dans cet article s'insère dans une recherche plus large et ne vise qu'à fournir un bref panorama de la manière dont des données quantitatives, en l'occurrence les enquêtes Emploi du temps, peuvent permettre de mieux comprendre les pratiques alimentaires. Elle demande donc à être approfondie, notamment au type de la journée recueillie, au statut socioprofessionnel du mangeur, ou encore à la série des activités dans lesquelles s'insère le repas et à la manière dont se rencontrent les différents temps sociaux, tous aspects qui ne seront pas évoqués ici.

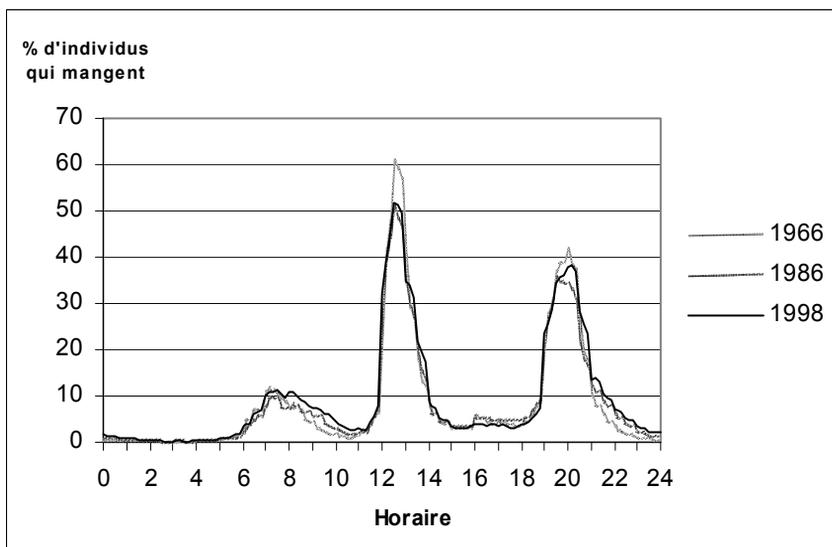
Les rythmes alimentaires : à quelle heure mange-t-on ?

En 1998, les individus consacrent dans leur carnet journalier un peu plus de deux heures en moyenne à l'alimentation. Mais les prises alimentaires ne se répartissent pas sur la journée de manière homogène : elles se concentrent au contraire sur certaines plages horaires. Cette synchronisation des pratiques alimentaires des Français est une caractéristique qui apparaissait dès le programme d'étude des budgets-temps de 1965². La concentration des repas des Français tranchait avec celle des autres pays européens. Dans les autres pays, les repas se répartissent généralement de façon plus diffuse sur l'ensemble de la journée (Szalai, 1972). Cette particularité se retrouve dans les enquêtes Emplois du temps les plus récentes, pour lesquelles, si on considère sur chaque plage horaire de dix minutes la proportion d'individus qui déclarent manger (*figure 1*), on peut distinguer trois pics qui correspondent aux trois repas du « modèle » alimentaire français.

Le synchronisme le plus fort a lieu à l'heure du déjeuner, où plus de la moitié de la population mange au même moment. Entre 12h00 et 14h00, au moins 10 % de la population mangent sur chacune des plages de dix minutes, avec un mode à 12h30, où plus de 52 % des individus prennent leur repas. On observe également un pic important pour le repas du soir. Là encore, on peut délimiter en 1998 un intervalle assez précis, pendant lequel plus de 10 % des individus s'alimentent sur chaque plage horaire, et qui correspond à ce que l'on peut appeler le « pic des dîners », se situant entre 19h00 et 21h30.

² Ce programme d'étude des emplois du temps a été lancé en 1964 par l'UNESCO et le conseil international des sciences sociales. Dirigé par un sociologue hongrois, Alexandre Szalai, il portait sur douze pays et reposait sur des échantillons urbains et des protocoles de collecte relativement comparables.

Figure 1 – Proportion d'individus qui mangent
en fonction de la plage horaire
(Insee, EDT 1966, 1986, 1998)



La configuration en trois pics se maintient au cours des différentes enquêtes et les rythmes alimentaires sont très proches en 1966, 1986 et 1998. On peut toutefois noter une baisse de la proportion d'individus qui déjeunent en même temps après 1966, mais comme elle s'accompagne d'un léger recul de l'heure de fin des repas, il est difficile de saisir une tendance globale. Quoi qu'il en soit, on n'observe aucun déplacement notable de l'horaire des repas, du moins tels que ces derniers sont déclarés par les enquêtés. Depuis trente-cinq ans, on mange en moyenne sur les mêmes plages horaires et aussi massivement. Ces résultats vont donc à l'encontre de la thèse d'une dispersion des repas et de la disparition des synchronismes alimentaires.

Le nombre de prises alimentaires déclarées par les enquêtés au cours de la journée permet de préciser cette observation. Le tableau I présente pour 1966, 1986 et 1998, la proportion d'individus selon le nombre de prises alimentaires qu'ils inscrivent au cours des vingt-quatre heures dans leur carnet journalier. Nous considérons ici comme prise alimentaire tout ensemble de plages horaires

alimentaires précédées et suivies par une autre activité non alimentaire. Ainsi, un goûter de dix minutes pris entre deux intervalles de travail est comptabilisé ici comme une prise. Deux heures de dîner encadrées par des activités ménagères compteront également pour une seule prise alimentaire.

