UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LES NORMES ALIMENTAIRES ET LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE ENQUÊTE SUR LE MAGAZINE FÉMININ *CHÂTELAINE*, 1960 À 2009

THÈSE PRÉSENTÉE COMME EXIGENCE PARTIELLE AU DOCTORAT EN SOCIOLOGIE

PAR JEAN-PHILIPPE LAPERRIÈRE

FÉVRIER 2021

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs (SDU-522 – Rév.10-2015). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Cette thèse n'aurait pas été possible sans le soutien de plusieurs personnes, notamment mes directeurs de recherche. Je suis d'abord reconnaissant à Jacques Beauchemin d'avoir accepté avec enthousiasme de s'engager sur le chemin peu fréquenté des *Sociologies de l'alimentation*. Avec son aide, j'ai pu mieux m'arrimer à la discipline sociologique. Je remercie ensuite et infiniment, Julia Csergo pour son appui indéfectible et pour son mentorat sur les études sur l'alimentation. Grâce à son aide, j'ai pu comprendre la construction du champ, ses enjeux et ses difficultés. En outre, j'ai découvert la discipline historique et les classiques de *l'Histoire des mentalités*¹.

Je remercie aussi Joseph-Yvon Thériault qui m'a offert un lieu de travail qui fut d'une grande importance pour moi. De ce fait, je tiens à remercier très sincèrement tous mes collègues de rédaction. Ensembles, nous nous sommes encouragés et supportés, je pense, notamment à Mounia Ait Kaboura, Ida Giugnatico, Thibaud Agbotsoka, Louis Poulain-Langlois, Manuel Dorion-Soulié, etc.

Je tiens à remercier mon compagnon, Carlos Soriano, et ma famille pour leur appui continu et attentif. Mes parents, Micheline et Jean, ainsi que mes deux sœurs Marie-Neige et Marie-Anne. J'ai pu aussi compter sur de nombreuses amitiés : Richard Jr, Catherine, Stéphanie, Katherine-Anne, Colin, Gwenaëlle, Marie, Ba-Khôi, Simon-Pierre, etc.

¹ Ma rencontre avec les travaux de Jean-Louis Flandrin fut décisive (Laperrière, 2016).

Je tiens aussi à remercier tous les appuis financiers que j'ai obtenus par concours : le programme des bourses FARE de l'UQAM, le programme des bourses de doctorat du Fonds de Recherche du Québec — Société et Culture (FRQSC), le programme de mobilité de la Faculté des Sciences humaines de l'UQAM, ainsi que celui de bourses de fin d'études. Je remercie aussi la professeure Marie-Chantal Doucet avec qui j'ai beaucoup travaillé comme adjoint de recherche. Elle m'a fait découvrir la sociologie clinique. J'espère d'autres collaborations dans le futur.

Enfin, je remercie mon jury qui complète ma direction de recherche : Louis Jacob (UQAM), Jacques Rhéaume (UQAM), Claude Fischler (EHESS). La version définitive de cette thèse n'aurait pas été la même sans leurs conseils avisés. Plusieurs de leurs questions, mais surtout leurs suggestions ouvrent la voie à d'intéressants débouchés pour la suite de mes idées dans le champ des études sur l'alimentation.

TABLES DES MATIÈRES

RE	MERCI	EMENTS	i
LIS	TE DES	S TABLEAUX	X
RÉS	SUMÉ		.xiv
INT	RODU	CTION	1
	APITRI blématio	E I que	5
1.1	Tapag	ge médiatique sur l'alimentation	6
1.2		entation et santé au Québec en contexte mondialisé	
	1.2.1 1.2.2	Des stratégies de communication Des vecteurs de normes	8
1.3	« Bie	n manger » et nutrition au Québec	11
	1.3.1 1.3.2 1.3.3	Des épidémies à l'hygiène Les « divisions » de la nutrition Vers une politique québécoise en matière de nutrition	15
1.4	Politi	ques publiques : la production d'un guide alimentaire	17
	1.4.1	Règles alimentaires et Guerres mondiales	
1.5	De la	production de la norme à sa diffusion : le rôle des médias de masse	20
	1.5.1 1.5.2 1.5.3 1.5.4	Ces médias du quotidien L'influence des médias sur les comportements D'abord, un outil d'information. Ou un outil d'apprentissage	21 23
1.6	Éduq	uer les femmes : la presse féminine au prisme des valeurs bourgeoises.	27

	1.6.1	Une histoire brève de l'imprimé au Canada	27
	1.6.2	De la Revue moderne à Châtelaine	
	1.6.3	Les chroniques culinaires, un reflet possible de la réalité	
	1.6.4	Le produit des valeurs bourgeoises	32
1.7	La qu	estion de recherche	36
1.8	Les h	ypothèses	38
1.9	Origi	nalité de la recherche et sa pertinence pour la société québécoise	41
	1.9.1	Un objet inusité de recherche	41
	1.9.2	Un certain rapport à la modernité	
СН	APITRI	E II	
Cac	lre d'an	alyse	45
2.1	Intro	duction: l'alimentation	46
	2.1.1	Un objet récent et marginal	48
	2.1.2	Un objet social total	
2.2	L'act	e de manger, incorporer la nourriture	51
	2.2.1	Un rapport de dépendance physique et culturel	51
	2.2.2	Un apprentissage tout au long de la vie	
	2.2.3	Un regard anthropologique	
	2.2.4 2.2.5	La pensée magique	
	2.2.5	Un espage social et un modèle culturel	
	2.2.7	Un éthos	
	2.2.8	Le goût et son plaisir : des constructions.	
	2.2.9	Des habitudes alimentaires	
2.3	Mora	le et alimentation	71
	2.3.1	L'alimentation réputée sainte	72
	2.3.2	L'alimentation réputé saine	
	2.3.3	La morale et l'autocontrôle : le cas de la douceur ou du sucre	
	2.3.4	La morale alimentaire et les discours médiatisés	
	2.3.5	La modernité alimentaire	85
2.4	Cuisi	ner ou faire la cuisine	91
	2.4.1	Les livres de cuisine et les savoirs culinaires	92
	2.4.2	Les livres et les recettes de cuisine	
2.5	Les n	ormes sociales et l'alimentation : entre sciences et valeurs sociétales	95
	2.5.1	Les normes, en général	95

	2.5.2	Les normes sociales.	97
	2.5.3	Les normes de santé, les normes alimentaires ou diététiques	
	2.5.4	Le cycle de vie d'une norme	
	2.5.5	La réception des normes et des discours des médias	
	2.5.6	Le consumérisme et la société	102
	2.5.7	La presse féminine, ses chroniques et ses recettes : des vecteurs d'ur	ı
		discours normatif	105
СН	APITRI	E III	
Mé	thodolo	gie	110
3.1	Le ca	dre : les normes alimentaires officielles au Canada	111
	3.1.1	Présentation du guide alimentaire	111
	3.1.2	Mise en place des normes alimentaires : cinq moments fondamentau	
		entre 1960 à 2009	
	3.1.3	Catégorisation des aliments	114
3.2	Déter	mination des corpus médias mentionnant les guides alimentaires	116
	3.2.1	La Presse	117
	3.2.2	Châtelaine	119
3.3	Méth	odologie : le sondage	122
	3.3.1	Cinq sondages dans La Presse	123
	3.3.2	Un préterrain : les sommaires du magazine	124
	3.3.3	Les chroniques culinaires : cinq sondages dans Châtelaine	125
	3.3.4	Les recettes de cuisine : trois moments	126
	3.3.5	L'exemple d'un repas complet : le sandwich	126
3.4	Traite	ement des données	129
	3.4.1	Les guides alimentaires dans La Presse	129
	3.4.2	Les chroniques culinaires dans <i>Châtelaine</i>	
	3.4.3	Les recettes de cuisine	
	3.4.4	Des sandwichs dans Châtelaine, de 1960 à 2009	136
СН	APITRI	FIV	
			138
4.1	Socio	ologie du guide alimentaire dans La Presse	138
	4.1.1	Le guide alimentaire : une présence médiatique plus accrue	139
	4.1.2	Un argument journalistique naissant	
	4.1.3	Un consensus atteint sur les guides alimentaires dans les « articles »	150
	4.1.4	Le guide alimentaire soulève des polémiques	157

	4.1.5	Une représentation possible de la société québécoise sur sa santé individualisée	. 172
4.2	Socio	logie des chroniques culinaires	. 176
	4.2.1	Les chroniques culinaires : une place accrue et des imageries féconde	
	4.2.2	Qui les produit : des savoirs anonymes aux chefs reconnus	
	4.2.3	L'esprit des chroniques : un reflet des changements sociétaux	
	4.2.4	Plus normalisées et plus didactiques : leur composition	.214
	4.2.5	La chronique culinaire, un reflet de la société québécoise et de son alimentation	. 225
4.3		ecettes : d'autres indices d'évolutions au regard des normes du bien	.226
	4.3.1	Un engouement pour les soupes et les salades	
	4.3.2	Un florilège de mets salés ou sucrés	
	4.3.3	Le gras dans les mets salés : du suif à l'huile d'olive	
	4.3.4	Le gras dans les mets sucrés : du beurre pour le goût ?	
	4.3.5	Des sources de protéines plus variées et plus fraîches	
	4.3.6	Des apports protéiniques : moins d'œufs et peu de légumineuses	
	4.3.7	Plus de fruits et de légumes	
	4.3.8	Plus de diversité, mais moins de produits laitiers	. 248
	4.3.9	Les œufs et la farine, des indicateurs de préférences ?	.251
	4.3.10	Un goût certain pour le sucre	. 252
	4.3.11	Les « petits plaisirs » dans les recettes : le chocolat et l'alcool	. 254
	4.3.12	Les produits transformés : une approche complexe	.257
		Une individualisation des recettes : du plat familial au plaisir à deux	
	4.3.14	En conclusion sur les recettes	.261
4.4	Un re	pas complet : le sandwich	. 264
	4.4.1 4.4.2	De la nécessité à sa version gourmande Les sandwichs intègrent les recommandations de santé et les normes	
		sociales	. 269
	APITRE		• • •
Dis	cussion .		. 289
5.1		aleurs portées par le discours alimentaire au Québec : évolution d'un urs et d'un modèle	. 291
	5.1.1	Du roboratif au nutritif	292
	5.1.2	Des discours aux pratiques	
	5.1.3	Du plaisir de manger à celui de suivre la norme	

5.2		elaine et la chronique culinaire : des normes qui construisent des ologies	306
	5.2.1	Les chroniques culinaires : des représentations du passé traditionnel	
	5 2 2	celles de la modernité.	
	5.2.2 5.2.3	Les recettes des prescripteurs de comportement	
5.3		nédias : des agents de socialisation secondaire de l'alimentation	
	5.3.1	Les médias sont un principe structurant	
	5.3.2	Des normes aux suggestions pratiques	
	5.3.3	Des représentations aux conceptions pragmatiques	
	5.3.4	L'idéologie bourgeoise	
CO	NCLUS	SION	337
		ition créatrice au vrai travail scientifique	
Un	retour s	ur les principaux résultats	339
Une	e conclu	sion et des limites	342
Une	e sociol	ogie historique de l'alimentation	344
Des	pistes	de recherches	346
Anı	nexe —	A	349
Me	ntions (occurrences du guide alimentaire) dans La Presse	349
	1960-1	962	349
	-	un tableau pour l'analyse dans La Presse pour la période de janvier 19	
déc		962	
		979	
		984	
		994	
Anı	nexe —	В	360
		roniques : 1960-1962	
		'un tableau pour l'analyse des chroniques culinaires de octobre 1960 à	
		1961	
List	te de ch	roniques : 1977-1979	362

Liste de chroniques : 1982-1984
Liste de chroniques : 1992-1994
Liste de chroniques : 2007-2009
Annexe — C
Liste des mets salés
1960-1962
Exemple d'un tableau pour l'analyse des recettes salées pour la période octobre 1960 à septembre 1961
1982-1984
Liste des mets sucrés
1960-1962
Exemple d'un tableau pour l'analyse des recettes sucrées pour la période octobre 1960 à septembre 1961
1982-1984
Annexe — D
Liste des sandwichs
Exemple d'un tableau pour l'analyse des sandwichs pour la décennie des années 60 : les « pains »
Exemple d'un tableau pour l'analyse des sandwichs pour la décennie des années 60 : les « ingrédients principaux »
Exemple d'un tableau pour l'analyse des sandwichs pour la décennie des années 60 : les « ingrédients secondaires »
Liste des burgers
Bibliographie

LISTE DES TABLEAUX

Tableau Page
Tableau 4.1 Comptage des mentions spécifiques du guide alimentaire dans <i>La Presse</i>
Tableau 4.2 Comptage des « entrefilets » et des « nouvelles » qui citent le guide alimentaire
Tableau 4.3 Comptage des « courriers », des « publicités » et des « jeux » qui citent le guide alimentaire
Tableau 4.4 Comptage des « articles » qui citent le guide alimentaire149
Tableau 4.5 Comptage des « articles non signés » qui mentionnent le guide alimentaire
Tableau 4.6 Comptage des « articles de journalistes » qui évoquent le guide alimentaire
Tableau 4.7 Comptage des « articles des professionnels de la santé » qui évoquent le guide alimentaire
Tableau 4.8 Comptage des « textes publicitaires » qui mentionnent le guide alimentaire
Tableau 4.9 Comptage des « articles » qui annoncent la sortie du guide alimentaire
Tableau 4.10 Comptage des « articles » qui utilisent le guide alimentaire pour la consommation
Tableau 4.11 Comptage des « articles » qui utilisent le guide alimentaire pour l'éducation
Tableau 4.12 Comptage des « articles » qui utilisent le guide alimentaire pour gérer ur budget
Tableau 4.13 Comptage des « articles » qui critiquent le guide alimentaire 169
Tableau 4.14 Inventaire des cahiers du journal <i>La Presse</i> qui publient ces « articles » qui mentionnent le guide alimentaire

Tableau 4.15 Comptage des chroniques culinaires dans <i>Châtelaine</i> pour chacune des périodes (24 mois)
Tableau 4.16 Comptage des rubriques de <i>Châtelaine</i> où figurent les chroniques culinaires
Tableau 4.17 Comptage des chroniques culinaires écrites par des cuisinières 185
Tableau 4.18 Comptage des chroniques culinaires écrites des nutritionnistes 187
Tableau 4.19 Comptage des chroniques culinaires écrites par des journalistes 189
Tableau 4.20 Comptage des chroniques culinaires d'auteurs inconnus
Tableau 4.21 Comptage des thèmes du « foyer » et de la « diversité » dans les chroniques culinaires
Tableau 4.22 Comptage du thème « recevoir » dans les chroniques culinaires 199
Tableau 4.23 Comptage des thèmes sur le « voyage » et sur la « santé » dans les chroniques culinaires
Tableau 4.24 Comptage des thèmes sur la « gastronomie » et sur la « nostalgie » dans les chroniques culinaires
Tableau 4.25 Comptage du thème de la « rapidité » dans les chroniques culinaires 212
Tableau 4.26 Comptage du nombre de pages illustrées en rapport avec le nombre de pages totales des chroniques culinaires
Tableau 4.27 Comptage du nombre de pages publicitaires en rapport avec le nombre de pages totales des chroniques culinaires
Tableau 4.28 Comptage du nombre de pages des chroniques culinaires en rapport avec le nombre de pages totales des numéros du magazine <i>Châtelaine</i>
Tableau 4.29 Comptage des recettes de cuisine répertoriées dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.30 Comptage des recettes de soupes et de salades répertoriées dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.31 Comptage des recettes de mets salés répertoriées dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.32 Comptage des recettes de mets sucrés répertoriées dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.33 Types de gras dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.34 Types de gras dans les mets sucrés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Tableau 4.35 Types de viande dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.36 Type de « autres protéines » dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.37 Recettes végétariennes et « avec légumineuses » dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.38 Type de légumes ou de fruits dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.39 Type de légumes ou de fruits dans les mets sucrés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.40 Type de produits laitiers dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.41 Type de produits laitiers dans les mets sucrés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.42 Comptage des recettes de mets sucrés à base de farine ou d'œut répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.43 Type de sucre dans les mets sucrés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.44 Comptage des produits alcoolisés ajouté aux mets répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.45 Comptage du chocolat ajouté aux mets sucrés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.46 Nombre de portions suggérées dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois
Tableau 4.47 Nombre de chroniques sur les sandwichs, sur les hamburgers ou qui comptent des recettes de sandwich ou de burgers pour chacune des décennies 265
Tableau 4.48 Nombre de recettes de sandwichs ou de hamburgers pour chacune des décennies
Tableau 4.49 Choix de pains (ou ce qui lui est apparenté) dans les recettes de sandwichs ou de hamburgers pour chacune des décennies
Tableau 4.50 Types de céréales pour les pains dans les recettes de sandwichs pour chacune des décennies
Tableau 4.51 Types de raffinage pour les céréales des pains dans les recettes de sandwichs pour chacune des décennies

Tableau 4.52 Portrait des ingrédients principaux dans les recettes de sandwichs chacune des décennies	1
Tableau 4.53 Portrait des ingrédients principaux dans les recettes de hamburger chacune des décennies.	-
Tableau 4.54 Portrait des ingrédients secondaires dans les recettes de sandwichs chacune des décennies.	1

RÉSUMÉ

Manger est un acte biologique et social. C'est un fait de culture qui participe à la construction d'une identité. Le mangeur a besoin de donner du sens aux denrées, c'est-à-dire de les rendre bonnes à manger. Pour cela, il les classe, il les hiérarchise, mais surtout, il les cuisine.

Au Québec, les premiers livres de cuisine nationaux sont produits au XIXe siècle. Un peu plus tard, de nouvelles avancées techniques d'impression et de meilleurs tarifs de livraison permettent la naissance du magazine généraliste qui se spécialise par la suite. En 1960, *Châtelaine* devient le premier magazine féminin et québécois. Dès son premier numéro, il publie des chroniques culinaires.

Celles-ci sont l'objet principal de la thèse. Entre 1960 et 2009, des enquêtes par sondage ont construit autour de cinq périodes de deux ans qui correspondent aux éditions du *Guide alimentaire canadien*. Au Québec, les normes diététiques officielles sont issues de ce document qui a été mis à jour cinq fois depuis 1960.

Cette thèse défend l'idée que les chroniques culinaires, à travers les recettes, intègrent les normes alimentaires et de santé pour devenir des normes de production et de consommation voire des normes sociales. L'argument se développe en trois axes. D'abord, une analyse dans le quotidien *La Presse* démontre que le guide alimentaire canadien devient une référence systématique pour parler de bonne alimentation. Après quoi, une sociologie des chroniques culinaires appréhende les transformations des représentations et des styles de vie autour de l'alimentation dans *Châtelaine*. Ensuite, une analyse quantitative des recettes permet de voir comment les normes alimentaires les influences. Cette méthode est ensuite reportée à un mets particulier, le sandwich, pour ajouter un volet qualitatif à l'analyse.

En somme, cette thèse introduit un nouvel objet, la cuisine et ses discours, pour étudier les transformations de la société québécoise et son rapport à la modernité après la Révolution tranquille.

Mots clés : sociologie de l'alimentation, histoire de l'alimentation, représentations de l'alimentation, recette de cuisine, guide alimentaire, norme diététique, discours santé, Québec.