Tableau I – Répartition des individus selon le nombre de prises alimentaires quotidiennes en 1966, 1986 et 1998
(Insee, EDT 1966, 1986, 1998)

Nombre de prises		0	1	2	3	4	5	6+
Part de la population (%)	1966	0,0	0,4	9,8	54,6	24,6	8,2	2,4
	1986	0,1	0,9	9,7	49,9	26,7	8,9	3,8
	1998	0,1	2,0	15,4	59,8	17,9	4,0	0,8

Le schéma alimentaire traditionnel des trois repas quotidiens est très largement présent pour les trois dates. S'il ne représentait plus que la moitié des journées observées en 1986, il est partagé par près de 60 % des carnets en 1998. Toutefois, si plus de la majorité des individus déclarent trois repas par jour, les personnes qui sautent un repas ou plus ont augmenté sur la dernière enquête. C'est non pas une multiplication, mais une diminution du nombre de prises alimentaires qu'on observe au travers des enquêtes Emploi du temps.

Les individus qui s'écartent de la norme des trois repas sont plutôt des hommes, jeunes, célibataires : autant de modalités qui semblent laisser plus de liberté à l'individu dans l'organisation de ses repas. La prise d'un quatrième repas correspond majoritairement à l'ajout d'un goûter entre 15h00 et 17h30. Au-delà, il s'agit de l'adjonction de pause-café ou de grignotage.

C'est ce que permet de confirmer l'étude horaire de ces prises alimentaires. Savoir à quel moment de la journée elles ont lieu permet de préciser leur nature. À cette fin, la journée a été découpée en quatre tranches horaires : 0h00-11h00, 11h00-15h00, 15h00-18h00 et 18h00-24h00 qui correspondent aux quatre grandes périodes alimentaires de la journée, qu'on peut d'ailleurs identifier sur la figure 1.

Tableau II – Les prises alimentaires au cours de la journée
en 1966, 1986 et 1998
(Insee, EDT 1966, 1986, 1998)

Nombre de prises	0h00-11h00			11h00-15h00		
	Part de la population (%)			Part de la population (%)		
	1966	1986	1998	1966	1986	1998
0	12,9	11,2	13,4	1,6	4,4	6,3
1	76,0	77,0	79,4	87,7	82,4	86,1
2	10,4	10,5	6,7	10,3	12,2	7,3
3+	0,7	1,3	0,5	0,4	1,0	0,3
Nombre de prises	15h00-18h00			18h00-24h00		
	Part de la population (%)			Part de la population (%)		
	1966	1986	1998	1966	1986	1998
0	77,6	74,5	81,0	1,6	3,1	6,9
1	21,1	23,8	18,3	87,5	83,4	87,6
2	1,3	1,6	0,7	10,1	12,38	5,3
3+	0,1	0,1	0,0	0,8	1,1	0,3

La présence d'une seule prise alimentaire avant 11h00, correspondant au petit-déjeuner, se renforce entre 1966 et 1998 (*tableau II*). La part des individus qui ne déclarent aucune prise pendant cette période augmente sur la dernière enquête par rapport à la précédente, tandis que diminue la part de ceux qui déclaraient en effectuer plus d'une. La prise alimentaire au cours de l'après-midi (15h00-18h00) correspond à une pratique assez stable, partagée par près de 20 % des individus. Entre 11h00 et 15h00 et après 18h00, périodes qui correspondent au déjeuner et au dîner, la structure du nombre de collations est sensiblement la même. Ceux qui n'en effectuent qu'une sont largement majoritaires et on observe une diminution du nombre de prises avec la dernière enquête.

Si on retrouve une tendance nette à la diminution du nombre de prises alimentaires déclarées en activité principale, il convient néanmoins de rester prudent sur l'interprétation à donner à une telle observation. En effet, elle peut résulter en partie du changement de l'unité de temps du carnet d'enquête en 1998. L'intervalle de temps étant plus long, les petites pauses repas ou grignotage peuvent être inscrites moins souvent.

On doit également être conscient que les individus interrogés dans ce type d'enquêtes ont tendance à se rapprocher dans leurs déclarations

de la norme des trois repas, même s'ils en ont effectué plus. Claude Fischler (1990) souligne cette difficulté à propos d'une enquête américaine : alors que « le nombre de prises alimentaires dans une journée était d'une vingtaine, les répondants déclaraient pourtant en majorité faire trois repas par jour. » Ainsi, si l'étude du carnet journalier des enquêtes Emplois du temps nous permet de constater la persistance de trois prises alimentaires principales quotidiennes correspondant aux trois repas du « modèle » alimentaire français, elle peut très bien rester aveugle à une multiplication des prises alimentaires hors-repas.

De manière plus générale, c'est une limite propre à toutes les enquêtes de ce type et c'est cet argument qui permet à Jean-Pierre Poulain (2002) de relativiser les résultats de Claude Grignon (1993), qui concluait à l'absence de « multiplication des pauses intermédiaires (“pot”, “pause-café”, apéritif, etc.) même dans les journées où il manque un repas. » Les observations de ce dernier étaient très proches des nôtres. J.-P. Poulain objecte que ces études « restituent largement la norme du repas ternaire (entrée, plat garni, dessert) et l'interdit du grignotage, ce qui explique que ces mutations échappent en grande partie aux enquêtes utilisant uniquement des méthodes déclaratives et surtout des questionnaires auto-administrés. » Cette critique pourrait bien évidemment s'appliquer à nos données.

Nous ne travaillons cependant pas tout à fait sur un nombre de repas quotidiens qui serait donné directement par les répondants, mais sur le nombre de séquences alimentaires qu'ils ont écrit dans leur emploi du temps. Toutefois, le carnet est rempli seul par l'enquêté, souvent en fin de journée, et il est donc possible qu'il néglige les épisodes alimentaires les plus courts. En outre, si notre enquête compte plusieurs milliers d'individus, nous ne possédons qu'une journée de vingt-quatre heures par individu.

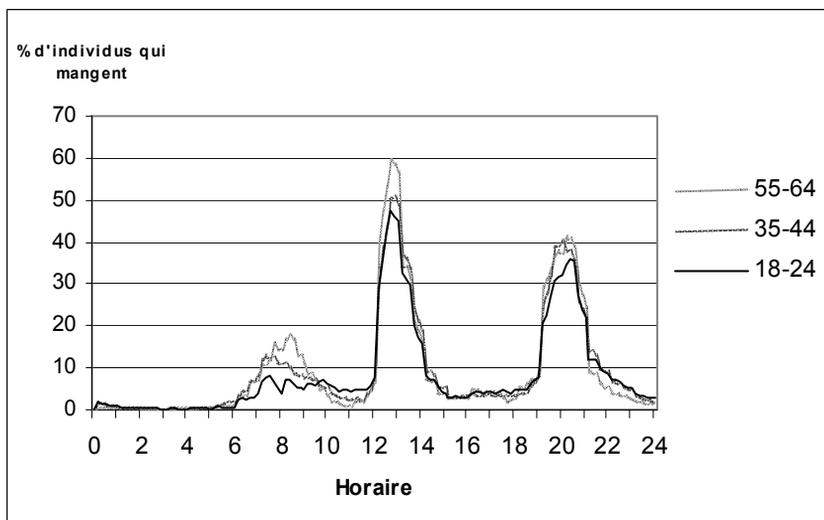
Ces limites nous invitent à la prudence. Les précautions imposées par l'enquête utilisée ne nous contraignent cependant pas au silence. L'enquête Emploi du temps autorise un certain nombre de constats. Nous ne relevons aucune parcellisation des repas, ou du moins pas d'augmentation des déclarations des épisodes alimentaires. Pour reprendre l'interrogation de Nicolas Herpin (1988) sur « le repas comme institution », l'enquête Emploi du temps nous engage à

défendre l'existence et la persistance d'un rôle particulier des plages alimentaires au sein de la journée des Français.

On ne peut ainsi pas parler de « désynchronisation » des repas, tel qu'on peut l'observer par exemple aux États-Unis, et dont Claude Fischler fournissait une description à partir de travaux américains dans son article – qui a joué un rôle fondateur pour la sociologie de l'alimentation – sur la « gastro-anomie ». « La moyenne [américaine] du nombre de prises alimentaires (*food contact*) dans la journée est d'une vingtaine et, dès lors, le rythme supposé des trois repas quotidiens n'est plus qu'une survivance. » (Fischler, 1979). Les Français sont loin de vingt prises alimentaires par jour, et le rythme des trois repas quotidiens prévaut encore largement.

De plus, au niveau de la répartition des repas aux différents stades de la vie, on ne relève aucun signe déterminant d'une évolution qui toucherait les plus jeunes (*figure 2*). Les trois pics sont toujours présents. On distingue les signes d'un effet d'âge dans la mesure où les repas des 55-64 ans sont plus concentrés et durent plus longtemps. L'intégrale sous la courbe a une superficie plus grande avec l'âge.

Figure 2 – Répartition des prises alimentaires des 18-24, 35-44 et 55-64 ans (Insee, EDT 1998)



Seul le petit-déjeuner est le cadre d'une différenciation. Les plus jeunes prennent leur petit-déjeuner de manière plus diffuse, ce qui est sans doute lié à leur heure de réveil variable. Si pour les 55-64 ans, plus souvent retraités, on a un pic autour de 8h00 et pour les 35-44 ans, massivement actifs, un pic autour de 7h00, on n'observe rien de tel pour 18-24 ans sur les trois enquêtes. Ne pas être obligé de se lever de bonne heure semble bien être une des spécificités du mode de vie des plus jeunes.

Les prises alimentaires du midi et du soir sont effectuées en même temps quelle que soit la classe d'âge ; elles constituent donc un des principaux synchronismes à l'échelle de toute la population. Pour le déjeuner, on peut supposer que cette récurrence est liée à des contraintes professionnelles ou scolaires. L'individu est contraint par le temps de pause-repas laissé par l'entreprise, ou par l'établissement des enfants par exemple. Mais ce n'est pas le cas pour la plupart des dîners, pour lesquels la contrainte est davantage familiale, du moins pour ceux qui ne vivent pas seuls. D'où vient cette simultanéité des prises alimentaires des Français ?