INTRODUCTION

Pourquoi parle-t-on autant de santé, d'alimentation et de cuisine dans les médias de masse au Québec, notamment ces dernières années ? Cette question bien naïve est la première qui a été posée. Elle est issue d'une impression bizarre², d'un sentiment de déjà-vu permanent, associé à la consommation de la presse magazine. Pour le dire autrement, j'aime beaucoup lire des périodiques de tout genre, mais certains me donnent l'impression d'être bercé par une rengaine. Or, ils sont toujours présentés comme des nouveautés et il apparaît qu'on en vend beaucoup. Y a-t-il vraiment une demande du lectorat pour de simples répétitions ?

Selon Joke Hermes³:

la répétitivité, le fait de savoir où trouver quoi dans les pages d'un magazine [...] peut être rassurant : c'est une garantie que le plaisir de regarder ou de lire ne connaîtra ni trouble ni fin. Comme le dit très bien la lectrice d'un magazine féminin : « Quand tu lis tous ces conseils, ça te rappelle toutes sortes de choses que tu sais déjà mais que tu as pour ainsi dire oubliées » (Glevarec, Macé et Maigret, 2013, p. 225).

Depuis longtemps, la modernité et ses manifestations font peur. On l'évoque souvent sous forme de désordres ou d'anomie parce qu'elle suggère implicitement une rupture avec les traditions. Ainsi, la presse magazine peut aider à rester informé et c'est une

² Selon Claude Bernard : « l'idée expérimentale résulte d'une sorte de pressentiment de l'esprit qui juge que les choses doivent se passer d'une certaine manière. On peut dire sous ce rapport que nous avons dans l'esprit *l'intuition ou le sentiment* [c'est moi qui souligne] des lois de la nature, mais nous n'en connaissons pas la forme. L'expérience peut seule nous l'apprendre » (1984, p. 94).

³ Originalement publié en 1993 en anglais dans Cultural Studies, 7(3), p. 493-506.

activité relaxante et agréable, selon Joke Hermes. Malgré cela, lorsqu'il est question de se nourrir, l'acte alimentaire m'apparaissait si normal et nécessaire, voire banal, que je ne comprenais pas que le mangeur puisse consommer autant de discours sur l'alimentation et la santé, ou soit réputé le faire (si l'on en croit les chiffres impressionnants de vente des livres et magazines, par exemple). De surcroît, tout ce « bruit médiatique » m'apparaît problématique parce qu'il est cacophonique. En France, Claude Fischler (1979, 1979b, 1993) le dénonce d'ailleurs depuis les années 70, mais au Québec, ce phénomène semble plus récent. L'engouement pour les discours sur la cuisine y est plus neuf. D'ailleurs, il serait tout particulièrement fort seulement depuis les années 2000 (Perron, 2007).

Cette recherche porte sur les discours culinaires dans les médias de masse, plus précisément ceux de la presse féminine, ce qui en restreint déjà un peu l'étendue. Or, son objectif est à portée plus générale, puisqu'elle tente de comprendre l'accroissement significatif des discours sur la santé et l'alimentation en établissant des liens avec l'édiction des normes alimentaires officielles par le gouvernement canadien.

Depuis longtemps, les discours médiatiques puisent dans les imageries populaires, voire les mythes, pour capter l'attention de leur lectorat, notamment pour répondre à leur besoin de divertissement et surtout, pour leur vendre un produit. C'est pourquoi l'étude d'un média très populaire peut rendre compte de l'évolution d'une société : leur progrès est concomitant. Autrement dit, les médias populaires sont des témoins précieux des normes et des représentations de leur temps. Ainsi, ils peuvent nous informer de la pénétration de certaines idées ou même de l'expression de certains goûts dans la société.

Les médias de masse au Québec ont une histoire assez récente qui est liée aux évolutions des techniques, mais aussi au développement d'un lectorat suffisant. En ce sens, le magazine *Châtelaine* (1960-) fait figure de leader, en plus d'être toujours publié aujourd'hui. Son étude peut livrer un portrait tout à fait concevable des pratiques et des

représentations alimentaires au Québec, d'hier à aujourd'hui, notamment parce que son lectorat était et est encore très important.

J'ai donc réalisé des enquêtes par sondage dans les chroniques culinaires de *Châtelaine*. Ces explorations ont été menées sur les moments des mises à jour du *Guide alimentaire* canadien qui publie les normes alimentaires officielles au pays. J'ai d'abord étudié la chronique alimentaire (thème choisi, paragraphe introductif...) pour elle-même, comme univers de sens et de normes puis, les recettes de cuisine parce qu'elles s'expriment aussi et à leur manière par rapport aux normes. En outre, pour mieux saisir comment les recommandations alimentaires investissent les discours médiatiques d'une manière plus générale, j'ai fait une analyse des occurrences du document officiel, le guide alimentaire, dans le quotidien *La Presse*.

Dès lors, cette thèse est divisée en cinq parties :

Le premier chapitre problématise l'alimentation comme un objet socioculturel d'études en contexte mondialisé. Il expose ensuite les conditions d'émergence des normes alimentaires officielles au Canada, c'est-à-dire lorsque la nutrition devient une préoccupation du politique. Cette conjoncture sociétale est favorable aux médias de masse qui véhiculent des normes et des comportements et la presse féminine, qui se développe rapidement au XXe siècle, a un fort potentiel pour éduquer les femmes généralement responsables du foyer et de l'alimentation. Cette entrée en matière permet des prises de position, une question de recherche, des hypothèses et affirme l'originalité de ce travail.

Le deuxième chapitre théorise l'alimentation et ses normes. Dans un premier temps, il expose les difficultés des études sur l'alimentation pour ensuite présenter l'acte alimentaire d'un point de vue sociologique, anthropologique et historique, ce qui permet l'introduction des rapports étroits entre l'alimentation, la morale et les normes. Ces étroites relations n'ont jamais été étrangères à l'histoire de l'alimentation en général, mais la modernité alimentaire (caractérisée par la surabondance, la baisse des

contrôles sociaux et la multiplication des discours [Fischler, 1993]) oblige à une réflexion sur le goût et le plaisir. Enfin, pour appréhender l'évolution de la situation et de la normativité de l'alimentation, les recettes de cuisine sont un objet de recherche éprouvé, quoique peu connu au Québec. En outre, les chroniques culinaires comme univers familier et répétitif pourraient participer au cycle de vie des normes comme vecteurs banalisés.

Le troisième chapitre présente notre méthodologie de recherche. Il explique le choix et la pertinence des quatre enquêtes effectuées par sondage dans des médias : la première vise à relever les occurrences du guide alimentaire dans *La Presse* et la deuxième vise à cerner les représentations véhiculées par les chroniques culinaires dans le magazine *Châtelaine*. Les deux suivantes concernent des analyses de recettes. Une première purement quantitative, au prisme des normes canadiennes officielles, et une seconde plus mixte qui vise à montrer l'évolution des discours normatifs sur un mets particulier, les sandwichs chauds et froids.

Le quatrième chapitre expose l'ensemble des résultats des quatre enquêtes et dégage des phénomènes concomitants. Notre démarche scientifique est progressive, chacune des démonstrations permet de comprendre la suivante.

Le cinquième chapitre développe la thèse qui découle de nos résultats. D'abord, sera exposée la constitution organique d'un discours sociétal sur les normes alimentaires dans les médias de masse. Ensuite, la construction d'un univers idéalisé de la cuisine et de l'alimentation québécoise dans les magazines. Autrement dit, des représentations qui montrent la portée réelle des normes sociales et alimentaires. Pour tout dire, ce chapitre défend l'idée que les médias de masse façonnent le réel et que les normes qu'ils véhiculent deviennent les pratiques courantes. Ainsi, leur insertion durable dans le quotidien des Québécoises et des Québécois a construit notre rapport à (et notre représentation de) l'alimentation moderne.

CHAPITRE I

PROBLÉMATIQUE

L'alimentation est un objet tout aussi banal que primordial du quotidien. Dans la sphère privée, la nourriture occupe une grande place, notamment parce qu'elle structure nos journées. Par exemple, nos moments de prise alimentaire — les repas — ont lieu généralement trois fois par jour, d'abord pour répondre à nos exigences biologiques, mais aussi, parce que nos sociétés l'exigent, c'est la bonne manière de faire (Utermohlen, 1993). Or, depuis l'après-guerre, les discours et les débats sur l'alimentation prennent une place plus remarquable dans la sphère publique. Pour des raisons de santé, de productivité et autres, l'alimentation (et ce qu'elle représente) produit un nombre étonnant de publications, tout particulièrement dans les médias de masse un peu partout dans le monde. Cet engouement reflète très probablement les préoccupations contemporaines de nos sociétés.

Au Québec, l'importance de la couverture médiatique sur la santé et l'alimentation est stupéfiante. Il faut dire qu'ici comme ailleurs, elle s'inscrit dans une *Stratégie mondiale* pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé (OMS, 2004), alors que les maladies chroniques explosent dans la population générale.

Ce chapitre porte sur l'alimentation au Québec dans un contexte mondialisé. Il aborde l'introduction des normes alimentaires et leur circulation dans la société par les médias de masse.

1.1 Tapage médiatique sur l'alimentation

De toute évidence, la nourriture et la cuisine occupent beaucoup d'espace médiatique au Québec. Il y a des chroniques dans la programmation quotidienne à la télévision et même plusieurs émissions spécialisées. Et plus récemment, on retrouve des chaînes consacrées au sujet. Les exemples sont nombreux, mais certains sont tout particulièrement éloquents. Depuis 2010, une chaîne spécialisée québécoise est entièrement consacrée à l'alimentation : *Zeste* (zeste.tv). Il y a aussi son complément : *Foodlavie* (foodlavie.com), qui est une plateforme web qui partage des recettes de cuisine et des expertises.

Il y a également des vedettes médiatiques comme Ricardo Larrivée, un animateur et un chef dont le succès sur les ondes est immense⁴. Tout le monde connaît *Ricardo*, il a d'ailleurs été choisi comme ambassadeur de la gastronomie québécoise⁵. Son influence est tentaculaire et se transpose dans l'édition. Il a publié des livres, et son magazine, qui est aussi offert gratuitement en ligne⁶, est un incontournable. Au point, qu'il est presque entré dans les mœurs de la cuisine d'ici : son référencement surpasse tous les autres⁷. Décidément, à l'heure de la convergence de médias, la cuisine se répand partout, sur tous les types de médias.

Ce bref état des lieux rappelle les débuts de cette étude. Il y a dix ans, la journaliste Nathalie Collard (2010) titrait un article : « La cuisine dans les médias : risque

⁴ En 2017, on souligne sa 2000^e émission de cuisine, ce qui est un chiffre exceptionnel. Selon ses dires, il rejoindrait « 200 000 auditeurs le matin, de 20 à 22 % de parts de marché ». (Therrien, 2017)

⁵ Depuis 2018, *Les Lauriers de la gastronomie québécoise* sont « sont une célébration annuelle ayant pour but de reconnaître et de récompenser les meilleurs artisans de l'industrie de la culture culinaire québécoise ». Ricardo Larrivée était l'ambassadeur de la première édition. En ligne : https://lauriers.ca/ricardo-ambassadeur-des-lauriers/

⁶ Tout le contenu est disponible en ligne sur le site officiel : https://www.ricardocuisine.com/

⁷ Il faudrait apporter la preuve irréfutable, mais une simple recherche en ligne de recette de cuisine est éloquente. La première suggestion des moteurs est une suggestion de *Ricardo Cuisine*.

d'indigestion? ». Elle citait alors les chiffres d'Influence communication qui observait « que la place accordée à la cuisine et aux recettes dans les médias a[vait] augmenté de 32 % pour atteindre 3,64 % du contenu des médias ». Elle précisait que cela allait bientôt être plus que les *arts et spectacles*. C'est chose faite aujourd'hui.

Dans son bilan de 2017, *Influence communication*⁸ classe la cuisine comme 6^e grand thème des médias au Québec, elle représente 7,03 % des contenus. Son importance croît chaque année au point de talonner les nouvelles locales (8,62 %). Elle surpasse déjà *l'international* (6,17 %), *l'économie et les affaires* (5,42 %) et les *arts et spectacles* (3,86 %). Ce qui n'est pas propre au Québec. Au Canada, son poids médiatique est de 5,86 % de l'ensemble et dans le monde : 6,58 %.

Sans dire que l'indigestion nous guette, on peut se demander pourquoi la nourriture et la cuisine sont si présentes dans les médias. Il est vrai que manger est nécessaire à la vie, que la cuisine est une culture, qu'elle est l'expression des goûts, etc. Or, cela n'explique pas pourquoi les discours culinaires prennent une place prépondérante dans l'espace public. Pas plus que cela ne permet de comprendre une expansion si rapide.

1.2 Alimentation et santé au Québec en contexte mondialisé

Ces discours sur l'alimentation sont produits par plusieurs agents. L'industrie agroalimentaire — notamment les multinationales — fait la promotion de ses produits par la publicité directe ou par le parrainage. Les décideurs et les gouvernements qui chapeautent les agences de santé font la promotion des bonnes habitudes et des styles de vie à adopter. Par exemple, *l'Institut national de santé publique du Québec*

-

⁸ En 2018, la méthodologie de cette firme québécoise de veille médiatique est remise en cause, alors qu'elle faisait jusqu'alors référence (Hachey, 2018). Il faut donc utiliser ces chiffres avec prudence. En revanche, il n'est pas nécessaire d'être un observateur très attentif pour constater la forte présence de la cuisine dans les médias.

(INSPQ)⁹ dont le mandat est « de faire progresser les connaissances et les compétences, de proposer des stratégies ainsi que des actions intersectorielles susceptibles d'améliorer l'état de santé et le bien-être de la population ». Cet organisme est très présent dans les médias comme l'illustre son centre de presse¹⁰.

D'autres protagonistes plus autonomes sont aussi à considérer, quoique rarement très éloignés des deux premiers. Il est question de certains professionnels de la santé, de la cuisine ou du journalisme. Ils se raccrochent aux discours marchands ou à ceux de la santé, ceux-ci n'étant pas mutuellement exclusifs. Cette hétérogénéité discursive envahit les Québécoises et les Québécois de multiples contenus sur l'alimentation et la cuisine pour les influencer d'une manière ou d'une autre.

1.2.1 Des stratégies de communication

La communication pour la santé se définit comme l'étude et l'utilisation de stratégies de communications interpersonnelles, organisationnelles et médiatiques visant à informer et à influencer les décisions individuelles et collectives propices à l'amélioration de la santé. (Renaud et Rico de Sotelo, 2007, p. 32)

Ces messages ne sont pas désorganisés, pas plus qu'ils ne sont le fruit du hasard. De surcroît, ils font l'objet de travaux de recherches sérieux. Par exemple, au Québec, il y a le Centre ComSanté de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), fondée par la professeure Lise Renaud qui travaille sur ces questions depuis 30 ans (Renaud, 1991). Ce groupe étudie le rôle et le potentiel des médias pour l'éducation à la santé. En outre,

⁹ « Qui sommes-nous ». En ligne : https://www.inspq.qc.ca/institut/qui-sommes-nous

¹⁰ Sa présence médiatique est bien documentée. En ligne: https://www.inspq.qc.ca/institut/centre-depresse

il œuvre avec les organismes de santé publique qui veulent utiliser les médias pour promouvoir des comportements, des normes ou des représentations de santé¹¹.

Ces stratégies mises en œuvre s'inscrivent dans un consensus international bien établi depuis 15 ans pour la promotion des modes de vie sains et celle des bonnes habitudes. En 2004, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) publiait sa *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé* qui dénonce notamment l'obésité. C'est d'ailleurs cette année-là que l'état d'alerte dans les médias a atteint son comble sur ce « nouveau mal du siècle » (Csergo, 2009, p. 9).

1.2.2 Des vecteurs de normes

Les discours moraux sur l'alimentation et sur la santé ne sont pas une nouveauté. L'histoire générale de l'alimentation (Flandrin et Montanari [dir.], 1996) nous révèle que l'acte de manger a toujours été marqué par des idéaux moraux.

Autrefois, les conseils diététiques et médicaux circulaient par voie orale, mais aussi sous forme écrite dans les cahiers de cuisine ou les livres de santé. À cet égard, le premier texte gastronomique¹² à avoir été imprimé dans le monde occidental remonte au XVe siècle (Flandrin, 1992). *De Honesta voluptate et valetudine* est l'œuvre de l'humanisme Bartolomeo Sacchi dit Platina. En France, il fait ombrage au premier livre de cuisine imprimé, *Le Viandier*, parce que contrairement à ce dernier, il est plus qu'un traité de cuisine, il est aussi un ouvrage de diététique qui informe les hommes et les femmes de l'époque aux moyens pour rester en santé et prévenir les maladies. Il fut un succès de librairie, même si son lectorat était restreint à l'élite (Laurioux, 1986, 2006).

¹² En revanche, des livres de santé le précèdent, comme le *Regimen sanitatis Salernitanum* de la Schola Medica Salernitana qui a été écrit au XIIe ou XIIIe siècle.

Dans le même esprit, tous les médias de masse d'aujourd'hui ont un rôle similaire, surtout lorsque l'on sait qu'ils sont utilisés pour véhiculer les messages officiels. « L'idée de combiner le divertissement et l'éducation remonte aussi loin dans l'histoire humaine que l'art de la narration¹³. » (Singhal et Rogers, 2001, p. 344) Or, les premiers exemples connus sont d'après-guerre. Par exemple, depuis 1951, l'exemple du feuilleton britannique *The Archers* de la British Broadcasting Corporation (BBC). C'est encore le cas aujourd'hui et plus près de nous au Québec avec des émissions jeunesse, comme *Ramdam* qui a été diffusé à Télé-Québec de 2001 à 2008. Selon Judith Gaudet qui a étudié 185 épisodes sur les 785 qui ont été produits :

L'idée n'est pas de transformer les fictions jeunesse en messagères officielles de la santé publique, car leur objectif premier demeure le divertissement. Toutefois, il semble important de prendre conscience de l'efficacité de ce moyen de communication pour rejoindre un grand nombre de jeunes, notamment parce qu'il permet d'aborder des thèmes importants dans un format divertissant qui se rapproche de leur quotidien et de leur vécu socioaffectif. (Gaudet, 2010, p. 115)

En résumé, ils reproduisent notre quotidien, ils jouent un rôle de vecteurs d'informations, notamment pour la promotion de normes et de comportements. C'est pourquoi les décideurs sont de plus en plus enclins à utiliser les médias de masse pour proposer de nouvelles manières de faire aux Québécoises et aux Québécois (Renaud [dir.], 2007, 2010). Et ainsi, même le divertissement le plus simple peut devenir le creuset de messages implicites et être un moyen pour transmettre des messages.