Pour tâcher de répondre à cette question, on peut regarder plus précisément les temps alimentaires moyens en fonction du sexe et de l'âge du mangeur (*tableau III*). On relève, surtout chez les femmes, le très net effet d'âge qui apparaissait sur la Figure 2. Plus on est âgé, plus on consacre en moyenne de temps à l'alimentation au cours de la journée. Les plus jeunes sont ceux qui y consacrent le moins de temps quotidiennement, mais aussi ceux qui déclarent le plus de prises sur la période du goûter. Sur les périodes du petit-déjeuner et du déjeuner, on note une augmentation avec l'âge du temps moyen consacré à l'alimentation, mais ce n'est pas le cas après 18h00, période pendant laquelle les 35-44 ans, surtout les hommes, sont ceux qui ont le temps alimentaire moyen le plus important. On saisit sans doute ici un effet de l'activité de ces individus. Leur dîner, moins contraint par l'activité professionnelle que ne l'est le déjeuner, peut se prolonger plus longtemps.

Tableau III – Temps alimentaires moyens en fonction du sexe et de l'âge
(Insee, EDT 1998)

Sexe	Classe d'âge	Temps moyen par tranche horaire (minutes)				Temps quotidien moyen (minutes)	Effectif
		0h00-11h00	11h00-15h00	15h00-18h00	18h00-24h00		
		21,8	47,3	6,1	50,3	125,5	8251
	18-24	16,9	43,7	6,8	46,6	114	1201
	25-34	21,2	43,8	6,1	50,9	122	1840
	35-44	22,5	48,1	6	52,1	128,7	2048
	45-54	23,1	50,2	5,7	50,2	129,2	1905
	55-64	24,6	51	6,5	50,5	132,4	1257
Homme		22	49,1	5,7	51,5	128,3	3915
Femme		21,6	45,6	6,5	49,2	122,9	4336
Homme	18-24	16,4	44,1	7,8	48,8	117,1	549
	25-34	20,6	45,3	5,8	51	122,7	886
	35-44	23,4	50,9	5,2	53,3	132,8	955
	45-54	23,8	51,8	5,3	51,7	132,6	928
	55-64	25	53,2	5,1	51,9	135,2	597
Femme	18-24	17,3	43,4	5,9	44,6	111,2	652
	25-34	21,8	42,3	6,4	50,9	121,4	954
	35-44	21,8	45,5	6,6	51	124,9	1093
	45-54	22,4	48,5	6,2	48,7	125,8	977
	55-64	24,3	48,9	7,4	49,3	129,9	660

Cet effet de l'âge est doublé d'un effet de genre : le temps alimentaire moyen des hommes est supérieur à celui des femmes, en particulier au niveau du déjeuner et du dîner. Mais si les hommes déclarent des repas plus longs, c'est aussi parce qu'ils déclarent moins de tâches ménagères. En effet, l'étude conjointe des emplois du temps des couples montre que, quand ils mangent ensemble, l'homme inscrit souvent l'activité « repas » dans son carnet alors que sa femme inscrit encore une activité de type domestique.

Nous ne travaillons ici que sur des moyennes, et il faut garder à l'esprit que les écarts-types restent très élevés, notamment selon le type de prise alimentaire. Le lieu du repas fournit un bon indicateur de ces déclinaisons.

Le cadre du repas : son lieu

L'étude du lieu dans lequel se déroule le dîner fait apparaître, entre 1986 et 1998, une augmentation du nombre de repas pris à l'extérieur. Cette observation rejoint l'analyse de Fischler (1990), dans la mesure où la multiplication du nombre de repas pris à l'extérieur est un des facteurs de ce qu'il appelle « la compression du temps alimentaire ». Il écrit ainsi que « la tendance semble pousser vers une situation où l'on consommera à l'extérieur, par exemple au restaurant, des repas préparés industriellement » (Fischler, 1990, p. 209) et il se demande si dans l'avenir la France ne se rapprochera pas de la situation américaine, où 40 % des repas sont pris hors domicile.

Tableau IV – Lieu principal des prises alimentaires au cours de la journée
(Insee, EDT 1998)

Période de la journée	Lieu principal des prises alimentaires		
	Domicile	Lieu de travail	Extérieur
0h00-11h00	94,1 %	1,1 %	4,8 %
11h00-15h00	63,9 %	13,5 %	22,6 %
15h00-18h00	72,8 %	2,5 %	24,7 %
18h00-24h00	86,7 %	0,9 %	12,4 %

Le lieu dans lequel est pris le repas dépend directement des activités qui l'encadrent. Ainsi avant 11h00, la plupart des prises alimentaires ont lieu au domicile, et correspondent au petit-déjeuner pris après le réveil. Sur la même période, une part très faible de l'alimentation a lieu dans un cadre professionnel. Ce sont principalement des grignotages et des « pauses-café »³ qui se situent surtout en fin de période.

Avec 36,1 % des prises alimentaires entre 11h00 et 15h00 effectuées dans un autre lieu que le domicile, le déjeuner est le repas dont le cadre est le plus varié. Mais cette diversité n'est pas forcément le signe d'une pratique plus nomade, car ce repas s'inscrit pour beaucoup d'individus dans une journée de travail, et est effectué dans un cadre professionnel, et de manière parfois très courte.