Or, de nos jours, la cacophonie initiée par le flot grandissant des discours sur l'alimentation est plus récente et elle pousse le mangeur à la culpabilisation parce qu'en plus de la nature morale de ces discours dramatiques, ceux-ci sont très nombreux, croissants et contradictoires. Selon Fischler (1993b, p. 123), un discours « qui tend à

¹³ Traduction libre de « the idea of combining entertainment with education goes as far back in human history as the timeless art of storytelling ».

rendre au goût sa fonction de guide de vie fiable et à la nutrition sa place réelle, dédramatisée, positivée » doit se substituer à ceux « antagonistes et imperméables » dans lequel le mangeur est submergé. Par exemple, aux États-Unis, plus du tiers des Américains croient que la mauvaise alimentation tue. Cette conception très circonscrite de l'alimentation est une réponse à la prolifération des discours contradictoires, tout comme celle de faire naître une inclinaison pour la frugalité parce qu'elle est synonyme de vertu.

1.3 « Bien manger » et nutrition au Québec

Lorsque l'on parle de bonne alimentation, celle-ci repose sur les valeurs et les connaissances scientifiques d'une société et d'une époque. Autrement dit, manger sainement n'a de sens qu'en contexte. On pourrait même parler de paradigme, c'est ce que montre des travaux précurseurs en histoire de la biologie :

À l'ancienne notion de régime alimentaire, la seconde moitié du XVIIIe siècle a donné de nouveaux contenus. Le régime ne désigne plus l'organisation rituelle de la table, mais le système raisonné des habitudes alimentaires, et ce système participe d'une vision nouvelle du monde. (Aron, 1961, p. 973)

Ainsi, la bonne alimentation n'est plus un rituel, mais le contenu éventuel d'une assiette qui répond aux règles de l'hygiène et de la nutrition. Or, l'histoire des politiques d'hygiène publique est assez peu connue au Québec et au Canada, comme l'a souligné à plusieurs reprises l'historien François Guérard (1996, 1996b, 2013). Elle n'aurait pas retenu l'intérêt de la recherche à quelques exceptions¹⁴. Toutefois, depuis quelques années, la situation commence à changer, notamment avec la publication des thèses de Ian Mosby (2014) et de Caroline Durand (2015).

_

¹⁴ Voir la note 5 de Guérard, 2013.

1.3.1 Des épidémies à l'hygiène

L'enseignement et la pratique de la médecine ne sont pas structurés au Québec avant l'apparition des ordres professionnels au milieu du XIXe siècle (Leblond, 1970), notamment parce que la population n'est pas très importante. Selon l'Institut de la statistique du Québec (2019), il y a 890 261 habitants dans la province en 1851 et 1 648 898, cinquante ans plus tard en 1901, ce qui veut dire que la population a doublé. En parallèle, les centres urbains se développent et se densifient rapidement au XIXe siècle et les échanges internationaux sont croissants, ce qui donne plus de prise aux épidémies qui sont plus répandues. À cette époque, les mises en quarantaines sont la meilleure solution, mais plusieurs théories médicales s'affrontent sur leur bien-fondé parce que les secrets de la contagion ne sont pas encore dévoilés. En 1847, le *Collège des médecins et chirurgiens de la Province de Québec* est créé. Dès lors, la profession médicale s'organise, gagne en légitimité et les praticiens développent « un esprit de corps » (Guérard, 1996, p. 25) parce qu'ils sont les seuls intervenants du domaine de la santé à pouvoir définir eux-mêmes leur pratique.

Le XIXe siècle, c'est aussi la formation du Dominion du Canada et de la Confédération canadienne de 1867 qui délimite les champs de compétence des différents paliers gouvernementaux. Ainsi, comme les autres provinces, le Québec devient responsable de la santé de sa population, mais cela ne veut pas dire qu'il n'y aura pas d'empiétements du gouvernement fédéral dans ses compétences, notamment en ce qui a trait à la définition des normes alimentaires officielles. À cette époque, la province n'est pas toujours attentive aux besoins de sa population et ce sont généralement les municipalités qui assument ces responsabilités. Or, ces dernières sont aussi des créations récentes 15, sont souvent peu organisées, ce qui n'est pas sans effet sur l'augmentation des problèmes sanitaires. Cette situation fait en sorte que plusieurs

_

¹⁵ L'Acte des municipalités et des chemins du Bas-Canada est adopté en 1855.

services de santé éphémères seront mis sur pied dans l'ensemble de la province (Guérard, 1996).

À la fin du XIXe, mais surtout au début du XXe siècle, les statistiques sur la santé des populations sont plus optimistes et on observe une chute rapide de la mortalité grâce aux avancées dans l'assainissement du milieu urbain. En 1885, une importante épidémie de variole touche Montréal et est réclamée une politique d'hygiène publique. Ce sont les débuts du mouvement hygiéniste québécois qui propose « d'abaisser la mortalité essentiellement par un assainissement du milieu de vie et le contrôle des différents agents de propagation des maladies contagieuses » (Guérard, 1996b, p. 208). L'année suivante (1886), une loi permet la création d'une commission d'hygiène, qui est essentiellement consultative, mais deux ans plus tard, en 1888, elle est remplacée par le *Conseil d'hygiène de la Province de Québec* qui confie aux municipalités le mandat de mettre sur pied un service de santé pour faire respecter les lois et les règlements sanitaires du gouvernement provincial. Sans entrer dans les détails, plusieurs lieux communs d'aujourd'hui s'organisent au début du XXe siècle, comme la collecte systématique des ordures par les villes (Guérard, 1996).

Les risques d'épidémies accélèrent le développement des mesures de santé, mais il faut attendre le XXe siècle pour que l'alimentation intéresse les hygiénistes. Par exemple, le lait et la viande doivent être produits dans un environnement sain, c'est-à-dire sans contaminants, et le *Conseil d'hygiène* émet une série de règlements pour garantir la salubrité de ces aliments. Or, son application n'est pas aisée parce qu'elle accuse beaucoup de résistances auprès des dirigeants des municipalités pour des raisons de coûts et d'autonomie des entreprises, mais aussi dans la population (Guérard, 1996). À cette époque, l'interventionnisme de l'État comme nouveau pouvoir n'est pas bien accueilli et la nécessité de ces mesures ne convainc pas tout le monde.

Des années plus tard, durant l'entre-deux-guerres, « le discours hygiéniste selon lequel la force d'une nation, en temps de paix comme de guerre, est fonction à la fois de la

taille de la population et de son état sanitaire, acquiert une influence nouvelle » (Guérard, 1996, p. 45). En outre, le mouvement hygiéniste québécois s'inspire dorénavant du courant de la *New Public Health* arrivé des États-Unis. En effet, les mesures sanitaires s'orientent désormais vers des programmes plus ciblés comme l'éducation populaire, la médecine préventive et la responsabilisation individuelle. C'est à cette époque, en 1919, que le gouvernement canadien crée le ministère de la Santé, pour s'assurer un rôle de leader dans les interventions de santé (Renaud, 2005). En 1922, le *Service provincial d'hygiène* remplace le *Conseil d'hygiène* ce qui implique un changement idéologique. Ce ne sont plus des conseillers, mais un service d'intervention avec un directeur rémunéré et des mandats plus nombreux qui insistent sur la responsabilisation des individus. Ce qui n'est pas sans conséquence tout particulièrement pour les femmes qui sont la cible des campagnes d'éducation qui luttent contre la mortalité infantile. On leur attribue « ni plus ni moins [...] la responsabilité de sauver la nation en respectant les règles d'hygiène prescrites par le [Service provincial d'hygiène] » (Guérard, 1996, p. 50).

Le service provincial concentre les pouvoirs au gouvernement tout en excluant les municipalités. En 1926 avec soutien de la fondation Rockefeller, l'organisme amorce l'implantation des unités sanitaires dont le rôle est de prendre « en charge l'ensemble des activités publiques de médecine préventive et la surveillance des mesures d'hygiène du milieu » (Guérard, 1996, p. 51). Elles sont tout d'abord actives en région pour s'installer ensuite en milieu urbain. Elles deviendront les références en hygiène publique dans la province (Guérard, 1996). Ce sont les débuts de la médecine préventive, un courant dans le prolongement de l'hygiène, quoique plus axé sur la prévention. Cette perspective permet l'émergence des normes alimentaires officielles.

Selon Caroline Durand (2015), la nutrition prend son essor à la fin du XIXe siècle en Europe et aux États-Unis, mais c'est seulement au XXe siècle qu'elle s'affirme au Québec et au Canada. De plus, si les connaissances en nutrition sont disponibles, elles précèdent l'institutionnalisation des professions qui y seront associées. Au Québec,

l'université McGill offre un programme d'étude (dès 1907) qui est rattaché à la Faculté d'agriculture parce qu'à cette époque, ce qui prime est l'enseignement de l'économie domestique. D'ailleurs, les grands magasins embauchaient ces professionnels pour gérer leurs restaurants (OPDQ, 2020).

1.3.2 Les « divisions » de la nutrition

À partir des années 30, le système de santé québécois croît rapidement. Le Département de la Santé est créé en 1936. Il comprend des divisions, dont celle de la nutrition, mais il y en aura d'autres. Cette spécialité élargit les champs d'action du Département à d'autres pathologies. De son côté, le gouvernement canadien crée le Conseil canadien de la Nutrition en 1937 et en 1941, la Division de l'Hygiène alimentaire rattachée au ministère de la Santé et du Bien-être social. Ce sont les années de crise économique qui entraîne cette prolifération des organismes publics sur l'alimentation. Plusieurs personnes ne peuvent plus répondre à leurs besoins alimentaires et le gouvernement doit agir. Souvent dans le prolongement des programmes fédéraux, la Division de la nutrition du Québec agit sur ces questions (Guérard, 2013).

Or, les ressources de cette filiale sont très maigres, elle doit donc se concentrer sur la direction scientifique parce qu'elle n'a pas les moyens de faire de l'intervention directe. En conséquence, elle assure la formation d'un personnel spécialisé pour enseigner les normes alimentaires. Elle effectue des consultations pour les services alimentaires, des gestes qui permettent aux utilisateurs de trouver un environnement sain pour faire de bon choix de nourriture. Mais ce n'est pas de l'éducation faite auprès des populations de manière directe. Ce personnel formé pour les unités sanitaires peut ensuite recueillir des informations sur la population, notamment grâce aux enseignants des écoles.

La division de la nutrition publie aussi quelques feuillets et des brochures, mais elle en produit peu. François Guérard (2013) les classe en trois catégories. Les premières sont

pour les professionnels de la santé, les deuxièmes pour des organisations qui servent de repas, et enfin, celles pour le grand public. Ce sont ces dernières qui sont distribuées dans des événements, comme des causeries ouvertes à toutes et à tous. La division intervient aussi dans les médias de masse, mais ce qui intéresse tout particulièrement les autorités de santé ce sont les enfants dans les écoles. Pour les joindre, on organise des concours, notamment celui qui a été lancé pour illustrer les groupes d'aliments des règles alimentaires canadiennes : les jeunes devaient créer des pancartes. Il y a aussi les boîtes à lunch qui sont un objet important d'intervention. Ces stratégies souhaitent de manière indirecte joindre les parents, par le biais de leurs enfants. On veut orienter le choix des denrées, mais l'insécurité alimentaire n'est pas une priorité. Autrement dit, ce qui intéresse les décideurs est ce qui se retrouve dans les assiettes, ce que cela représente (l'accès et la capacité d'acquérir ces aliments) n'entre pas dans leur priorité (Guérard, 2013).

1.3.3 Vers une politique québécoise en matière de nutrition

Les actions amorcées dans les années 30 se poursuivent jusqu'aux années 60, mais elles seront remises en question. Les deux décennies suivantes seront même un tournant majeur.

Le *Service de la nutrition* disparaît en 1970 et ses mandats sont redistribués. À cette époque, le gouvernement fédéral ouvre une grande enquête sur la nutrition. Le rapport est publié en 1975. Il révèle des problèmes de santé qui nous sont familiers aujourd'hui : l'obésité galopante de la population et d'ordre général, une alimentation trop grasse et trop sucrée. À la même époque, en 1973, est lancée la politique québécoise de nutrition. Elle produit aussi un rapport du même nom en 1977. L'enquête canadienne avait déjà brossé un tableau de la situation qui relève les coûts sociaux des mauvaises habitudes alimentaires. Par voie de conséquence, le gouvernement opte pour un programme d'envergure et contre-publicitaire pour véhiculer l'idée : « d'une industrie alimentaire plus soucieuse de profits que de la santé de ses clients » (Guérard, 2013, p. 185).

Or, les actions du gouvernement pour la santé sont parfois dissonantes. Le cas du lait en est illustration parlante, puisque c'est le ministère de l'Agriculture qui en prend la charge, non pas celui de la Santé. Ainsi, on encourage la consommation du lait parce que cette denrée est un excellent débouché pour la gestion des surplus¹⁶. Voilà un exemple où il y a désaccord et chevauchement entre les deux paliers du gouvernement. Dans ce contexte, l'arrivée au pouvoir du *Parti Québécois* en 1976 aide les visées nationalistes parce que le gouvernement appuie les producteurs laitiers. Des outils de promotion¹⁷ privilégient la filière du lait et de l'argent est investi pour la sécurité sanitaire (par exemple, des équipements de refroidissement dans les écoles), mais il n'est pas question de nutrition. L'alimentation est une industrie très importante et le panier d'épicerie des Québécois a beaucoup d'intérêt pour le placement de produit, mais aussi « parce que les achats alimentaires des Québécois jouent un rôle prépondérant dans l'écoulement des produits de la filière bioalimentaire québécoise » (Hitayezu et Kesri, 2014, p. 1).

1.4 Politiques publiques : la production d'un guide alimentaire.

Comme il a été dit : « les transformations socioéconomiques de la guerre et de l'après-guerre influent favorablement l'évolution de l'état sanitaire de la population » (Guérard, 1996, p. 61). Au fédéral, le rôle de l'État prend de l'importance et le gouvernement prendra le leadership dans les affaires sociosanitaires. Cette situation est vivement critiquée au Québec (Guérard, 1996). Mais le retard du système québécois donne la place au fédéral qui produira notamment les normes alimentaires officielles et par la suite son guide sous forme de feuille volante.

¹⁶ Au Canada, le lait est assujetti à la gestion de l'offre depuis les années 70.

¹⁷ Par exemple, la revue *Gobe-Lait* produite par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation pour les jeunes élèves (Guérard, 2013).

1.4.1 Règles alimentaires et Guerres mondiales

L'historien Ian Mosby soutient en effet que :

les règles alimentaires faisaient partie des efforts importants qui ont été déployés par les experts canadiens de la nutrition pour faire avancer leurs intérêts politiques et professionnels particuliers en définissant la saine alimentation de manière à donner la priorité à une certaine vision des besoins de la nation en matière de main-d'œuvre, de forces armées et d'agriculture¹⁸ (Mosby, 2012, p. 410).

Avant les années 40, l'alimentation occupe une place secondaire dans les campagnes de santé des gouvernements. Or, les choses changent par la suite, lorsque s'observe une crise de santé publique et que l'alimentation est en cause.

Dans une étude publiée en 1939 et 1941, l'alors récent *Conseil de la nutrition* arrive à la conclusion qu'un grand nombre de familles canadiennes, notamment à faibles revenus, ne mangent pas assez pour répondre à leurs besoins en nutriments essentiels. Cet aspect de la pauvreté, ce que nous appelons aujourd'hui la malnutrition, était ignoré par les décideurs au début du XXe siècle. Il faut dire que les statistiques optimistes quant à la chute de la mortalité dans la population masquaient ce problème parce que l'hygiène avait grandement amélioré les conditions de vie. Or, ces nouvelles études révélaient que 60 % de la population canadienne connaissait la dénutrition en plein contexte de guerre mondiale.

En effet, les études montrent que la population canadienne ne s'alimente pas bien alors que nous sommes en contexte de guerre. Elles montrent aussi un lien causal entre les revenus trop faibles et la malnutrition. Comme François Guérard auparavant, Ian Mosby souligne l'angle mort de l'Histoire et des recherches sur ces questions.

¹⁸ Traduction libre de « I argue that the Food Rules were part of larger efforts by leading Canadian nutrition experts to advance their own particular political and professional interests by defining healthy eating in a way that prioritized a certain vision of the wartime labour, military, and agricultural needs of the nation ».

Toutefois, il est nécessaire de le souligner, la science de la nutrition a considérablement évolué à cette époque, ce qui relativise un peu les choses¹⁹. D'abord, les vitamines sont découvertes au début du XXe siècle et c'est par la suite que l'on découvre qu'il y a des liens entre les carences de ces éléments nutritifs et certaines maladies. En outre, il y a aussi la manière dont on réfléchit les besoins alimentaires. Les travaux novateurs de l'Américaine Hazel Stiebeling (1896 – 1989) changent le regard clinique. Elle propose le calcul des besoins optimums par opposition aux besoins minimums qui étaient jusqu'alors la règle. Par conséquent, avant les années 30, les recommandations nutritionnelles s'articulaient à ce qui était considéré comme les besoins minimums en calories et en protéines pour prévenir la faim et assurer la tenue du corps. Les idées de Hazel Stiebeling auront beaucoup d'influence ici et dans le monde, notamment auprès de l'Organisation d'hygiène de la Société des Nations, l'ancêtre de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Cette organisation qui n'avait pas d'autorité sur les gouvernements du monde a quand même produit une des premières recommandations, des normes alimentaires, c'est-à-dire des recommandations de quantité et de qualité. Dans l'esprit des besoins optimum, celles-ci avaient pour but d'améliorer la vie, et non pas et seulement de garder en vie.

Quelques années plus tard, en 1939, le *Conseil canadien de la nutrition* produit les siennes en accord avec les recommandations de *l'Organisation d'hygiène de la Société des Nations*. Puis en 1941 est ouvert le *Service de nutrition* qui s'oriente vers deux priorités : l'éducation alimentaire et l'inspection des aliments. Les bons comportements alimentaires s'inscrivent donc dans l'ordre de la responsabilisation individuelle.

¹⁹ En même temps, comme le montre Julia Csergo (2004), les avancées scientifiques et techniques qui définissent la modernité alimentaire (nous y reviendrons) inquiètent déjà le milieu médical en France à la fin du XIXe siècle, notamment pour les familles plus pauvres, parce que ces aliments représentent des risques sanitaires. Il y a donc lieu de croire, que certaines informations étaient connues et ignorées, probablement, comme le soutient Ian Mosby, parce que cela n'était pas prioritaire pour les décideurs.

Le premier guide alimentaire nommé *Règles alimentaires officielles au Canada* est lancé en 1942. C'est le début des documents officiels produits par le gouvernement canadien. Depuis cette date, il a connu huit mises à jour plus ou moins importantes. Par exemple, les refontes de 1944 et 1949 sont dans la suite logique du premier document. Pour des changements importants, il faut attendre l'année 1961. Ce *Guide alimentaire canadien* (c'est son nouveau nom) est particulier parce qu'il est le premier produit hors temps de guerre dans une société en pleine croissance, ce qu'il est convenu d'appeler les trente glorieuses. Les mises à jour subséquentes, en 1977, 1982, 1992, 2007, et tout récemment en 2019, scellent de nouveaux consensus scientifiques et sociaux sur l'alimentation optimale pour tous les Canadiens et les Canadiennes.

1.5 De la production de la norme à sa diffusion : le rôle des médias de masse.

Les médias de masse (comme la presse écrite, la radio, la télévision et aujourd'hui, Internet) font partie intégrante du développement industriel d'aujourd'hui. Ils sont généralement la propriété de groupes privés et suivent la logique marchande. La culture, l'éducation et la démocratie doivent donc rivaliser avec la pression du marché. C'est pourquoi la qualité et la variété des informations sont susceptibles d'être affectées. Longtemps, la portée réelle des changements générés par ces médias sur les modèles culturels était peu connue et étudiée (Trudel, 1990). Or, au-delà des postures qui limitent ou non leur pouvoir d'influence, il y a la réalité, certes plus prosaïque, mais indéniable : les médias ont une grande portée sociale et touchent tous les groupes, peu importent l'âge des individus, leur culture et leurs conditions de vie. Ils peuvent influencer les pensées, les attitudes, les préférences, les mœurs de la population, et le font de façon d'autant plus organisée que les intérêts financiers et politiques en jeu sont immenses (Ungureanu, 1994, p. 198).

En outre, plusieurs travaux plus récents documentent — et tentent d'expliquer — leurs effets sur les comportements de santé (Renaud [dir.], 2007, 2010).

Les retards de notre compréhension des médias s'expliquent dans les stratégies qui ont prévalu pendant longtemps sur le milieu de la recherche qui s'intéressait à eux. Celuici s'est attardé presque exclusivement aux effets directs des médias qui portaient sur

des résultats quantifiables (par exemple, l'audiométrie et les sondages). Cette perspective a longtemps dominé et est généralement caractérisée par une vision pessimiste des médias : l'auditoire serait asservi, conditionné. Aujourd'hui, les recherches sur la réception s'intéressent davantage aux processus : les communications médiatiques sont analysées comme des échanges, des jeux d'influences entre le média et le récepteur (Maigret, 2007; Méadel, 2009). Encore qu'avec le développement exponentiel des médias sociaux, il apparaît qu'on ne saisit pas encore très bien toutes les retombées de leurs messages. D'ailleurs, les médias virtuels seraient encore plus insaisissables, comme le montre une expérience dans le monde des influenceurs réalisé tout récemment. La fréquentation — les clics — cet indicateur quantitatif d'une publication ou d'une thématique peut être grandement dopé par des usagers virtuels (Bilodeau et Tremblay, 2019). Ce qui veut dire que la portée réelle des médias est difficile à quantifier, mais qu'elle ne peut pas être ignorée parce que l'on reconnaît leur rôle dans le façonnement des normes et des comportements (Renaud [dir.], 2007).

1.5.1 Ces médias du quotidien

Les médias de masse occupent une position centrale dans nos vies. Les adultes québécois consacrent en moyenne plus de 70 heures ²⁰ par semaine aux médias (télévision, radio, Internet, journaux, etc.), ce qui représente plus de 10 heures par jour (Infopresse, 2017). Cette relation intime que les Québécoises et les Québécois développent avec les médias laisse présager une influence, entre autres sur « notre façon de voir et d'appréhender le monde » (Trudel, 1990, p. 166). Toutefois, rien n'a été démontré hors de tout doute et, comme nous le rappelle Pierre Bourdieu (2002), on

²⁰ Ce qui comprend toutes les consommations moyennes. Par exemple, en 2016, la portée de la télévision était de 99 % pour 2040 minutes d'écoute hebdomadaire. Or, pour la radio la portée est de 90 % et 1031 minutes (Infopress, 2017).

doit éviter de confondre le probable avec le certain dans l'analyse de données statistiques comme on peut le faire malheureusement avec les sondages.

Malgré cette mise en garde, il ne faut pas oublier l'interinfluence : les informations échangées entre personne ou avec les médias. Selon Alain Boyer (2011), elles peuvent induire des comportements ou transformer la réalité parce qu'elles lèvent le voile sur l'inconnu. Ainsi, certains événements peuvent se produire à cause d'une information. D'un autre côté, s'il peut y avoir manipulation, ses effets réels sont difficiles à prévoir. De la même manière, les industriels font le pari d'attirer l'attention des consommateurs sur leurs produits et leurs qualités. Comme le souligne Pierre Bourdieu (1996), ils portent à la connaissance des acheteurs les avantages de leur marchandise, notamment en les nommant. Mais malgré ces informations qui peuvent être utiles pour le futur consommateur, la suite est quand même difficile à appréhender²¹.

Selon Saadi Lahlou, qui a étudié le choix des mots qui construisent les représentations, que l'on peut définir comme étant « des construits intellectuels par lesquels les acteurs se rendent intelligible le monde qui les entoure » (Tiberj, *in* Paugam (dir.), 2010, p. 91), les médias participent à la cohérence des discours, en construisant notamment une « vision subjectivée de la réalité sociale » (*Ibid*, p. 92), autrement dit, une « représentation commune de l'état du marché, et plus précisément des attentes de la demande » (Lahlou, 1996, p. 140). Dans le même sens, Pierre Bourdieu (1996) dénonce l'autocensure généralisée dans les médias (le consensus confortable). Selon lui, la société s'y conforme de manière consciente ou inconsciente en respectant les contraintes imposées par les médias. C'est le constat qu'il fait lorsqu'il se questionne sur la raison d'être de certaines informations (et omissions) ou sur la présence (et

²¹ Cette difficulté est toujours d'actualité avec les nouveaux médias, tout comme avec les influenceuses et les influenceurs. Ceux-ci proposent de contextes reouvelé de consommations et décloisonnent l'utilisation de certains produits (on peut penser aux trucs et astuces inusités qui sont présentés dans leurs tutoriels), mais l'importance de leurs effets est encore mal connue.

l'absence) de certaines positions idéologiques (ou acteurs importants pour le débat). Quant à Todd Gitlin — qui rejoint la position critique de Pierre Bourdieu —, il avance que le pouvoir réel des médias est dans l'inhibition spécifique : les médias ne nous disent pas quoi penser, mais bien ce à quoi il ne faut pas penser. Ils seraient donc un obstacle aux changements. Une hypothèse très intéressante, mais difficilement vérifiable (Katz, 2009b).

Les auteurs s'entendent donc pour affirmer que les médias exploitent les visions subjectivées, c'est-à-dire les représentations personnelles ou collectives des consommateurs, sans toutefois connaître tout à fait et à long terme les effets de leurs stratégies. Par exemple, certains mots utilisés pour vanter les mérites d'un produit peuvent produire des réactions imprévues, un rejet de la part des consommateurs, tout comme de la part de l'État ou du milieu médical parce qu'il participe à la cacophonie, ce qui n'aide en rien le mangeur.

1.5.2 L'influence des médias sur les comportements

Nos représentations individuelles, ces constructions personnalisées, ne déterminent pas à elles seules nos actions, mais elles ont une influence marquée sur les comportements que nous adopterons. De leur côté, les représentations collectives, partagées ou sociales, participent à la légitimation de nos actes, parce que nous sommes des acteurs sociaux. Or, d'autres facteurs entrent aussi en jeu, comme le sexe, l'âge, etc.

Sans effet sur ces derniers facteurs bien qu'ils en tiennent compte, les médias se consacrent surtout aux représentations idéalisées grâce à l'information ou à la publicité ²². Dès lors, certains éléments deviennent consensuels, mais les petites variations permettent la compréhension des différences comportementales. En règle générale, le non agir correspond à une association négative. À l'inverse, l'agir est le

²² Nous avons déjà parlé d'eux comme des vecteurs (1.2.2).

fruit d'une association pragmatique et positive. Par exemple, mettre de la confiture sur ses rôties (association positive) et, à l'inverse, saler son café (association négative). Enfin, la conjugaison de ces représentations et contraintes amène le consommateur « à réaliser seulement ce qui est "raisonnablement faisable" » (Lahlou, 1996, p. 134).

Puisque l'industrie dispose de grands moyens, ses intérêts porteront sur ce qui est susceptible d'avoir le plus d'impact. Les médias ont le pouvoir d'accentuer les normes sociales (Renaud [dir.], 2007, 2010) et celles-ci enchâssent les représentations qui deviennent plus intégrées socialement au prisme des valeurs et des normes de celles et de ceux qui les portent (Flament et Rouquette, 2003; Tiberj, *in* Paugam [dir.], 2010). En outre, les normes, régissent les conduites en montrant de nouvelles manières de faire, notamment pour adopter des conduites plus santé (Renaud, Bouchard *et al.*, 2007).

Les effets des médias doivent toutefois être tempérés par des processus sélectifs d'attention, de perception et de mémoire, en plus des facteurs extérieurs (l'âge, le contexte, etc.). Il faut donc être nuancé lorsqu'on prétend que les médias peuvent être des architectes de la réalité (Katz, 2009a).

1.5.3 D'abord, un outil d'information.

Les messages publicitaires dans les médias nous rappellent de consommer, tout en nous distrayant. Il y a donc lieu de croire que le financement des médias influence grandement l'orientation des informations qui y sont présentées. Par ailleurs, le phénomène croissant de la concentration des médias favorise d'autant plus une uniformisation des contenus (Trudel, 1990). Nous l'avons montré avec l'exemple de *Ricardo*, qui est partout sur toutes les plateformes médiatiques.

En outre, la programmation médiatique est tributaire du financement publicitaire parce que les entreprises multiplient les tentatives pour rationaliser leur budget. Et lorsque les ressources publiques se partagent avec le privé, la tendance uniformisatrice est renforcée. Contrairement à la croyance populaire, la multiplication des contenus spécialisés n'augmente pas la diversification et la qualité. Elle est beaucoup plus une somme des goûts qu'une représentation de la diversité, surtout dans un marché restreint comme celui du Québec. Par ailleurs, les stratégies de financement des médias (budgets restreints, productions indépendantes, etc.) favorisent le développement de certains groupes et produits culturels. Depuis longtemps, le champ des médias se referme et s'appauvrit au Québec (Trudel, 1990).

Les informations et les bulletins de nouvelles n'échappent pas à ce processus de commercialisation obligée: ils sont de plus en plus mis en scène comme du divertissement (Trudel, 1990). Les informations sont truffées d'anecdotes (je pense notamment aux reportages sur les gazouillis les plus partagés de Twitter) et choisies en fonction de l'impact souhaité, qui doit être le plus important possible. Aujourd'hui, il importe moins de cultiver le public ou de lui présenter des enjeux que de satisfaire sa curiosité ou de l'amuser. Livingstone et Lunt (2009) nous fournissent un exemple parlant. Pour mieux rejoindre leur public, certains médias n'hésitent pas à faire interagir un profane et un expert sur un enjeu de société, en plus de faire participer une assemblée. Selon les auteurs, cette stratégie permet aux spectateurs « [d']adopter différents styles de relation avec l'émission : acception avec implication, acceptation avec distance, critique avec implication [et] critique avec distance » (p. 113). Toutefois, ces mises en situation artificielle où s'opposent savoir scientifique (ou formel) et savoir d'expérience jouent la plupart du temps en défaveur du premier parce que l'expérience quotidienne est jugée plus authentique et donc valorisée. Depuis les années 2010, cette situation est exacerbée avec les médias sociaux et la prolifération des experts de toutes sortes.

Tout cela n'est pas sans conséquence sur notre appréhension générale du monde, tout comme une information trop abondante et trop rapide ne permet pas la réflexion, ne laisse pas de place aux explications de qualité. C'est pourquoi certaines sont d'avis que depuis au moins trente ans le journalisme est de moins en moins critique (Trudel, 1990). Cette position rejoint tout à fait les arguments d'autres auteurs comme Pierre Bourdieu

(1996) qui s'attaque, dans son essai, aux pensées rapides (*fast-thinking*), c'est-à-dire à cette information simplifiée au maximum au point d'être banalisée. Ce qui s'oppose à la démonstration et à la réflexion sur les enjeux qui ont besoin de temps pour se réaliser. En outre, comme nous l'avons souligné, l'opinion publique est trop souvent confinée aux résultats des sondages (ou aux clics) qui sont souvent présentés comme la réalité.

1.5.4 Ou un outil d'apprentissage

Les contenus informationnels ont des formats très variés, ils peuvent même flirter avec les variétés, comme l'humour qui est très populaire au Québec. Pour certaines, les contenus ludiques peuvent produire un désengagement important du public quant aux questions plus générales ou publiques parce qu'ils se concentrent trop des histoires à dimension humaine (*Human-interest story*). En contrepartie, ils ne seraient pas les seuls responsables, mais ils participeraient fortement à cette tendance puisque les émissions présentées alimentent les conversations et deviennent par le fait même des événements sociaux. Il y a donc lieu de croire que « la culture de nos sociétés est maintenant façonnée de plus en plus par les médias. [IIs] ne sont plus de simples médiateurs [...], mais des lieux de réinterprétation de l'ensemble des réalités sociales » (Trudel, 1990, p. 165). Enfin, les messages médiatiques sont d'autant plus dangereux qu'ils sont invisibles (ils ne laissent pas d'empreinte physique). Edward Bernays (2008) nous fournit un exemple pour les pratiques alimentaires. Publicitaire (et accessoirement neveu de Freud), il publie *Propaganda* en 1928, un ouvrage qui lui vaudra la réputation de « père de la propagande moderne ». Les tactiques présentées dans son livre lui auraient permis, durant la Deuxième Guerre mondiale, de faire entrer dans les foyers américains les préparations pour gâteaux que l'on voulait faire connaître aux familles américaines. Et les habitudes de préparation ont changé. Toutefois, il arrive souvent que ce soit le fruit du hasard, bien que certains succès très documentés ont permis de développer de véritables stratégies (Singhal et Rogers, 2001).

D'autres auteurs sont plus positifs vis-à-vis les médias. Selon le médecin français Marian Apfelbaum, « les médias sont les seuls messagers possibles » pour informer le public. Pour atteindre leur cible, il est d'avis que les messages doivent toutefois être courts. Dans ces conditions, il est difficile d'arriver à développer une information en finesse. Son collègue, Bernard Guy-Grand ajoute que les médias veulent des recettes miracles pour arriver à faire passer leur message, le reste ne les intéresse pas (Pillods, 1993). Au Québec à cet égard, et nous l'avons vu, la santé publique collabore étroitement avec les médias (Renaud [dir.], 2007; 2010). Le divertissement peut donc servir d'assises efficaces pour les campagnes officielles auprès des jeunes et en santé plus particulièrement (Gaudet, 2010).

1.6 Éduquer les femmes : la presse féminine au prisme des valeurs bourgeoises.

La presse magazine est un média « moderne », apparu entre les deux guerres et plus particulièrement dans les années 1930. Deux facteurs décisifs vont présider à la conception et au développement de cette forme de publication : l'un est social, l'autre technique. (Charon, 2008, p. 8)

Le magazine féminin, pour attirer les lectrices, obéit à un impératif catégorique : l'euphorie ; son devoir, au fil des semaines, est de faire croire, par les vertus d'un optimisme sans cesse renouvelé, que tout va s'arranger grâce à quelques recettes, qu'un rien d'imagination et de volonté suffisent pour être heureux. Cette sécurité fonde sa permanence sur la pratique des valeurs reconnues, des traits sociaux déjà acquis, éprouvés, dont elle se fait un rempart et un ordre intérieur. (Dardigna, 1974, p. 9)

Ces citations introduisent et présentent les magazines féminins, leurs raisons d'être et leur succès.

1.6.1 Une histoire brève de l'imprimé au Canada

Dès le XIXe siècle, les médias écrits jouent un rôle très important dans la culture et dans la construction de l'identité des Canadiennes et des Canadiens. Les journaux

d'abord, parce que les magazines ont beaucoup plus de difficultés à s'implanter. Les publications américaines (et d'ailleurs) occupent une place de choix sur le marché. Toutefois, par la suite, un reversement s'observe grâce à une mesure gouvernementale : un nouveau tarif uniformisé pour les envois de deuxième classe permet enfin aux magazines locaux de prendre leur place. Ils remportent avec le temps du succès, grâce à l'amélioration des moyens techniques qui permettent la présence d'images, notamment de mode (Distad, 2004). Autrement dit, « il est désormais possible de proposer des publications qui sont autant destinées à être lues que regardées » (Charon, 2008, p. 8).

Ainsi, la lectrice ou le lecteur devient aussi, et ce, de plus en plus une consommatrice ou un consommateur, grâce de la publicité croissante, ce qui a une incidence directe sur le tirage. C'est dans ce contexte qu'apparaît *Maclean Hunter Limited* (1887-1994)²³, un acteur très important de la presse de cette époque. Un de ses créneaux, le magazine féminin, permettra l'apparition du magazine *Chatelaine* (en anglais) dès 1928 (Distad, 2004). À l'époque, son tirage est de 57 053 exemplaires et en accord avec la plupart des magazines nord-américains, « il est largement constitué d'articles de fiction, de recettes, de chroniques de beauté et de mode, d'articles sur les soins des enfants et sur l'étiquette, et il insiste sur le rôle de la femme en tant que ménagère » (Anderson, 2013). En d'autres termes, que ce soit ici ou ailleurs, « la presse féminine développe progressivement un triptyque : informer, distraire, conseiller les femmes » (Charon, 2008, p. 9).

²³ Cette très grosse entreprise de communications était particulièrement connue pour l'édition du magazine d'actualité Maclean's. En 1994, elle a été achetée par *Rogers Communications* pour plus de 3 milliards de dollars (Anderson, 2014).

1.6.2 De la Revue moderne à Châtelaine

Son homologue, *Châtelaine* en français, arrive beaucoup plus tard, en octobre 1960. Il fait suite à *La Revue moderne* (1919 – 1960), un magazine populaire qui déjà en 1950 tirait à 100 000 exemplaires. C'est donc après la Deuxième Guerre mondiale que le magazine féminin de langue française prend réellement son envol (Saint-Jacques, 2005).

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les magazines comme *La Revue moderne* s'adressaient d'abord à toute la famille. Or, à ses débuts, cette revue vise une clientèle aisée qui jouit du contexte économique de l'après-guerre. Les publicités de produits de luxe et le soin accordé aux images le montrent bien (BAnQ, s.d.). Mais rapidement, le lectorat féminin devient très important et au cours des années, les magazines comme *Châtelaine* en viendront à s'adresser officiellement aux femmes de la classe moyenne. À cet égard, l'éditorial de la rédactrice en chef Fernande Saint-Martin pour le premier numéro est très explicite :

« Cette nouvelle revue qui paraît aujourd'hui voudrait être pour chacune des femmes, l'un de ces instruments qui permettent une meilleure compréhension du monde qui l'entoure [...] » (Saint-Martin, 1960, p. 1)

Dès sa parution, *Châtelaine* en français est publié à grand tirage. Son premier numéro est imprimé à 112 000 exemplaires. D'ailleurs, dans les années 1960 et 1970, il est le creuset de l'expression créative de son temps. Ses sujets sont d'abord centrés sur l'éducation des enfants et la littérature, mais avec les années les pages du magazine se teinteront des tendances en émergence dans la société québécoise : la santé, la mode et le divertissement. Autrement dit, certains sujets sont délaissés au profit de la consommation qui prend de plus en plus d'importance. Ainsi, *Châtelaine* reflète bien la vie et l'évolution des Québécoises à différentes époques et il est plus que possible que le magazine ait eu une influence déterminante sur le style de vie des femmes et des familles (Des Rivières, Gerson et Saint-Jacques, 2007).