Les prises alimentaires après 18h00 ont lieu dans un cadre totalement différent. Si elles ne se déroulent pas sur le lieu de travail, c'est tout simplement que les individus ne s'y trouvent plus. La période entre 15h00 et 18h00 est ainsi une période de transition. Les prises alimentaires, alors moins nombreuses (*figure 1*), sont celles qui ont le plus souvent lieu à l'extérieur.

Le dîner a aussi fréquemment lieu à l'extérieur, même si l'on se doit de noter la part considérable des repas du soir qui sont pris sur le lieu de résidence. Là encore, si l'on s'intéresse à l'âge des individus, un effet apparaît nettement : plus on est jeune, moins on dîne à son domicile. Ainsi, 21 % des individus entre 18 et 24 ans prennent le repas du soir hors du domicile, alors que leurs aînés entre 55 et 64 ans ne sont que 8 % à le faire.

Le statut de la prise alimentaire est fondamental. S'agit-il simplement de s'alimenter, ou bien se joue-t-il autre chose au travers du repas ? Ainsi le repas pris à l'extérieur peut correspondre à un sandwich avalé au détour d'une rue ou à un dîner au restaurant avec des amis. L'individu s'est alors rendu dans ce lieu uniquement pour le repas. Le temps accordé à ces deux types de repas et l'horaire auxquels ils se déroulent ne seront pas les mêmes. Il s'agit donc de

3 L'expression « pause-café » revient en effet fréquemment comme libellé inscrit par les enquêtés dans leur carnet à cette période.

s'intéresser au statut des prises alimentaires, ce qui est possible à travers l'étude des activités réalisées pendant le repas.

Que fait-on pendant qu'on mange ?

Le carnet journalier des enquêtes Emploi du temps laisse la possibilité à l'individu interrogé de signaler des activités secondaires réalisées en même temps que l'action principale. Ainsi, quelqu'un qui mange devant sa télévision inscrira qu'il dîne de 19h30 à 20h15 dans la colonne « activité principale », et qu'il regarde la télévision dans la colonne « activité secondaire ». De ce fait, une activité secondaire a toujours la même durée que l'activité principale, même si elle n'a été qu'un intermède, et a finalement duré moins longtemps que l'activité principale. Nous pouvons toutefois accéder grâce à ce codage des activités secondaires à des informations supplémentaires sur l'environnement dans lequel se déroulent les repas⁴.

Nous négligeons ici les activités qui ne concernent que quelques individus. En effet, les deux personnes qui inscrivent en 1998 comme action secondaire pendant leur déjeuner l'activité « sommeil » ne sont pas très significatives... Trois principaux types d'activités composent ainsi l'environnement du dîner : écouter la radio ou de la musique, regarder la télévision et enfin discuter. On doit noter qu'il ne s'agit pas de tâches en tant que telles, mais d'éléments de contexte qui concernent davantage le cadre dans lequel s'effectue le repas.

Tableau V – Part des individus qui, pendant qu'ils mangent, déclarent réaliser au moins une fois une autre activité (%)
(Insee, EDT 1998)

Activité	0h00-24h00	0h00-11h00	11h00-15h00	18h00-24h00
Conversation	61,8	19,8	42,8	43,2
Télévision	34,1	7,8	16,8	21,7
Radio/musique	27,3	21,7	6,8	4,2
Lecture	4,3	2,9	1,3	0,4

En effet, comme le note Claude Fischler (1990, p. 225), « en France, mais aussi dans une bonne partie de l'Europe et du monde, les

⁴ La nomenclature utilisée est identique à celle de Chenu (2002).

usages interdisent en règle générale le mélange des activités. Même si ces usages tendent à changer, on ne peut toujours pas (ce qui signifie que, le plus souvent, on ne songeait pas à le faire) manger en travaillant, en écoutant un cours, en faisant ses courses ou en prenant le métro. » On retrouve cette constante dans les emplois du temps. Pas de dîner en même temps qu'une promenade ou que les devoirs des enfants. Fischler (1990) explique cette tendance par le fait que « l'alimentation est une activité socialement protégée. Il est discourtois de déranger la paix d'un repas, par exemple en téléphonant. Dans l'éducation bourgeoise traditionnelle, on inculque aux enfants la liste de tout ce qu'il est interdit de faire à table : lire, chanter, se lever, etc. Les entorses se multiplient sans doute, mais le principe demeure. »

La lecture, moins fréquente que les trois autres activités, ressort également comme une activité réalisée pendant les prises alimentaires. Il ne s'agit pas de grignotages réalisés pendant que la personne lit, car dans ce cas l'activité repas serait celle déclarée comme secondaire. Les individus lisent, souvent un journal comme l'indiquent les libellés inscrits par les enquêtés, en prenant leur petit-déjeuner ou leur déjeuner. La lecture n'est plus alors une activité en tant que telle, mais rejoint l'écoute de la radio ou de la télévision : il s'agit d'un élément circonstanciel, pouvant participer à un rituel alimentaire, c'est-à-dire à la constitution d'habitudes, de pratiques reproduites chaque jour lors des repas, mais sur lesquelles l'enquête Emploi du temps, limitée à une seule journée par enquêté, ne nous informe pas.