Plus tard, dans les années 80, Maclean-Hunter demeure toujours le plus grand éditeur de magazine de langue française. Il occupe 44 % du marché francophone (Vipond, 2007) et *Châtelaine* est imprimée à plus de 300 000 exemplaires (Choquette, 1983). Plus récemment, en 2014, son tirage annuel est de 2 029 488 soit près de 170 000 copies mensuelles, pour un lectorat de plus de 750 000 (Centre d'études sur les médias, 2012).

Avec les années, l'offre de magazine devient plus grande au Québec. *Châtelaine* n'a donc plus l'importance qu'il avait autrefois, mais il reste un *classique* dans les foyers québécois et pour cette raison, une métaphore parlante de la société québécoise. Ainsi, au début des années 2010, même s'il existe 65 publications québécoises dont 16 s'adressent tout particulièrement aux femmes, le magazine occupe toujours une place de choix (Centre d'études sur les médias, 2012). Selon le *Guide annuel des médias* de 2015, il est le 3^e magazine féminin le plus lu, il est au second rang si l'on se concentre sur les revues payantes²⁴. *Châtelaine* rejoint un lectorat de 849 000 personnes composé surtout de femmes (81 %), mais aussi d'hommes (19 %). Son rayonnement est grand, même si le lectorat tend à chuter, et ce, pour tous les magazines (Publicité-Club de Montréal, 2014).

1.6.3 Les chroniques culinaires, un reflet possible de la réalité.

Selon le sociologue Stephen Mennell:

Lorsque, dans la chronique culinaire d'un magazine, on perçoit un changement, on a donc de bonnes raisons de croire qu'il s'agit d'une véritable évolution dans les goûts et dans les modes, et non d'une tentative de la part du journal pour conquérir un marché supérieur ou inférieur. (Mennel, 1987, p. 333)

²⁴ « Qu'est-ce qui mijote » est le magazine le plus lu avec un lectorat de 1,2 million de personnes. Cette revue gratuite est produite et distribuée par Kraft Canada. Au second rang se trouve la revue *Coup de Pouce*. Une revue payante produit par Médias Transcontinental qui rejoint 1,138 millions de lecteurs. Elle a été fondée en 1984 (Publicité-Club de Montréal, 2014)

_

Dans le même esprit, pour l'historien Jean-Louis Flandrin (1992), les livres de cuisine sont d'importants témoins d'une époque. Ces ouvrages ne sont pas des magazines et inversement, mais ces deux types de publications s'inscrivent dans un contexte social opportun à leur dévoilement. Par conséquent, à leur manière, les deux nous permettent d'appréhender les goûts et les comportements alimentaires d'autrefois au prisme des discours scientifiques ambiants. Toutefois, les travaux de l'historien se sont contentés d'en décrire les évolutions à travers les ingrédients, les techniques ou l'ordre des mets.

Dans une analyse de contenu plus sociologique des approches diététiques du magazine *Châtelaine* (en français), Sima Hamadeh (2007) s'est intéressée aux thèmes qui y sont développés. Elle ne s'est pas concentrée sur les recettes de cuisine et ses chroniques culinaires, mais elle a étudié avec attention toutes les sections du magazine qui abordent la santé et l'alimentation. À travers 51 numéros, soit les années 1960, 1961, 1970, 1980 et 1990, elle a observé une transformation générale de la position éditoriale du magazine. Elle en conclut que celle-ci est conforme au contexte historique québécois de chacune de ces décennies. Ainsi, l'année 1970 est marquée par l'émergence du consumérisme et l'année 1990 témoigne de l'éducation nutritionnelle, qui valorise les fruits et légumes et montre des appréhensions nouvelles du gras. Par conséquent, grâce à son analyse, elle observe l'évolution des normes sociales sur l'alimentation, qui s'exprime à travers l'ensemble des discours du magazine *Châtelaine*.

Ce travail démontre bien l'évolution des idéaux au sein du magazine et atteste que les chroniques culinaires — des rubriques thématiques sur l'alimentation qui partagent notamment des recettes de cuisine — véhiculent des messages normatifs. Toutefois, l'autrice ne s'est pas intéressée aux injonctions comme telles, c'est-à-dire aux éléments, aux recommandations culinaires, avec lesquels celui (ou celle) qui cuisine négocie.

Enfin, cela apparaît comme une évidence, les recettes sont surtout utilisées par celles et ceux qui cuisinent. Selon Riopel (2005), ils ou elles s'en inspirent ce qui veut dire que ces consignes, ces marches à suivre, ne sont pas nécessairement et intégralement

mises en pratique. De même, lorsque l'on parle de normes diététiques ou alimentaires en particulier, ce sont les mangeurs appartenant aux catégories socio-économiques les plus aisées qui sont les plus réceptifs. Les autres maintiennent une distance, et n'intègrent pas aisément ces normes dans leurs comportements (Régnier, 2009). Cela soulève donc la question de savoir ce que sont les normes et elles ne sont pas toutes de même nature. Nous le verrons plus en détail au prochain chapitre.

1.6.4 Le produit des valeurs bourgeoises

Un modèle normatif de la femme au foyer s'élabore dans la deuxième moitié du XIXe. Il prend corps surtout entre 1880 et 1914, période pendant laquelle prolifèrent des textes qui le mettent en scène : livres de conseils aux ménagères, journaux créés au début du XXe siècle, adressés aux femmes et aux jeunes filles, etc. (Martin-Fugier, 1984, p. 117)

Ceci s'inscrit dans *l'esprit du capitalisme*, décrit par Max Weber (2007) au début du XXe siècle, une idéologie portée par un corps social en pleine croissance, la bourgeoisie. Selon certains, ce nouveau pouvoir plus libéral « manifeste le souci de sa dégénérescence ». Ainsi, « les enjeux de la nutrition, par exemple, sont incommensurables à ceux de l'hérédité et de la reproduction » (Aron et Kempf, 1984, p. 19), ce qui nuance la thèse de Michel Foucault (1966, 1969) qui dégage la vérité des savoirs de l'histoire des sciences. Jean-Paul Aron soutient donc que les changements s'observent bien avant : « [l'Esprit] se faufile dans les balbutiements, le verbe diffus, informel et précaire auquel, avant de se médiatiser par les systèmes de pensée, il infuse ses tensions les plus impatientes » (Aron et Kempf, 1984, p. 18). Or, la bourgeoisie canadienne n'est pas celle de l'Europe, notamment caractérisée par ses rapports tendus avec la noblesse, mais il y a certainement des « continuités psychologiques » (Robert Mandrou²⁵). Comme ailleurs, la bourgeoisie d'ici est la classe dominante grâce à

²⁵ Pour cet auteur, comme pour les suivants, je me réfère au compte-rendu de Garon et Igartua (1965).

l'argent et au pouvoir politique (Cameron Nish). Il y a d'abord la grande bourgeoisie plus anglophone dont les valeurs sont celles du grand commerce international. Il y a ensuite la bourgeoisie canadienne-française dont les origines (au XIXe siècle) et les valeurs sont celles des succès agricoles (Alfred Dubuc). Enfin, il y a la petite bourgeoisie qui comprend les membres des professions libérales, le clergé et les intellectuels. Selon Fernand Dumont, la crise des valeurs traditionnelles s'explique ici dans le décalage produit par l'élévation du niveau de vie de la bourgeoisie canadienne-française et ses valeurs traditionnelles, tout comme le développement d'une petite bourgeoisie plus urbaine, éclairée et moins attachée aux traditions (Garon et Igartua, 1965²⁶).

Ainsi donc, pour notre propos, il apparaît que ce ne sont pas les avancées de la science et des connaissances qui ont construit le « modèle de la mère au foyer-maîtresse de maison » (Martin-Fugier, 1984, p. 117)²⁷, mais bien les fantasmes bourgeois qui ont utilisé la science pour assurer leur pouvoir. La France du XIXe siècle était propice à la naissance de ce modèle, notamment à cause de la crise du service domestique qui a obligé des femmes à endosser le rôle de maîtresse de maison, ce qui n'est pas le cas du Québec, mais ce dernier rejoint l'Hexagone lorsqu'il est question de l'enseignement des jeunes filles à qui l'on cherche un créneau spécifique pour donner un but à cette éducation. En outre, la révolution industrielle, bien que ses manifestations soient un peu plus tardives au Québec (pour notre propos dans les années 1920-30), l'esprit de l'époque met tout autant de l'avant la rentabilité, l'économie et l'efficacité domestique. Ce que certains appellent « le gouvernement de l'intérieur » gagne en légitimité et en importance. C'est pourquoi la tenue de maison devient une mission pour la femme, la mère et l'épouse parfaite qui sont les meilleures pour l'accomplir. Dans cet esprit,

²⁶ Compte-rendu du colloque de 1965 à l'Université Laval : La bourgeoisie canadienne-française et ses fondements historiques

²⁷ Ce texte est issu d'un ouvrage collectif présenté par Jean-Paul Aron (dir., 1984).

l'organisation est la panacée. Cela évite l'ennui, améliore le rendement et permet d'organiser les journées de repos dorénavant mieux utilisé pour la famille. Et il y a des outils, les livres de ménagère pour la gestion du budget, de la santé de la famille, de la cuisine, etc. S'ajoute à cela, les règles d'hygiène, pour assurer une bonne alimentation pour le corps. La propreté est aussi garante de la probité morale. Une bonne cuisine garde le conjoint à la maison; une maîtresse de maison, c'est le don de soi (Martin-Fugier, 1984; Fahmy-Eid et Dumont [dir.], 1983). « En somme [cette dernière est] une personne idéale qui n'a aucune raison de souhaiter mieux et qui ne peut être remplacée » (Mathieu, 2003, p. 148).

En Amérique du Nord, notamment aux États-Unis, les choses se présentent légèrement différemment, mais tendent vers les mêmes conclusions. Selon Barbara Ehrenreich et Deirdre English (1978)²⁸, avant l'industrialisation, le foyer est une petite manufacture, tout y est produit. Ce contexte donne beaucoup de travail aux femmes qui doivent savoir répondre à tous ces besoins. Or, les tâches ménagères d'aujourd'hui ne sont pas une priorité pour l'époque. On fait la lessive, mais beaucoup moins souvent, et la nourriture est simple et est peu variée. Le glissement des sociétés vers les modes de vie urbains fait en sorte qu'on produit moins et l'on achète plus. Ce vide domestique inquiète les mouvements pour la science domestique. Les risques d'oisiveté sont grands : que vont faire les femmes de tout ce temps qui se libère ? Ainsi, le piège domestique se referme de nouveau sur les femmes puisque le foyer devient « la pierre angulaire de l'ordre social » (p. 191). De plus, avec le développement des marchés et de la consommation, le domicile devient le lieu d'un nouveau marché qui permet du même coup de faire la promotion des valeurs domestiques dans les classes populaires. La maison devient le refuge de la famille. Ainsi, l'idée d'une vie domestique comblée

²⁸ Leur ouvrage classique, *Des experts et des femmes* (1982), a été traduit en français au Québec pour les Éditions du remue-ménage qui est la principale maison d'édition féministe francophone en Amérique. Ces analyses sont donc très importantes pour la pensée féministe québécoise.

est bien accueillie. Or, ce n'est pas tant la mythologie du foyer qui réussit cet exploit, mais la modernité²⁹ des sciences domestiques.

La biochimie allait transformer la cuisine en une subtile expérience de laboratoire. Les sciences économiques allaient révolutionner l'art et la manière d'établir un budget et de faire ses courses... Un socle scientifique des plus solides pouvait maintenant fonder les vertus de la lessive : la théorie des microbes (Ehrenreich et English, 1978, p. 197).

De ce fait, les femmes deviennent des chargées de mission de la santé publique, elles sont titulaires d'une responsabilité sociale : la maison doit être propre pour la famille, pour les enfants. Or, les assises scientifiques de ces théories sont minces et la rationalisation des processus d'entretien aura un effet pervers. Elle augmente le travail ménager. Les tâches domestiques ne sont pas assez importantes pour que ces nouvelles techniques permettent des économies d'échelle (Ehrenreich et English, 1978). En outre, les innovations technologiques changent les injonctions, on fait plus de lessive par exemple, ce qui augmente le travail des femmes (Marchand, 1988). Pourtant, les mouvements féministes du début du XXe siècle semblent adhérer à ces sciences domestiques qui sont perçues comme un renforcement du pouvoir des femmes, du moins au début. Le culte du foyer domestique, celui d'être propriétaire de sa maison, d'être chez soi, s'inscrit dans l'esprit de l'époque, et ce, de plus en plus (Ehrenreich et English, 1978).

La situation québécoise s'inscrit au cœur de ces problématiques (Fahmy-Eid et Dumont [dir.], 1983). Ainsi, dans les manuels d'hygiène, on apprend qu'« on ne fait pas les choses n'importe comment ni dans n'importe quel ordre [...] "Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place" » (Mathieu, 2003, p. 132). C'est pourquoi « le mouvement des sciences domestiques qui émerge au Québec en 1882, avec la fondation de l'École ménagère de Roberval, inaugure la professionnalisation du travail

_

²⁹ J'emprunte cette idée à Caroline Durand (2015, p. 15)

ménager » (Marchand, 1988, p. 1). Or, il y a un décalage entre les anglophones et les francophones. Les premières peuvent obtenir un diplôme en sciences domestiques de l'Université McGill dès 1918, alors que les secondes peuvent seulement obtenir un baccalauréat parce que les écoles ménagères sont affiliées à l'université. Ces formations « scientifiques » sont donc souhaitables pour le foyer familial et ses bonnes valeurs, tout comme la tenue des maisons modernes. Mais ces avancées sont en tension (comme en France) avec le développement éventuel des activités professionnelles des femmes (Brisebois, 2017). Il y a donc, en même temps, un discours nationaliste dans ce mouvement d'éducation des femmes au foyer et à la santé (Durand, 2011, 2015).

1.7 La question de recherche

Cette mise en situation introduit l'ambition de cette thèse qui est d'apporter un autre regard sur la société québécoise et les médias, par l'approche de l'alimentation. Celleci serait un *fait social total*, comme le don pour Marcel Mauss (2013), ce qui lui permet de saisir la société dans son entièreté³⁰. Ainsi, pour le Québec, cet objet de recherche permet de brosser le tableau d'une société qui a connu de grandes transformations depuis les années 60, « ce qu'on a convenu d'appeler de Révolution tranquille » (Beauchemin, Bourque et Duchastel, 1991, p. 175). Cette sortie du Moyen Âge, pour nommer une métaphore trop théâtrale de l'histoire du Québec dénoncé par ces auteurs, se transpose-t-elle aussi dans l'alimentation ?

Comme nous l'avons dit auparavant, de manière naïve, la première question qui a émergé était : pourquoi parle-t-on autant de santé, d'alimentation et de cuisine dans les médias ? Cela venait d'un sentiment, celui d'avoir l'impression d'observer un trop grand tapage, toujours en croissance, autour d'un sujet du quotidien *a priori* bien banal. Nous mangeons tous les jours par nécessité, certes, mais aussi par plaisir. Il apparaît

³⁰ Nous reviendrons, sur cette idée théorique, au chapitre suivant.

clair que c'est un sujet de discussion agréable, c'est d'ailleurs ces discours sur la chose qui permettent son existence et celui des spécialistes, mais faut-il en parler autant? De plus, il y a cette forte impression de répétition, celle de déjà-vu ou le sentiment de discours répétitifs. Il se dit toujours la même chose, comme un sempiternel refrain.

Par exemple, l'automne au Québec, c'est la saison des pommes. La Belle Province en produit beaucoup et ce fruit est réputé « bon » : il est diététique, il est une bonne source de vitamine C et il contient des fibres alimentaires. Les pommes peuvent être bues (en jus) ou être mangées en salade et elles font aussi d'excellentes tartes. Une fois que cela est dit, pourquoi est-il nécessaire de le répéter chaque saison? Combien de fois sera partagé la meilleure recette de tarte aux pommes, alors que ses variations sont assez limitées si l'on se concentre sur les accords aromatiques possibles ou, et peut-être encore plus, si l'on veut répondre aux goûts du plus grand nombre. Il est sûrement bon de remémorer les choses, c'est rassurant et cela nous permet de nous y retrouver. D'autres encore parleront d'éducation au goût ou à la santé, mais ces rappels peuvent aussi être lassants, voire même angoissants³¹. En même temps, cela s'inscrit sûrement dans l'esprit de l'époque, « on constate en effet un besoin certain de consommer [...] le flot d'images et de photos colorées, de conseils pratiques, de slogans publicitaires, qui [...] offrent l'illusion d'une insertion dans cette réalité » (Dardigna, 1974, p. 11). Quoique selon Joke Hermes, l'usage des médias peut-être dénué de signification (dans Glevarec, Macé et Maigret, 2013).

Malgré cela, la mise en avant de ces réflexions m'a amené à vouloir saisir la raison d'être de ces discours sur la santé et l'alimentation. D'abord, du point de vue de la sociologie, mais aussi à partir du recours à la discipline historique qui est devenu essentiel. La lecture de l'œuvre de Norbert Élias (1984, 2003a, 2003b) n'y est pas étrangère, « ses ouvrages proprement sociologiques ne négligent pas le recours à

³¹ Au sens où l'évoque Claude Fischler, nous y reviendrons.

l'histoire et au temps long » (Azuélos, 2009, p. 2). Sur l'alimentation, des recherches documentaires montrent que des discours scientifiques et sociaux existent depuis bien longtemps, quoique leur importance et leur maillage sont effectivement et aujourd'hui inusités. Claude Fischler (1979) nomme cela, la cacophonie diététique; l'anomie devient alors envisageable. On peut se demander pourquoi il en est ainsi et y voir peut-être : un projet d'éducation nationale devenu plus grand que nature ou l'expression du paradigme bourgeois et néolibéral. En même temps, ces discours sont des témoins précieux d'une société à certaines époques, voire même de son rapport à la science. Selon Jean-Marc Lévy-Leblond : « la culture de notre temps est complètement marquée par la science, mais de façon passive » (Lévy-Leblond et Thill, 1983, p. 76). Ce qui rejoint les idées de Michel Foucault sur les savoirs (1966, 1969), tout en nuançant son propos, la science n'est qu'un outil. Mais pour qui ?

Tout ceci nous amène à une question de recherche qui guidera la suite : comment les normes alimentaires (issues du rapport entre science et société) pénètrent-elles et transforment-elles les discours médiatiques sur l'alimentation et la cuisine? Et pourquoi?

1.8 Les hypothèses

Les normes sociales sont l'expression de consensus sociaux. Partant de cela, je défends l'idée que les recommandations du guide alimentaire canadien sont un juste reflet de la société canadienne et québécoise et de ses priorités. Dès lors, leurs transpositions dans les médias, pour notre propos, dans les chroniques culinaires et dans les recettes de cuisine de *Châtelaine*, sont leurs formes socialisées pour le Québec. C'est pourquoi on peut en suivre les cheminements et les évolutions dans le temps et ainsi dresser un portrait réaliste de l'alimentation sur cinquante ans.

Par exemple, manger des fruits et légumes frais, est fortement encouragé aujourd'hui. La science a statué sur leur importance dans un régime sain, c'est-à-dire orienté vers des comportements qui réduisent les risques de développer des maladies et qui favorisent une bonne condition du corps. Ce consensus scientifique est aussi en accord avec les normes sociales de la société québécoise. Un corps en santé est socialement très valorisé : il est beau, apte au travail et au divertissement.