Comme l'activité « lecture », quasi-absente le soir, l'écoute de la radio ou de musique semble une pratique de mangeur plutôt matinale. Ainsi, plus de 20 % des individus déclarent au moins une fois cette activité secondaire pendant une prise alimentaire avant 11h00. La radio ou la musique constitue un fond sonore qui accentue le caractère récréatif du repas et le rapproche d'un moment de loisir. C'est aussi le cas de la télévision qui apparaît néanmoins comme plutôt une pratique du soir. Près de 22 % des individus allument leur poste pendant une prise alimentaire après 18h00. Mais si 33 % de ceux qui allument la télévision pendant le repas mangent seuls, la radio et la musique comme fond sonore sont au contraire des pratiques plutôt solitaires. 60 % de ceux qui l'inscrivent en activité secondaire le soir dînent seuls.

Toutefois, l'activité secondaire majeure est la conversation. La prise alimentaire est un moment d'échange, de discussion. Naturellement, cela ne concerne pas la fraction de personnes qui mangent seules. Toutefois, plus de 60 % des individus déclarent la conversation comme activité secondaire d'une prise alimentaire au cours de la journée. Ce taux notable témoigne de l'importance du caractère de sociabilité de l'alimentation, et des repas en particulier, qu'ils soient pris au domicile ou à l'extérieur. On doit noter que la conversation est beaucoup moins importante pour le petit-déjeuner, qui est d'ailleurs plus souvent pris seul.

Les cas, peu nombreux⁵, où le repas a été inscrit en activité secondaire sont intéressants pour comprendre le statut du repas et ce qui peut le rétrograder au second plan. Trois activités se détachent des autres : les rencontres, les conversations et la télévision. Pour les rencontres et les conversations, il s'agit principalement de cas où la fonction sociale du repas dépasse sa fonction biologique. La prise alimentaire est soit un prétexte de rencontre, soit une pure contrainte naturelle à laquelle on se soumet tout en ayant d'autres préoccupations. Le repas n'est plus un simple moment de nutrition, mais l'occasion d'un échange avec quelqu'un d'autre. Un rendez-vous avec un ami dans un restaurant par exemple peut constituer davantage une rencontre qu'une activité alimentaire.

La télévision occupe ici encore une place privilégiée. Un peu moins de 2 % des individus de la population des trois enquêtes Emploi du temps ont inscrit au moins dix minutes d'alimentation en activité secondaire alors que la télévision était l'activité principale. Qu'il s'agisse de la pizza avalée devant le match de football ou de biscuits devant le film de 20h50, le repas n'est plus seulement une contrainte biologique à laquelle on obtempère. La nourriture peut faire partie d'un « rituel télévision », c'est-à-dire d'un cérémonial alimentaire reproduit souvent par habitude, allant de la pizza au pop-corn ou à la canette de bière.

Cette observation confirme, même s'il ne s'agit que d'une toute petite fraction de la population, la place qu'occupe le petit écran dans la

⁵ Seuls 66 individus sur 8251 ont par exemple inscrit en 1998 l'activité « repas » comme secondaire pendant qu'ils regardent la télévision, et seuls 44 pendant une conversation.

soirée des Français, puisqu'il va même parfois jusqu'à rétrograder les prises alimentaires, et pour certains individus les repas, en activités secondaires. Or les programmes télévisés ont leur propre grille horaire avec des rendez-vous quotidiens immuables, comme le journal télévisé de vingt heures. Le rôle joué par la télévision dans le modèle alimentaire français, et donc par conséquent les horaires de ses programmes, expliquent sans doute une part non négligeable de la synchronisation des repas en France. La télévision est souvent regardée à plusieurs, et l'importance de la conversation comme activité secondaire nous invite également à explorer la dimension sociale du dîner.

La commensalité

La commensalité désigne le fait de partager ou non sa table avec d'autres convives. L'enquête Emploi du temps ne nous renseigne que sur les personnes présentes pendant que l'activité est réalisée, sans impliquer nécessairement leur participation à cette activité. On peut être dans la pièce où est réalisée l'activité, la cuisine par exemple, sans forcément y participer activement. Néanmoins, pour les repas, on peut considérer que les personnes présentes sont celles avec lesquelles on mange. Cette information nous renseigne sur la sociabilité alimentaire. On peut définir celle-ci « comme la propension à partager des consommations alimentaires avec des personnes extérieures au ménage, autrement dit des repas avec des tiers » (Larmet, 2002). C'est bien sûr une définition très pratique pour l'analyse de l'enquête Emploi du temps puisque la présence de personnes extérieures au ménage pendant l'activité est indiquée sur le carnet journalier rempli par les personnes interrogées.

Près de la moitié des prises alimentaires effectuées avant 11h00 le sont en solitaire (*tableau VI*). Le petit-déjeuner apparaît donc comme le repas où la commensalité est la plus faible, qu'on vive seul ou non. C'est beaucoup moins le cas le reste de la journée. Ainsi, c'est entre 11h00 et 18h00 que les taux des prises alimentaires avec quelqu'un d'extérieur au ménage, qu'il s'agisse d'un proche, d'un ami ou d'un collègue, sont les plus élevés. La période qui s'ouvre après 18h00 présente quant à elle une structure totalement différente, avec une commensalité centrée sur le ménage. Les trois quarts des prises

alimentaires ont alors lieu avec une personne vivant sous le même toit.