Mais cette unanimité ne fait pas pour autant manger des légumes. Il y a d'abord la question des goûts personnels. Qui plus est, n'est pas ingéré ce qui n'a pas de sens pour celui ou celle qui mange. Ensuite, pour répondre aux règles scientifiques, il y a le choix et la quantité : quels légumes frais et en quelle quantité ? C'est ici que les médias qui parlent de cuisine interviennent parce qu'ils offrent des images et des représentations qui donnent du sens aux normes alimentaires à un rythme soutenable pour son lectorat. Ce sont des vecteurs : « la PAROLE du magazine neutralise les contradictions possibles, sources de changements créateurs » (Dardigna, 1974, p. 12).

En outre, il nous apparaît clair que l'étude des normes et de leurs représentations sur le temps saura rendre compte de la pénétration de certaines idées modernes et même de l'expression de certains goûts de la société québécoise. Comme l'exprime Jean-Marc Lévy-Leblond :

la science est présente partout, dans notre vie, et de deux façons; l'une, trop visible, de nature essentiellement idéologique, dans les médias; l'autre, trop invisible, dans les objets que nous manipulons. Ainsi, la présence de la science est d'une part absolument générale, diffuse et globale, dans les images et les représentations, et d'autre part extrêmement concentrée, soit dans les objets techniques [...] soit, plus physiquement encore, en la personne collective des scientifiques eux-mêmes. (Lévy-Leblond et Thill, 1983, p. 76)

Le projet de cet auteur est la *mise en culture* de la science, c'est-à-dire la mobilisation de cette dernière par la société pour son émancipation, ce qui n'est pas notre propos. Mais nous retenons que notre société et ses représentations, notre culture et ses objets sont en accord avec la science et son histoire. De même, la cuisine comme objet culturel est une histoire de la société et de son rapport à la science.

Enfin, je défends aussi l'idée que mon principal terrain de recherche (le magazine *Châtelaine*, ses chroniques culinaires et ses recettes) montre à sa manière l'évolution culturelle du Québec. Autrement dit, les transformations de ce corpus sont aussi celles que l'on peut observer en contexte québécois. En intégrant les normes alimentaires et de santé, les discours sur la cuisine et les recettes deviennent des conditions et des normes de production. Elles sont des réalités objectives qui véhiculent des normes sociales. Par exemple, les recettes de *pâté chinois* (un plat mythique au Québec [Lemasson, 2009]) lui donnent une existence, un contexte social et elles sont reproductibles. Dans cette optique, on peut manger comme autrefois en reproduisant une ancienne recette tout comme on peut se nourrir mieux en réalisant une version contemporaine et recommandée par un ou une spécialiste de la nutrition.

Depuis la Révolution tranquille, qui symbolise l'entrée dans la modernité au Québec, on peut montrer une ouverture aux nouveaux goûts, aux produits inédits et en même temps une intériorisation des normes santé édictées par la science et le pouvoir. Derrière un masque banal, la cuisine des magazines véhicule un discours, une forme d'arbitrage revendiqué par ses lectrices et ses lecteurs (Fischler, 1993). De la sorte, des aliments inédits sont devenus mangeables, d'autres ne le sont plus, tout comme certaines pratiques deviennent proscrites et d'autres sont encouragées. Et dans une économie parallèle — au sens d'ensemble des activités de production, de distribution et de consommation de marchandises — l'aliment sain prend valeur de signe et de cette manière il réussit à l'emporter sur ses qualités organoleptiques (Aron, 1997). Autrement dit, on adopte des signes de distinction sociale et de santé qui surpassent bien souvent les bienfaits réels (scientifiquement possible) d'un aliment. Les modes alimentaires, tous les régimes particuliers, nous en donnent plusieurs exemples (Fischler [dir.], 2013). On peut aussi y voir le succès d'une rationalité scientifique, d'une modernité en valeurs, notamment issues de la bourgeoisie grandissante qui impose son style de vie, ses valeurs et sa morale (Aron, 1973; Aron et Kempf, 1984).

Bref, une chose est certaine, la gastronomie est un discours, un lieu d'identité culturelle (Ory, 1998) et son étude au Québec n'est pas très approfondie. Sur tout cela, nous reviendrons.

1.9 Originalité de la recherche et sa pertinence pour la société québécoise

Cette thèse présente deux grandes originalités qui justifient sa pertinence pour les études sur le Québec.

1.9.1 Un objet inusité de recherche

La première est d'introduire un nouvel objet, l'alimentation, la cuisine et ses récits, pour étudier les transformations sociétales et culturelles de la société québécoise. En 1969, l'ethnologue Yvonne Verdier soulignait que bien qu'elle soit un phénomène universel, la cuisine était étudiée depuis peu. Comme nous le verrons, bien longtemps les sciences humaines l'ont ignorée, et encore aujourd'hui les recherches sur l'alimentation sont marginales. Quoique la situation ait changé dans le monde, notamment en France. Or, il y a encore beaucoup à faire au Québec.

La bouffe, c'est familier et ce n'est pas considéré comme un sujet sérieux en sciences humaines au Québec. C'était d'autant plus vrai il y a dix ans, tout au début de cette recherche. D'ailleurs, dans la Nomenclature des domaines et des objets de recherche du Fonds de recherche du Québec — Société et culture (FRQSC)³², les mots « aliments » ou « alimentation » n'existent pas. Et dans la Classification des champs d'application, le mot « aliment » est associé aux ressources naturelles en sciences et technologies ou à la santé publique en science de la santé. Il apparaît donc évident que

-

³² Ces documents de référence n'ont pas été mis à jour depuis 2003, mais ce sont ceux qui sont disponibles en date du 29 mai 2019, sur le site du *Fonds québécois sur la Société et Culture* : ww.frqsc.gouv.qc.ca

l'alimentation est nécessaire à la vie et à la santé, mais ce n'est pas un objet de recherche reconnu pour le volet société. Et pourtant, on accepte assez facilement le fait que la nourriture constitue un aspect de la société, même au Québec, c'est-à-dire que les produits alimentaires et les traditions s'inscrivent dans la culture et dans le territoire. De surcroît, les services de santé publique de la province, tout comme celles et ceux qui y souscrivent, sont d'ailleurs obsédés par la perte des savoirs culinaires, signe d'une mauvaise alimentation, voire de malnutrition (Girard et Sercia, 2009; Chenhall, 2010).

Or, cet angle mort de la recherche n'est pas une spécificité du Québec, il a été relevé à maintes reprises ailleurs dans le monde. Dans le monde franco-européen, le sociologue Jean-Pierre Poulain a montré que « la définition de l'objet de la sociologie dès sa fondation condamne l'alimentation à une position ambiguë et à n'être au mieux qu'un lieu d'indexation de problématiques sociologiques plus fondamentales » (Poulain, 2012, p. 1283). Et dans le monde anglo-saxon, ce sont les *Cultural Studies* qui seront le creuset des *Food Studies* (Poulain, 2017).

Pour le Québec, les études sur l'alimentation doivent gagner du terrain étant donné l'ampleur de cet objet anthropologique, ainsi que sa grande actualité. Manger est une nécessité quotidienne et universelle, autant sociale que biologique, mais l'évolution de sa place dans les discours médiatiques est peu connue même si le bruit médiatique sur l'alimentation et la santé est très fort. En d'autres termes, cette thèse tente d'apporter une contribution originale aux études encore très jeunes sur l'alimentation au Québec³³,

³³ Au Québec, un dynamisme s'observe depuis une dizaine d'années, notamment grâce à l'ouverture (en 2008) d'un programme universitaire encore unique de premier cycle, le Certificat en gestion et pratiques socioculturelles de la gastronomie de l'École des Sciences de la Gestion de l'Université du Québec à Montréal (ESG: UQAM). Toutefois, je dois souligner qu'il y a déjà eu des collaborations par le passé avec les auteurs classiques du champ d'études. Je pense notamment à l'historienne Carole Lambert et son livre *Du manuscrit à la table* publié aux Presses de l'Université de Montréal (1992). Son départ précipité explique sûrement en bonne partie la fin abrupte des travaux sur l'alimentation au Québec.

tout en s'inscrivant dans un champ de recherche établi ailleurs dans le monde, notamment en Europe.

1.9.2 Un certain rapport à la modernité

La seconde originalité de cette recherche est d'appréhender la modernité québécoise d'une autre manière. Cette thématique qui est chère à la sociologie d'ici est étudiée à travers plusieurs problématiques, mais pas par l'alimentation. Régulièrement, on oppose la nourriture d'aujourd'hui à celle d'autrefois, comme si elle n'était pas en accord avec le contexte de nos sociétés. L'histoire de l'alimentation n'est pas un récit désincarné. D'ailleurs, deux historiens ont fait des apports importants qui précèdent cette thèse.

Caroline Durand (2015) a fait une histoire de l'alimentation au prisme de l'histoire des femmes et de la nutrition entre 1840 et 1945. Elle relate les discours ambiants sur la santé et l'alimentation et montre plusieurs décalages entre ceux-ci et les pratiques vernaculaires. Son travail est d'autant plus intéressant qu'il précède le nôtre qui commence en 1960.

De son côté, Ian Mosby (2014) n'a pas travaillé sur le Québec précisément, mais ses recherches ont porté sur l'apparition des normes alimentaire en temps de guerre au Canada. Il montre comment les efforts du gouvernement ne sont pas étrangers au désir d'améliorer le rendement national en temps de guerre. Il nous permet donc de bien connaître le contexte de créations des normes officielles sur la nutrition au Canada.

Pour poursuivre ces réflexions tout en inscrivant une rupture, cette recherche veut poser les questions autrement et contribuer à la sociologie du Québec. L'alimentation québécoise du début du XXe siècle, notamment de l'après-guerre, est aujourd'hui mythologisée parce qu'elle est vue comme traditionnelle. Or, elle ne l'est pas, parce qu'elle est déjà moderne. Elle a déjà intégré les discours de la modernité, notamment ceux que l'on a bien voulu lui inculquer pour en arriver aux styles de vie d'aujourd'hui.

C'est ce qu'a montré l'historien Sébastien Couvrette (2014) dans sa thèse sur le récit de la classe moyenne dans les publicités des journaux. Entre 1920 et 1970, son étude montre les profondes transformations sociales que le discours publicitaire reprend et amplifie pour notamment mettre de l'avant de nouvelles aspirations bourgeoises.

De leur côté, les discours moraux sur l'alimentation sont le fruit d'un nouveau pouvoir moderne et bien-pensant, celui d'une classe dominante dont les arguments reposent sur la science et qui veut asseoir son pouvoir par la force de sa rationalité, en devenant la norme. Et les médias sont un outil formidable pour le faire.

Pour conclure, dans son *Encyclopédie de la Cuisine canadienne*³⁴ publiée en 1963, Jehane Benoit (1904 – 1987), auteure de nombreux ouvrages, commentatrice dans les médias, cuisinière, mais surtout « pionnière dans l'explication de la cuisine canadienne aux Canadiens » (Morash, 2013), écrit une introduction bien moderne sur « l'importance du savoir culinaire » :

« Mon plus sincère désir en écrivant ce livre fut de permettre à chacune de faire de la cuisine selon ses forces et ses aptitudes. Plutôt que de manger à chaque repas des choses bâclées et mauvaises, ne cuisinez qu'une fois par jour — mais que ce soit bien fait et que ce soit bon. Notre façon de vivre nous permet ceci, puisque notre petit déjeuner ne présente aucun problème et que le déjeuner est nul ou composé de sandwiches ou de soupe. » (Benoit, 1963, p. 12)

Cet ouvrage de référence bien connu est souvent réputé traditionnel par les Québécoises et les Québécois. Or, cette diplômée en chimie alimentaire de la Sorbonne (1925), qui a étudié avec le chercheur français Édouard de Pomiane, avait pour objectif de « changer les habitudes et les méthodes culinaires du Québec d'abord, du Canada ensuite. » (Labonté, 2017, p. 40) Ce qui souligne un décalage avec la modernité alimentaire française certes, mais surtout ses filiations.

³⁴ Ce livre aurait été vendu à plus 1,5 millions d'exemplaires. Il y a eu plusieurs rééditions (Proulx, 2011).

CHAPITRE II

CADRE D'ANALYSE

Cette recherche porte sur les médias de masse et leurs messages sur la saine alimentation, notamment par la promotion des normes alimentaires, c'est-à-dire les conseils nutritionnels officiels du gouvernement canadien. Or, pour réfléchir la nourriture et la construction de ces discours, il faut situer la réflexion dans le fait alimentaire, un objet social total, et dans la tradition de recherche qui s'y rattache.

Cette dernière est au croisement de plusieurs disciplines parce que « l'alimentation est un thème qui se prête assez mal au découpage disciplinaire et à l'organisation du travail de la science moderne » (Poulain et Corbeau, 2012, p. 1329). De plus, selon Jean-Pierre Poulain (2005, p. 12-13), on doit parler de « sociologies de l'alimentation ». Le « pluriel s'impose » pour exprimer les parcours intellectuels multiples. En effet, « il est plus juste de parler de mouvements de la sociologie vers l'alimentation plutôt que d'une sociologie de l'alimentation ». C'est pourquoi, pour les besoins de cet exposé, nous nous concentrerons sur certaines orientations précises, sans ignorer totalement l'apport des autres, pour réduire le risque d'apporter une contribution réduite au champ d'études.

En outre, les études sur l'alimentation et les Food Studies sont deux choses distinctes, parce qu'elles sont issues de deux traditions de recherche différentes (Poulain, 2017). Les premières reposent sur les classiques des sciences sociales, elles se sont consolidées autour de l'histoire, notamment matérielle et des émotions (Flandrin et Cobbi [dir.] 1999; Csergo, 2004b). Deux numéros de grandes revues scientifiques

marquent des jalons importants de ces travaux : *Pour une Histoire de l'Alimentation* (Hémardinquer [dir.], 1970) et *La nourriture. Pour une anthropologie bioculturelle de l'alimentation* (Fischler [dir.], 1979). C'est donc depuis une quarantaine d'années que l'alimentation est un objet plus spécifique de recherches, c'est-à-dire pour lui-même. Enfin, cette tradition de recherche fut très longtemps dominante comme le montre la somme des connaissances publiée en 1996 : *Histoire de l'alimentation* (Flandrin et Montanari [dir.]). « Sans prétendre écrire une histoire universelle », Jean-Louis Flandrin et Massimo Montanari (1996, p. 15) faisaient le bilan de plus de 20 ans de recherches internationales.

Les années 1990, mais surtout 2000, verront l'émergence des *Food Studies*, une épistémologie qui se raccroche aux *Cultural Studies* (Poulain, 2017). Contrastées avec les *études sur l'alimentation*, les *Studies* marquent une certaine rupture avec la tradition européenne. Elles posent les questions différemment, notamment parce qu'elles « osent accorder à la dite "culture" [...] une détermination propre. » (Glevarec, Macé et Maigret, 2013, p. 9).

Ce cadre d'analyse se situe davantage dans la tradition européenne et se concentre sur ses classiques, quoiqu'il n'exclue pas les autres orientations théoriques dans son raisonnement. D'autant plus que les recherches sur l'alimentation en sciences sociales au Québec sont encore modestes, et que les *Food Studies* sont de plus en plus dynamiques au Canada, notamment depuis la sortie du livre *Edible Histories Cultural Politics, Towards a Canadian Food History* (Iacovetta, Korinek et Epp [dir.], 2012).

2.1 Introduction: l'alimentation

« Manger : rien de plus vital, rien d'aussi intime. "Intime" est bien l'adjectif qui s'impose [...]. » C'est ainsi que le sociologue Claude Fischler (1993, p. 10) amorce

son livre aujourd'hui classique sur l'alimentation³⁵. À la même époque, le médecin nutritionniste français Marian Apfelbaum, explique dans un entretien à France-Culture avec la journaliste Sophie Pillods (1993) que manger est beaucoup plus flou, du point de vue de la sociologie ou de la psychologie, qu'au chapitre de la biologie et des sciences pures. Ce commentaire nous permet de mieux saisir l'introduction de Claude Fischler et de présenter les difficultés épistémologiques qu'ont les sciences humaines et sociales avec l'alimentation comme objet de recherche.

S'il est aisé de comprendre que manger est nécessaire à la vie, à l'entretien du corps; son intimité, ou pour le dire plus familièrement « le pourquoi du comment » on mange cela en particulier, est beaucoup plus complexe à appréhender. Par conséquent, connaître ce qui est mangé par un individu, en faire l'inventaire est beaucoup plus simple que tenter de comprendre pourquoi cet aliment a été mangé par opposition à un autre. En outre, comme le souligne Marian Apfelbaum, les sciences humaines sont beaucoup moins développées sur les questions alimentaires que les sciences exactes et surtout, moins soutenues par l'État (Pillods, 1993). Ce qui est encore vrai pour le Québec puisque ce thème est surtout étudié et soutenu par des organismes orientés vers la santé ou les soins.

En France, cette approche a changé avec la création de l'Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation (IEHCA) ouvert en 2002 et près de dix ans plus tard, par la reconnaissance du repas gastronomique des Français. Le 16 novembre 2010, il a été inscrit « sur la liste représentative du Patrimoine Culturel Immatériel de l'humanité, en référence à la Convention Unesco de 2003 » (Csergo, 2011, p. 1).

Malgré ces avancées, pour la recherche sur l'alimentation en sciences humaines et leur rayonnement, les choses ont-elles vraiment changé ?

_

³⁵ La première édition est celle de 1990, chez Odile Jacob.

2.1.1 Un objet récent et marginal

Comme l'introduit très justement Julia Csergo (2020, p. 9) dans son dernier ouvrage, la nourriture, « comme première quête humaine [...] renvoie à une réalité matérielle, celle des aliments qui répondent à des besoins physiologiques et entretiennent la vie ». C'est la conception la plus populaire de l'alimentation et celle d'ordre général, à laquelle on donne le plus d'importance. Mais l'auteure ajoute « l'être humain étant doté du goût... », elle souligne alors l'importance des sens, de l'imaginaire et de la culture. La prégnance de cette affirmation est forte, on y adhère facilement. Et pourtant, ces aspects plus sociaux sont souvent occultés de la sagesse populaire et comme nous l'avons annoncé, l'alimentation est un objet assez récent en sciences sociales. Elle attire l'attention de la recherche très tardivement et encore, de manière indirecte.

Pour y arriver³⁶, l'historien Fernand Braudel fait le détour par la vie matérielle dans une série de bulletins fondateurs. Cette stratégie lui permet de se commettre sur « cinq secteurs assez proches : l'alimentation ; le logement et le vêtement ; les niveaux de vie ; les techniques ; les données biologiques ». Il ajoute : « la vie matérielle va ainsi, pour moi, des choses au corps ». (Braudel, 1961, p. 547) Cette subtilité lui permet de contourner les tabous et de (re)lancer, en quelque sorte, les études sur l'alimentation. Certains textes classiques sont issus de cette période, comme *Psychosociologie de l'alimentation contemporaine* de Roland Barthes (1961). Or, le champ de recherche connaît son âge d'or beaucoup plus tard, à la fin des années 1970, voire les années 1980. Et ce sont les années 1990 qui verront les premières monographies d'importance, notamment grâce à la soutenance des premières thèses, sous la direction d'Edgar Morin,

³⁶ Selon Jean-Louis Flandrin (et Cobbi, [dir.] 1999), il faudrait parler de réhabilitation. Il se fait de l'histoire de l'alimentation au XVIIe et XVIIIe siècle avec la littérature de voyage, mais le XIXe siècle « réduit le champ de l'Histoire au politique » (p. 17).

comme celle de Jean-Pierre Poulain en 1985 ou celle de Claude Fischler en 1990 (Poulain, 2017).

Les études sur l'alimentation ont longtemps souffert des préjugés idéologiques des disciplines en sciences humaines. En histoire (Csergo, 2004b), comme en sociologie, elles ont été taxées d'être « une sociologie de service » (Grignon, 1995), ce qui « [les] empêche[nt] de prétendre au statut de savoir légitime » (Drouard, 1993). Ce handicap remonte aux textes fondateurs de la discipline comme l'a démontré Jean-Pierre Poulain (2005). Émile Durkheim, l'architecte de la sociologie française a émis des réserves sur l'étude du fait social alimentaire. Dans son ouvrage, *Les règles de la méthode sociologique* (1967, p. 18), il écrit :

Chaque individu boit, dort, mange, raisonne et la société a tout intérêt à ce que ces fonctions s'exercent régulièrement. Si donc ces faits étaient sociaux, la sociologie n'aurait pas d'objet qui lui fût propre, et son domaine se confondrait avec celui de la biologie et de la psychologie.

Or, il se rétracte lorsqu'il est question des manières de tables, puisqu'elles s'imposent à l'individu (Poulain, 2005). Sans entrer plus dans les détails, que les auteurs précédemment cités ont largement développés, il reste néanmoins que cette histoire des études sur l'alimentation doit d'être rappelée pour montrer leur complexité. De surcroît, parce que le champ de recherche est aujourd'hui très dynamique, notamment grâce aux *Food Studies*. Ces nouvelles perspectives, dont les origines sont assez récentes, sont très actives depuis le nouveau millénaire (Poulain, 2017). Les effets se font sentir jusqu'ici, bien que la recherche universitaire sur l'alimentation soit encore marginale au Québec³⁷.

³⁷ La démonstration est assez facile à faire. Par exemple, lorsque l'on consulte les programmes des grands congrès, le petit nombre de thèses produites et le nombre modeste de programmes d'études structurés et offerts au Canada, on se rend rapidement compte que l'alimentation occupe une place modeste malgré un engouement croissant : on en parle beaucoup! En revanche, la démonstration rigoureuse est à produire.

2.1.2 Un objet social total

La notion de totalité est difficile. [... et] Elle suscite toujours des craintes, car elle paraît obscure, trop ambitieuse, voire idéologique, dans des sciences soumises aux contraintes d'une connaissance simplement approchée. Qui pourrait jamais prétendre saisir le tout et même un tout? [Or,] c'est un horizon, une exigence dans l'art de construire les faits, qui nous rappelle qu'on n'est pas arrivé. (Tarot, 2003, p. 64)

Les faits sociaux totaux chez Marcel Mauss (2013, p. 274) « mettent en branle dans certains cas la totalité de la société et de ses institutions ». Aujourd'hui, on ne peut appréhender l'alimentation ou le fait alimentaire autrement, le risque d'angle mort est trop grand. Cet objet doit mobiliser plusieurs disciplines pour se défaire des préjugés qui sont faciles à entretenir si notre regard est trop étroit. Toutefois, nous défendons le regard disciplinaire. Ainsi, la « sociologie s'intéresse à la différenciation sociale des pratiques et des représentations alimentaires pour en comprendre les déterminants et dresser des typologies » (Poulain, 2008, p. 14). Déserter les disciplines est un des risques des *Food Studies* qui annonce la possibilité « d'une (partielle) déconnexion des problématiques scientifiques disciplinaires » (Poulain, 2017, p. 39).

Par exemple, prenons seulement le temps que nous consacrons à manger. L'exercice donne déjà une bonne idée de l'importance de cette activité dans nos vies et pour la société en général. Selon Statistique Canada (2018), les Canadiennes et les Canadiens mangent en moyenne deux fois par jour pour un total de 88 minutes. Or, au Québec, on prendrait plutôt 105 minutes, notamment parce que le déjeuner matinal est plus souvent au rendez-vous qu'ailleurs au pays. Selon *Ricardo Cuisine* (2016) qui a fait un sondage pancanadien corrélé au premier, le temps de préparation du repas du soir est de : 38 minutes. En outre, il détaille « l'heure de pointe du souper », un processus qui couvre une période de près de trois heures. Ainsi, le choix du repas se fait vers 16 h pour l'amorcer vers 18 h. C'est pourquoi, si l'on se concentre sur les chiffres, on peut boucler la préparation du mets et le manger en 66 minutes (Ricardo Cuisine, 2016).

Ce calcul du temps montre combien l'alimentation mobilise notre quotidien, mais il gomme aussi plusieurs aspects importants. Préparer un repas n'est pas qu'une question de temps et de planification. Il y a beaucoup d'autres éléments, comme les choix alimentaires, les contraintes du budget, les goûts de chacune et de chacun, les compétences culinaires, etc. Lorsqu'on se concentre seulement sur l'aspect du temps, on oublie que cette injonction de la planification est bien contemporaine, comme nous l'avons vu précédemment, ce qui renforce certains préjugés. Effectivement, le manque de planification est souvent perçu comme un problème, parce que cela serait « mieux » (Extenso, 2011). Lorsque cela n'est pas le cas, certaines expertises « optimistes » soulignent le plaisir de cuisiner ou celui de l'improvisation (Ricardo Cuisine, 2016). Tout ceci postule que « bien se nourrir » est important pour tout le monde. Mais, est-ce vraiment le cas ?

Au-delà de ce cadre d'analyse et de ces considérations fondamentales pour étudier l'alimentation, il est important de penser l'acte, c'est-à-dire celui de manger.

2.2 L'acte de manger, incorporer la nourriture.

Pour le psychologue Matty Chiva (1996, p. 11), « manger est un acte vital, universel et banal » dont le premier objectif est de répondre aux besoins physiques d'un individu. Or, l'acte alimentaire comme pratique est beaucoup plus complexe parce que ce geste usuel met en relation le mangeur et le mangé et les rend interdépendants, ils ne peuvent exister l'un sans l'autre. C'est notre point de départ, avant de montrer d'autres facettes.

2.2.1 Un rapport de dépendance physique et culturel

L'aliment doit son existence aux besoins du mangeur pour être défini comme tel. Autrement dit, cela lui permet d'entrer dans le répertoire des comestibles de l'individu qui le consomme. De l'autre côté, le mangeur vit grâce à ce rapport très complexe qu'il développe avec sa nourriture parce que cette relation permet son existence biologique,

individuelle et sociale. Voilà pourquoi, deux patrimoines sont en jeux dans le geste individuel qu'est celui de manger.

Le premier est *biologique*. Il est celui qui produit des individus uniques dans une espèce commune. Cette différenciation très importante permet de relativiser la force des modèles biologiques trop généraux de la biologie qui sont pourtant au fondement des recommandations alimentaires³⁸. Malgré cela, il reste que notre patrimoine biologique est très stable ce qui peut expliquer les fortes convictions des sciences biologiques. En revanche, ce n'est pas le cas du second, le patrimoine *culturel*, qui précède plusieurs comportements du mangeur. Fruit de processus sociaux qui construisent — par l'inculcation et le partage — les savoirs et les représentations d'un groupe à l'individu, il s'inscrit dans la socialisation de l'enfant. Dès sa naissance, les connaissances disponibles, les croyances et attitudes communes sont mises à profit pour la constitution de son patrimoine culturel. Ces opérations créent une appartenance commune et une identité individuelle qui, tout comme le patrimoine biologique, mettent au monde des individus différents, qui partagent une identité collective. Cet héritage influe le mangeur pendant toute sa vie, mais il n'est pas immuable ; il peut se transformer en cours de route, entre autres par l'apprentissage (Chiva, 1996).

En sociologie plus classique et en sociologie de la culture, notamment chez Fernand Dumont (1968), on parlerait d'une culture seconde, c'est-à-dire qu'en se mettant à distance de lui-même le mangeur se singularise pour se créer une culture alimentaire dans les fissures de ce qui lui a été donné. Ainsi, comme le précise Matty Chiva (1996), l'acte de manger n'est pas une somme de facteurs, mais une création originale issue

³⁸ En épistémologie de la biologie, déjà en 1958, Jean-Paul Aron, dans l'esprit des écrits de Georges Canguilhem (2013), soulignait que « la vie n'est pas réductible à ses mécanismes » (1958, p. 244). Il disait aussi que certains modèles donnent une illusion de totalité, mais qu'ils sont simplificateurs, ce qui menace l'objectivité de la recherche. Plus récemment, le sociologue Claude Grignon (2015) souhaite une « critique proprement sociologique des normes diététiques [pour] distinguer ce qui, dans ces normes, est le produit de l'arbitraire des goûts, des opinions et des croyances ».

d'interactions. La tétée chez l'enfant en est un bon exemple. Bien qu'elle soit au départ la réponse à un besoin biologique, la tétée est aussi une première interaction sociale avec la mère et une première expérience avec le lait, ce qui supplante le simple apport d'énergie. Manger relève donc et aussi des apprentissages.

2.2.2 Un apprentissage tout au long de la vie

Ce cheminement débute dès la naissance. Toutefois — et il est nécessaire de le préciser — certains éléments sont innés, comme les besoins biologiques et la digestion de base, mais la plus grande partie est à construire. À la naissance, les appareils sensoriels sont fonctionnels, les travaux classiques de Matty Chiva (1985) l'ont montré chez le nouveau-né. Ce dernier exposé aux saveurs de base (salé, sucré, acide et amer) réagit fortement. Ses réflexes gusto-faciaux peuvent être analysés. Ce qui montre, par exemple, que le sucre rend le nourrisson (de moins de trois mois) serein. Il a même un effet antidouleur (Nicklaus, 2010) qui peut être exploité par le clinicien. Or, ce sont par les expériences que se construiront les significations personnelles de certains goûts ou les savoirs d'expérience. Ce qui revient à dire que les apprentissages permettent de passer des sensations simples, ce qui est appréhendé par les sens de manière passive, aux perceptions, des représentations actives de l'esprit qui sont le fruit de l'expérience.

Par ailleurs, l'expérimentation procède à la construction d'échelles d'intensité qui rendent possible l'évaluation d'une sensation, ce que suggère aussi la répétition des essais ou des tentatives. En outre, l'apprentissage permet l'acquisition de conventions comme les moyens nécessaires pour exprimer ses sensations et ses goûts, c'est-à-dire le vocabulaire essentiel ou dit plus scientifiquement, des descripteurs³⁹. Dès lors,

_

³⁹ L'analyse sensorielle utilise des mots précis (un vocabulaire commun) pour décrire les aliments et leurs caractéristiques. Par exemple, une pomme a une forme *arrondie*, sa chaire peut être *farineuse*, etc. Il est bien difficile de se comprendre sans langage commun. Voir notamment les travaux du chimiste Raphaël Haumont (2017).

plusieurs processus cohabitent : pendant que se construit l'individu social, s'érigent aussi des consensus, des goûts de groupe qui participent aux apprentissages. Bref, le mangeur est un acteur : par-delà le stimulus que lui procurent ses aliments, sa perception est une construction en mouvement.

D'un point de vue plus pragmatique, l'apprentissage du goût se fait par l'observation. L'enfant imite d'abord ses parents et les personnes de son entourage pour ensuite faire de même avec ses pairs. Ce processus est important pour la sociabilité du mangeur, mais aussi pour son individuation : il se crée une identité propre. Ainsi, l'attirance pour certaines sensations comme le sucré trouve son contraire (l'amer) et c'est l'apprentissage qui fera apprécier les deux au mangeur. Ces expériences lui permettent de connaître des saveurs nouvelles et forment son goût. Pour l'avenir, ce qu'il aura connu durant cette période est susceptible d'être ce qu'il appréciera le plus. Par exemple, il y a fort à parier que le mangeur sera toute sa vie très sensible à certains plats de son enfance, et ce, malgré l'évolution de ses goûts et des échanges avec ses pairs. Néanmoins, d'autres facteurs sont aussi à considérer pour que le mangeur accepte de nouveaux produits, comme la présentation. Finalement, l'acquis l'emporte généralement sur l'inné : ce sont les expériences antérieures qui tracent le chemin des suivantes (Chiva, 1992, 1996). Ainsi, avant une nouvelle expérience, le mangeur doit surmonter ses dégoûts initiaux afin de dépasser ses catégories alimentaires et d'accepter un nouvel aliment dans son répertoire (Fischler, 1996). Ce qui est comestible biologiquement n'est pas nécessairement mangeable pour un individu. L'identité du mangeur est construite dans et à travers une gamme complexe d'interactions, de déterminismes biologiques ou cognitifs, soit le rapport aliment-digestion et le rapport aux expériences antérieures auxquelles s'ajoutent les normes sociales apprises par le mangeur (Chiva, 1996).

La neuropsychologie ouvre d'autres pistes de réflexion. L'affectivité et les perceptions sont gérées par le système limbique, qui filtre les informations en fonction de sensations éprouvées. Lors d'une nouvelle expérience, il les compare avec ce qui est connu. Si le

rapport est positif, il donne son aval et la conduite des opérations suit son cours. En revanche, si le rapport est négatif, l'expérience sera inhibée. Cette voie repense aussi le rapport au plaisir. On utilise alors la terminologie *liking* (aimer) et *wanting* (désirer, en vouloir), ce qui permet de distinguer ce qui est aimé, ce qui donne du plaisir et ce qui est désiré. Par exemple, *j'aime* manger une pomme, j'ai du plaisir parce que ce fruit me plaît ou parce qu'il comble ma faim, la pomme pour elle-même n'y serait pour rien. Mais je peux aussi *désirer* plusieurs pommes, en vouloir beaucoup ou m'arrêter parce que je n'ai plus faim (Holley, 2010).

Ceci nous amène au regard de l'anthropologie culturelle sur l'acte de manger.

2.2.3 Un regard anthropologique

Pour Claude Fischler (1993, 1996), l'acte alimentaire est un objet anthropologique parce qu'il comprend plusieurs facettes. Sa nature complexe se présente sous quatre aspects.

Le premier est la *pensée classificatoire* qui se traduit par ce désir inné de classer, de rationaliser notre alimentation, de la rendre intelligible, de lui donner du sens. En clair, c'est *notre façon d'appréhender le monde*. Il y a ensuite le *principe d'incorporation* ou plus simplement dit : *on est ce que l'on mange*. C'est, en quelque sorte, le lien rapide que le mangeur fait entre ce qu'il avale et les effets qu'il anticipe sur lui. Les exemples sont nombreux, mais prenons celui de manger des épinards pour devenir fort (parce qu'ils contiennent beaucoup de fer, ce qui serait un mythe (Desbonnet, s.d.) ou les rapprochements populaires qui peuvent être faits entre un « bon » repas (selon les représentations du mangeur) et ses effets sur la journée. Le troisième, le *paradoxe de l'omnivore*, souligne la nature complexe de notre alimentation, notamment ses mises en tension. Notre morphologie nous permet de nous nourrir d'une grande variété d'aliments, et ce, pour le plaisir de la ou du gastronome. Or, cette diversité nous est aussi imposée pour répondre à nos besoins biologiques qui sont assez variés et qui ont

besoin d'une gamme élargie d'aliments. Nous sommes donc dans un carrefour où se côtoient les libertés : celles des choix et des goûts ; et les contraintes : celles des nécessités et des dangers. Ces derniers peuvent être réels : le risque de s'empoisonner ; ou lié à la néophobie : le rejet de ce qui est nouveau ou inconnu. Enfin, il y a le moralisme alimentaire qui découle des aspects précédents. Malgré l'accroissement des libertés et des possibilités alimentaires, comme la diversité, les jugements moraux sur notre nourriture sont de plus en plus forts. Les développements scientifiques, notamment ceux de la biologie, ne sont pas étrangers à cette situation. La rigueur scientifique et ses prescriptions diététiques ont aujourd'hui, et d'ordinaire, pris le dessus sur les prescriptions religieuses. On peut citer en exemple le discours officiel sur les corrélations possibles entre l'accroissement des maladies chroniques et le mode de vie moderne (OMS, 2004). Et pourtant, comme nous l'avons vu, d'autres déterminants sont à considérer, notamment les aspects sociaux pour ne pas réduire l'acte alimentaire à son patrimoine biologique. En outre, des associations magiques sont à considérer.

2.2.4 La pensée magique

Le *principe d'incorporation* fait aussi référence à un processus de pensée irrationnelle dont les caractéristiques sont de formes multiples et de plusieurs natures : physique, mentale et même morale. Autrement dit, depuis longtemps, le sens commun établit un lien direct (causal) entre ce qui est mangé et les spécificités du mangeur. C'est ce que l'on nomme la *pensée magique* parce qu'elle attribue des effets aux actes alimentaires qui ne sont pas nécessairement rationnels. Cette idée *a priori* farfelue nous permet de comprendre, entre autres, les goûts et les dégoûts.

Il y a deux principes, celui de la *contagion* et celui de la *similitude*. Propre à l'espèce humaine, l'idée de contagion se résume par : ce qui a été en contact est dorénavant contaminé. Il y aurait un transfert immédiat dans la pensée. Les exemples sont nombreux. On peut penser tout simplement à la peur de ce qui a été touché par

quelqu'un d'autre. La contamination possible dépasse les arguments rationnels. Le second, la *similitude*, ne serait pas typiquement humain. Elle se résume aux liens entre l'apparence et la réalité. Ce qui explique le mimétisme très répandu chez les animaux et même les plantes, mais aussi toutes les stratégies du faux ou de l'imitation très répandue dans l'alimentation. Cela se résume par : ce qui apparaît comme étant : est (Rozin, 1994).

Ces raccourcis intellectuels ne sont pas particuliers aux sociétés primitives, des raisonnements semblables sont toujours observables aujourd'hui. Par exemple, aux États-Unis, Nemeroff et Rozin (1989) ont tenté de savoir si des gens cultivés pouvaient faire ce genre d'erreur. Ils ont donc dressé le portrait de communautés culturelles fictives (dont leur alimentation) à des classes universitaires. Ils leur ont ensuite demandé de se représenter les membres de cette communauté fictive. Après l'analyse de leurs réponses, les chercheurs ont observé que les étudiantes et les étudiants attribuaient certaines qualités (par similitude) aux individus de la communauté en fonction de leur alimentation. Il semble qu'encore aujourd'hui des liens rapides soient faits entre un aliment et celui qui le mange.

Malgré ces conclusions, ces chercheurs sont convaincus que les étudiantes et les étudiants comprennent la digestion et ses arguments rationnels, mais que spontanément ils n'appliquent pas cette compréhension à la réalité. Ils ont de la difficulté à faire le lien entre un mécanisme connu et compris, et son application concrète⁴⁰. Il est donc crucial lorsqu'on s'intéresse aux habitudes alimentaires de tenir compte des représentations de l'incorporation parce qu'elles éclairent les rapports complexes qui précèdent l'acte alimentaire (Fischler, 1996). D'ailleurs, un autre éclairage nous vient des travaux en psychologie sociale qui les exprime dans un langage plus imagé.