Tableau VI – Part des prises alimentaires
en fonction des personnes présentes (%)
(Insee, EDT 1998)

Période de la journée	Compagnie principale des prises alimentaires		
	Seul	Personne du ménage	Personne extérieure au ménage
0h00-11h00	47,8	46,3	5,9
11h00-15h00	16,1	52,3	31,6
15h00-18h00	23,4	54,8	21,8
18h00-24h00	12,1	76,4	11,5

La grande majorité des prises alimentaires après 18h00, correspondant majoritairement au dîner, se déroulent au domicile en compagnie d'une personne du ménage. C'est le cas pour 75,5 % des individus enquêtés sur les trois enquêtes. Les repas pris à l'extérieur ne se font que très rarement seul. Autrement dit, les personnes qui dînent seules mangent presque toutes à leur domicile (97 %).

Toutefois les individus qui mangent seuls ne sont pas exactement les mêmes selon la période de la journée considérée (*tableau VII*). Le fait de vivre seul a un impact beaucoup plus important le soir sur la probabilité de manger seul. En effet, un individu qui vit seul a trois fois plus de chance de manger seul le matin et le midi par rapport à un individu qui vit en couple et de sexe, classe d'âge, type urbain, niveau de diplôme et occupation identiques. Le rapport monte à quinze fois plus après 18h00, c'est-à-dire alors que la journée de travail est généralement terminée, et que les prises alimentaires se font en dehors du cadre professionnel.

De même, c'est le soir que l'effet de la classe d'âge est le plus significatif. Un individu dont l'âge se situe au moment de l'enquête entre 55 et 64 ans a alors, toutes choses égales par ailleurs, 4,7 fois plus de chances de manger seul qu'un individu entre 18 et 24 ans.

Tableau VII – Effet propre des caractéristiques sociales sur le fait de manger seul selon la période de la journée
(Insee, EDT 1998)

Variable	Modalité	Odds ratios estimés		
		0h00-11h00	11h00-15h00	18h00-24h00
Sexe (Femme)	Homme	1,0	1,0	1,1
Classe d'âge (18-24)	25-34	1,0	1,3 **	1,9 ***
	35-44	1,1	1,2	2,1 ***
	45-54	1,5 ***	1,6 ***	3,9 ***
	55-64	1,5 ***	2,1 ***	4,7 ***
Vit en couple (Oui)	Non	3,5 ***	3,4 ***	15,2 ***
Type urbain (20 000-100 000 hab.)	Moins de 20 000	1,1 *	0,9	1,0
	Ville de plus de 100 000	1,1 *	1,2 *	1,0
	Paris et sa banlieue	1,3 ***	1,1	0,8
Niveau d'études (Baccalauréat)	Aucun diplôme	1,2 ***	0,9	0,9
	CEP, BEP, BEPC	1,1	1,1	0,8
	Etudes supérieures	0,9 *	1,1	1,3 **
Occupation (Femme au foyer)	En emploi	1,6 ***	1,9 ***	1,7 **
	Chômeur	1,0	1,8 ***	1,3
	Etudiant	1,1	0,8	1,0
	Retraité	1,2	1,5 **	1,6 *
	Autre inactif	1,2	1,9 ***	1,5

Régression logistique du fait de manger seul en fonction du sexe, de la classe d'âge, du statut marital, du type urbain, du niveau d'études et de l'occupation.

*** : significatif au seuil de 1 % ; ** : 5 % ; * : 10 %.

Lire ainsi : Un individu de 45-54 ans a 1,5 fois plus de chance de manger seul qu'un individu de 18-24 ans, à sexe, statut marital, type urbain, niveau d'études et occupation équivalents.

Par contre, être un homme ou une femme n'a aucune influence sur le fait de manger seul. La taille de la commune de résidence, notamment avant 11h00, a un léger effet. Les individus habitant Paris et sa banlieue prennent leur petit-déjeuner plus souvent seul,

alors qu'ils semblent dîner moins seuls que les autres. Le niveau de diplôme joue de manière différente le matin et le soir. Ceux qui n'ont aucun diplôme mangent plus souvent seuls le matin, tandis que ceux qui ont fait des études supérieures mangent plus souvent seuls le soir. Peut-être est-ce parce que les premiers commencent généralement plus tôt leur journée de travail, tandis que celle des seconds se prolonge souvent plus tard.

Toute la journée, les individus en emploi ont, toutes choses égales par ailleurs, beaucoup plus de chances de manger en solitaire, du fait notamment des contraintes professionnelles, d'horaires ou de lieu, qui pèsent sur eux. Mais c'est le midi que le type d'occupation a l'effet le plus important. Personnes en emploi, chômeurs et retraités ont plus de chances de manger seul entre 11h00 et 15h00 que les femmes au foyer ou les étudiants.

Les pratiques de commensalité répondent à des logiques différentes selon l'horaire de la prise alimentaire. Plus familial et moins soumis aux contraintes professionnelles, le repas du soir est un moment de rencontre entre les emplois du temps des membres d'un même ménage, après un déjeuner plus souvent pris seul ou avec quelqu'un d'extérieur au ménage. C'est ce sur quoi se fonde ce que Chombart de Lauwe (1977) appelle la « communion alimentaire ». La prise alimentaire est l'occasion pour les membres du ménage de se retrouver et de partager la nourriture.

Mais cette communion est aussi plus large, tournée vers l'extérieur et l'ensemble de la société, puisqu'il y a des repas, et en particulier ceux de la journée de travail, pour lesquels les membres du foyer sont séparés et partagent la nourriture avec d'autres groupes. « Le besoin de partager de la nourriture est un facteur essentiel dans les motivations du comportement alimentaire. » (Chombart de Lauwe, 1977, p. 171) « Quand est-ce qu'on mange ? » est une question indissociable de celles de savoir « avec qui on mange » et « où l'on mange ». Le temps alimentaire, encadré par les autres temps sociaux, est un moment de rencontre entre les emplois du temps individuels d'un même groupe familial, amical ou même professionnel. Cette pratique de sociabilité, qui constitue également un moment important de socialisation, est sans doute pour beaucoup dans la simultanéité des prises alimentaires à l'échelle de la société.

Conclusion

Ce panorama descriptif des prises alimentaires réalisé à partir des enquêtes Emploi du temps fait apparaître le caractère éminemment social de l'organisation de la nécessité, d'abord biologique, de s'alimenter. Si les données ne nous permettent pas toujours de déterminer précisément les épisodes alimentaires qui relèvent du grignotage, les déclarations des individus interrogés font clairement apparaître trois pics, témoignant de la persistance des repas traditionnels en France.

La réponse à la question « quand est-ce qu'on mange ? » est à chercher dans le cadre dans lequel s'insèrent les repas. Le repas est un moment d'échange, de rencontre, de conversation et non pas seulement un instant où l'on se nourrit. On ne doit donc pas négliger les autres temps sociaux, en particulier l'influence des contraintes que font peser les autres activités, comme les horaires des programmes télévisés par exemple. L'importance de la télévision dans le modèle alimentaire français joue sans doute un rôle notable dans le maintien du synchronisme observé le soir, comme les rythmes professionnels pour le midi et dans une moindre mesure le matin. Le choix des horaires ou du lieu des épisodes alimentaires est inséparable des personnes avec lesquelles le repas est pris ou des activités dans lequel il s'insère.

RÉFÉRENCES

- AYMARD (M.), GRIGNON (C.), SABBAN (F.) (dir.), 1993. *Le Temps de manger*, Paris, Éd. Maison des sciences de l'homme.
- BOURDIEU (P.), 1979. « L'habitus et l'espace des styles de vie », *La Distinction, critique sociale du jugement*, Paris, Minuit.
- CHENU (A.), 2002. « Les horaires et l'organisation du temps de travail », *Économie et Statistique*, 352-353, pp. 151-168.
- CHOMBART de LAUWE (P.-H.), 1977. *La Vie quotidienne des familles ouvrières*, Paris, Éd. du CNRS.

- FISCHLER (C.), 1979. « Gastro-nomie et gastro-anomie : sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne », *Communications*, 31, pp. 189-210.
- FISCHLER (C.), 1990. *L'omnivore*, Paris, Odile Jacob.
- HALBWACHS (M.), 1912. *La Classe ouvrière et les niveaux de vie. Recherche sur la hiérarchie des besoins dans les sociétés industrielles contemporaines*, Paris, Félix Alcan.
- HERPIN (N.), 1988. « Le repas comme institution », *Revue française de sociologie*, 39, pp. 503-521.
- GRIGNON (C.), 1993. « La règle, la mode et le travail : la genèse sociale du modèle des repas français contemporain », In AYMARD (M.), GRIGNON (C.) et SABBAN (F.) (dir.), 1993. *Le Temps de manger : alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux*, Paris, Maison des Sciences de l'Homme, INRA.
- INSEE, 1988. Enquête sur les emplois du temps (1985-1986), *Fichier LEDA-A : Tome 1*, INSEE, Documentation.
- INSEE, 1999. Enquête sur les Emplois du temps (1998-1999), *Dictionnaire des codes*, INSEE, Documentation.
- LARMET (G.), 2002. « La sociabilité alimentaire s'accroît », *Économie et Statistique*, 352-353, pp. 191-211.
- POULAIN (J.-P.), 2002. *Sociologies de l'alimentation*, Coll. « Sciences sociales et sociétés », Paris, Presses universitaires de France.
- PYNSON (P.), 1987. *La France à table*, Paris, La Découverte.
- De SAINT POL (T.), 2003. « Le sociologue et l'apprenti sorcier : de l'usage raisonné des chiffres », *terrains & travaux*, 4, pp. 215-228.
- SIMMEL (G.), 1910. « Soziologie der Mahlzeit », *Der Zeitgeist, Beiblatt zum Berliner Tageblatt*, 41, 10 octobre, S. 1-2.
- SZALAI (A.), 1972. *The Use of Time*, La Haye, Mouton.