⁴⁰ Traduction libre de: « More generally [...], it is unlikely that adult subjects do not understand the distinction between an image and an object, or the idea of a mechanistic universe where action at a distance is problematic. » (Nemeroff et Rozin, 1989, p. 66)

2.2.5 Une illustration en « mots »

Dans son étude des représentations sociales de l'alimentation⁴¹, Saadi Lahlou (1996, 1998) met en évidence les manières dont les individus se représentent l'acte de manger. Il étaye donc l'imaginaire, c'est-à-dire les représentations qui lui sont rattachées. Ses analyses lexicales⁴² sont issues notamment d'entrevues réalisées sur les représentations du bien manger dans plusieurs régions de France. Elles brossent le tableau de certains mots français et de ce qu'ils représentent. Ainsi, « manger » rallie les mots « désir », « prendre », « nourriture », « repas », « remplir » et « vivre ». Et lorsque l'on s'attarde à des familles ou des racines de mots très fréquents, certaines caractéristiques du mot « manger » ressortent.

Ainsi, se nourrir fait référence à une pulsion : celle de la faim ; à des opérateurs d'action : comme le fait de prendre ; qui peut revêtir plusieurs connotations : comme de l'agressivité dans l'action de mordre. Il a aussi étudié l'objet même de l'acte alimentaire (la nourriture), la socialisation (repas), les modalités pratiques (remplir) et les finalités (vivre). Il en conclut que l'ensemble de ces représentations permet au mangeur de se comporter de manière autonome. Il ajoute que ces représentations changent très lentement. Mais, depuis quelques années, le noyau « vivre » se conjugue de plus en plus avec le mot « santé », ce qui pourrait être le produit des discours ambiants, soit celui des industriels et des experts. Autrement dit, ce que nous avons nommé comme étant le moralisme alimentaire. Serge Moscovici y voit l'effet de l'époque postmoderne :

⁴¹ Qui s'inscrit dans la théorie élaborée par Serge Moscovici (1961). Celui-ci a dirigé cette thèse.

⁴² Il est question d'analyse statistique de données textuelles, qui fournit une image du rapport entre un objet et la collectivité. Les classes obtenues sont considérées comme les assises de la représentation sociale, ce que l'auteur appelle le « sens commun ». Son objectif est de trouver le noyau de sens.

avec son penchant pour les simulacres et les fragmentations. Elle [l'époque] a renversé l'idée de Brecht pour en faire : d'abord vient la morale, ensuite vient la bouffe. Subordonnant l'alimentation à un idéal plus élevé de santé et de conscience, elle a édicté d'innombrables tabous : haro sur les graisses, les sucres, les féculents, sur je ne sais quoi encore. (Moscovici, 1998, p. VIII).

Ce qui introduit l'ordre des comestibles qui s'inscrit dans les modèles alimentaires.

2.2.6 Un espage social et un modèle culturel

Ce que l'on appelle modèle alimentaire est un système, c'est une configuration spécifique qui correspond à un *ordre du mangeable particulier*. Le sociologue Jean-Pierre Poulain (2008, p. 25) les définit comme :

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.

Cette conception particulière permet à l'omnivore de s'adapter à toutes les situations pour répondre à ses besoins variés qu'ils soient biologiques ou plus sociaux. Ces nécessités sont toutefois assez relâchées pour lui permettre d'exprimer son identité et sa différence.

Tout ceci se théorise dans un espace de liberté sous contraintes que Jean-Pierre Poulain (2005, 2008) nomme un *espace social alimentaire*. Pour la ou le chercheur en sciences sociales, il devient un *objet sociologique total* parce qu'il ne peut être réfléchi sans que sa totalité soit impliquée : individus, société, institution, etc. Jean-Pierre Poulain présente plusieurs dimensions.

Il y a d'abord *l'espace du mangeable*, c'est-à-dire ce qui a été choisi comme tel par un groupe dans les pléthores des possibilités offertes dans son environnement, aux alentours de lui-même et de son groupe. Ce répertoire relativement ouvert évolue au rythme des adoptions et des renvois. De son côté, le *système alimentaire* est un « système d'action qui permet à un aliment d'arriver jusqu'à un consommateur » (Poulain, 2008, p. 26). Il est issu des interactions sociales canalisées dans un réseau organisé pour assurer la satiété du mangeur⁴³.

Des travaux de Claude Lévi-Strauss (1968), il ressort que la cuisine est aussi un langage. Elle permet aux sociétés de s'exprimer, de coder ce qu'elles sont, du moins en partie. Ces actions, ces opérations symboliques et ces rituels construisent une identité culinaire, un *espace du culinaire*. Les habitudes de consommation sont aussi une dimension, un espace parce qu'elles sont aussi les fruits du social, de la société. Les modalités de nos consommations ne sont pas naturelles, sinon qu'il faut bien des prises alimentaires pour répondre à nos besoins biotiques. Ce qui amène la *temporalité*, un espace qui permet d'appréhender les changements de régime des gens tout au long de leur vie. Le style alimentaire des nourrissons se distingue radicalement de celui des adultes, voire des personnes âgées. Les *différenciations*, notamment entre les différents groupes culturels, se réfléchissent aussi dans cet espace social. Manger, faire la cuisine, établie des frontières entre les groupes et même les individus. Ce qui introduit la notion d'éthos, les manières d'être du mangeur pour appréhender ses attitudes et ses comportements.

2.2.7 Un éthos

Selon Jean-Pierre Corbeau (1996, p. 182), l'éthos est un lieu d'appréhension qui permet de « rendre compte de la façon la plus dynamique et totalisante possible » les

_

⁴³ Le Système alimentation montréalais (SAM) s'inscrit dans cette idée. Sa mission est d'« assurer un leadership régional fort en matière d'alimentation en mobilisant les acteurs, en conseillant les décideurs et en appuyant des initiatives structurantes ». En ligne : https://sam.montrealmetropoleensante.ca

comportements du mangeur. Il permet, par exemple, de comprendre la chaîne de pensée qui justifie les actions de deux groupes d'individus différents en regard d'un même aliment. Ainsi, selon lui, trois types de métissage⁴⁴ alimentaire peuvent être observés dans nos sociétés pour comprendre les rapports possibles entre le mangeur et les informations qui l'entourent.

Le premier, le métissage *imposé* est lié à la modernité alimentaire — nous y reviendrons — parce qu'il traduit l'acculturation induite par les stratégies commerciales de l'industrie l'agroalimentaire (qui aurait élevé, par exemple, notre goût pour le sucre). Vient ensuite le métissage *désiré*, qui est celui qui se fait par mimétisme d'un goût qui nous plaît. Le goût pour la cuisine « des autres » est un bon exemple. Enfin, le troisième métissage est le fruit d'un désir de reconstruire une identité culturelle perdue par l'intégration : c'est une volonté d'inclusion symbolique plus grande que celle de l'appartenance. Cette dernière perspective est celle du *refus du changement* dans le but d'alimenter un sentiment de sécurité. La cacophonie actuelle des discours alimentaires produit une crise et le mangeur ne sait plus comment définir ce qui lui était familier auparavant. Il veut redéfinir ses catégories alimentaires.

Ces représentations de l'éthos permettent de comprendre les différentes représentations d'un même aliment. Le gras, par exemple, peut être perçu comme un bénéfice et même une revanche par rapport à une période de disette. Par contre, il peut aussi produire de la peur à cause des conséquences possibles qu'il peut avoir sur le corps. La troisième représentation est plus complexe parce qu'elle est le produit d'une combinaison de trois dimensions. Il y a d'abord les qualités que le mangeur prête au gras à partir de son contexte social, économique et culturel. Viennent ensuite celles qu'il lui donne en tant

⁴⁴ Il ne tient pas compte de la nature polysémique du mot « si le métissage est généralement valorisé, esthétisé, idéalisé, même dans nos sociétés contemporaines, il n'en a pas toujours été ainsi. Le mot métis possède son histoire qui est marquée négativement jusqu'à la deuxième moitié du XXe siècle ». (Turgeon et Kerbiriou, 2000, p. 2)

qu'individu, par exemple à la lumière de ses expériences personnelles. Enfin, il y a la situation, ce qui permet de comprendre le rôle du gras dans les échanges entre l'individu et la société. Il en dégage deux idéaux types. Le premier, qu'il nomme le « gastrolastress », modifie le régime d'un individu en fonction de sa situation sociale. Il est donc très attentif à ce qui est discuté dans les médias. S'il lui arrive de manger du gras, c'est d'abord une question de contexte beaucoup plus qu'une question de plaisir. Ce mangeur a donc une alimentation de semaine, de soirée et de fin de semaine. Le second type est plus attentif aux performances — surtout s'il prépare un défi sportif — et sera sur ses gardes même la fin de semaine.

Jean-Pierre Corbeau utilise aussi ce concept pour penser la reconnaissance (ou non) de l'autre à travers la nourriture : « manger devient alors un acte de métissage permettant la rencontre et la cohabitation symbolique de soi et de l'autre » (2003, p. 213).

En définitive, si l'acte alimentaire c'est d'abord ingérer des aliments, il n'en reste pas moins que c'est une erreur de penser que ceux-ci ne sont que de futurs constituants du corps humain. Malgré l'importance des besoins physiques, manger est beaucoup plus que ça, mais les autres aspects sont souvent ignorés. On peut émettre l'hypothèse que les conséquences de ces oublis sont moins visibles sur les individus, par exemple, que les carences alimentaires. Mais elles le sont aussi parce que les diverses disciplines des sciences humaines ont tardé à s'y intéresser. Alors que les classiques ont travaillé à définir et à baliser les disciplines, il apparaît aujourd'hui évident que l'alimentation ne peut être un objet cantonné à une seule d'entre elles. Depuis plus de 40 ans, la recherche s'est rattrapée et manger est devenu polysémique. L'acte alimentaire est interdisciplinaire, voire transdisciplinaire. Autrement dit, la complexité des études sur l'alimentation se révèle par l'ensemble des théories qu'elle comprend pour aborder au mieux cet objet social total. Cette profondeur est nécessaire pour comprendre ce que l'on entend par bonne alimentation, parce que s'accoler aux besoins du corps ne permet pas de répondre tout aussi bien aux besoins du mangeur. Il faut donc aussi aborder son goût et son plaisir.

2.2.8 Le goût et son plaisir : des constructions.

Les sensations et les perceptions sont liées aux cultures, entre autres pour permettre au mangeur, comme nous l'avons dit, de les désigner ou de les décrire. Parce qu'elles sont issues d'une certaine conception du monde, il est plus aisé d'en parler avec quelqu'un qui a le même vocabulaire et les mêmes références que soi. Malgré cela, il n'en demeure pas moins que la fonction première du goût est de distinguer le bon du mauvais, ce qui est une fonction cruciale pour la vie. Il suffit de penser à l'odeur d'un plat avarié pour en apprécier toute l'importance (Flandrin, 1986, 1993).

L'élaboration d'un répertoire culturel ne définit pas seulement le mangeur, mais aussi l'aliment puisque le goût est à la fois une sensation (pour le mangeur) et une propriété (pour l'aliment). Comme il a été présenté, les sensations sont tout d'abord le fruit des apprentissages qui débutent durant l'enfance. Dans un contexte hédoniste, la sensation est traitée sur le plan de l'agrément (ou pas). Ce traitement de l'information est aisé (on aime ou l'on n'aime pas), mais sa trace est profonde dans l'expérience en cours et *a posteriori*. Autant dire qu'un aliment n'est jamais neutre et le goût un sens complexe parce qu'il n'est pas la simple somme de ses parties (Chiva, 1996). De son côté, Jean-Louis Lambert (1996) souligne l'importance du contexte aux expériences. Les vacances, les occasions festives, ce qui sort du quotidien sont des contextes favorables aux innovations alimentaires. De la même manière, un contexte inopportun ou désagréable désamorce les expériences et risque même d'être associé au plat. Aussi, il insiste sur l'influence des autres mangeurs présents qui participent au succès ou non du contexte. Les amitiés, par exemple, peuvent introduire de nouvelles expériences, des conditions favorables et une attention particulière à des éléments propres d'un aliment

ou un plat⁴⁵. Pour ces raisons, le sens du bon est lié à la culture, aux individus et au contexte, mais il varie dans l'espace (d'une région à l'autre) et dans le temps (d'une époque à l'autre). Jean-Louis Flandrin (1993) rappelle l'exemple du palais de bœuf, un morceau de viande très prisé à l'époque de Louis XIII, notamment par le roi en personne, mais qui n'est plus beaucoup cuisiné de nos jours. Ce goût n'existe plus.

De la même manière, il facile de faire des liens rapides entre les goûts d'une autre époque et ses habitudes alimentaires. Le pain noir mangé couramment à une époque par les paysans est souvent perçu comme un mal nécessaire, à défaut de mieux. Or, il serait hâtif de conclure de cette manière. On peut voir la situation autrement : le pain noir était la nourriture la mieux adaptée aux paysans, pour son organisme. Il est possible de faire le même exercice pour la consommation des légumes à différentes époques. La tradition humorale de la médecine répandue en France pendant longtemps tendait à respecter la « chaîne de l'être ». Par exemple, les personnes oisives n'avaient pas la constitution nécessaire pour digérer des aliments comme les légumes racines et les aliments lourds. De cette remise en contexte, il y a lieu de penser qu'il en était de même pour le pain. Ces conclusions à propos de certains aliments, Jean-Louis Flandrin (s.d.; 2002) les dégage de la consommation du vin, qui est plus connue. Les vins blancs ou clairets étaient perçus comme plus digestes; ils étaient donc prescrits aux gens à la constitution ou au travail léger comme les nobles. À l'opposé, les vins rouges et corsés nécessitaient des corps robustes pour être digérés. Il conclut donc que ce n'est pas la nécessité qui poussait les paysans vers certains produits comme le vin foncé et le pain noir, mais bien les prescriptions de l'époque. En outre, les paysans préparaient euxmêmes leurs vins foncés (plus longs à préparer) parce qu'ils répondaient mieux à leur

⁴⁵ Je transpose à l'alimentation ce qu'a montré Howard S. Becker (1985) pour le jazz ou la marijuana. Au-delà de l'influence directe des pairs, c'est-à-dire celle de faire connaître une nouveauté, ceux-ci sont en interaction ce qui peut permettre à chacun et à chacune d'apprendre, voire de normaliser ce qui était immangeable ou sans intérêt. Par exemple, un pair peut nous faire découvrir l'amertume d'un produit, mais il peut aussi présenter son avantage et montrer que c'est un indice de qualité pour un produit.

besoin selon les représentations médicales de l'époque. Des années plus tard, lorsque le paradigme biomédical a changé, les vins rouges ont été de plus en plus produits et dégustés par l'élite.

Dès lors, l'ancienne diététique se souciait davantage des saveurs que celle d'aujourd'hui (Flandrin, 1992, 1993). Elle avait pour but de corriger les vices des aliments, en particulier par la cuisson ou les épices. Par exemple, les viandes moins savoureuses étaient plus relevées et les viandes plus coriaces cuites plus longtemps (faire braiser⁴⁶). De plus, selon certains traités de cuisine, les assaisonnements étaient vertueux : ils pouvaient rectifier la viande, améliorer la vie et même prévenir l'utilisation de médicaments. Les habitudes de cette époque se retrouvent toujours dans certaines habitudes alimentaires françaises. Elles sont souvent conservées aujourd'hui par goût et non pas parce qu'elles ont été recommandées. Par conséquent, on peut dire que ces idées précèdent de beaucoup les préceptes de livre comme Les aliments contre le cancer⁴⁷. De la même manière, il est possible que ces prescriptions façonnent nos goûts futurs sans qu'il y ait de visée médicale. Toujours selon Jean-Louis Flandrin, ces observations ouvrent la porte à certaines hypothèses sans glisser dans le déterminisme. Il est clair, par exemple, que les épices ont été des marques de distinction sociale, qui se sont par la suite complexifiées lorsque les épices se sont démocratisées. De plus, on peut penser que la transformation des goûts s'est transposée dans les régimes alimentaires et a eu des conséquences sur le corps du mangeur, ce qui expliquerait certains changements de mode, telle la silhouette féminine. L'arrivée sur les tables du sucre et du gras (en plus grande quantité à certaines époques) pourrait expliquer l'évolution des canons de beauté (les rondeurs féminines). En outre, il y aurait d'autres

⁴⁶ Cuisson au four à feu doux dans un récipient fermé (Larousse, 2005).

⁴⁷ Publié en 2005 aux éditions du Trécarré, cet ouvrage aurait été vendu à plus de 200 000 exemplaires au Québec. Son co-auteur le chimiste Richard Béliveau transpose ses découvertes de laboratoire en cuisine. Par exemple, l'ajout de certaines épices aux recettes aurait des effets thérapeutiques. Elles corrigent, en quelques sortes, l'aliment.

corrélations observables, comme des liens entre les goûts alimentaires et les préférences sexuelles, ce qui peut être illustré par les métaphores langagières sans s'y limiter : les femmes généreuses et la bonne chère. Ainsi, la littérature d'une époque pourrait en traduire la morale, c'est-à-dire dans le choix des mots : équilibre, excès ou de bon goût. Bref, selon l'historien, ces exemples illustrent bien le lien entre les goûts alimentaires et la culture (au sens large du terme).

L'épistémè chez Michel Foucault (1966, 1968) est aussi une voie pour saisir ces changements. Bien qu'il n'ait pas travaillé sur l'alimentation, il est vrai que les normes et les principes diététiques d'autrefois doivent être appréhendés à la lumière des conditions de possibilité des savoirs, ce qui leur donne une légitimité restaurée. Par exemple, comme nous l'avons vu, la pensée magique est une appréhension sur monde qui repose notamment sur les *similitudes*, comme les choses étaient réfléchies autrefois. Ainsi, lorsque l'on sait que la nourriture peut toujours représenter un danger :

« la similitude et la contagion étaient sans doute des principes utiles pour les humains à un stade proto-culturel [...]. Si cela ressemble à un champignon vénéneux, ne le mange pas ; si cela ressemble à un serpent, ne le touche pas ; s'il y a eu contact avec un animal malade ou quelque chose de toxique ou de contaminé, reste à distance. Le problème, c'est que dans le monde contemporain, ces dangers n'existent que très rarement ». (Rozin, 1994, p. 28)

Aborder les habitudes alimentaires nous permettra de conclure sur l'incorporation.

2.2.9 Des habitudes alimentaires

Les habitudes alimentaires sont déterminées par plusieurs éléments. Rappelons qu'il faut avoir recours à plusieurs disciplines pour bien les comprendre au risque d'une analyse trop sommaire (Chiva, 1996). Ainsi, les pratiques alimentaires, ces techniques de préparation et les produits choisis sont des identifiants culturels et sociaux. Lorsque le mangeur choisit de manger un aliment, celui-ci peut lui donner l'impression de partager une culture ou de faire partie d'un groupe. Par exemple, consommer un vin

grand cru, c'est faire partie des connaisseurs (Lambert, 1996). Dans le même ordre d'idées, Fischler (1993b) observe que les choix alimentaires occidentaux sont aujourd'hui plus qualitatifs que quantitatifs puisque nous sommes en abondance. Selon Chiva (1996), l'ensemble de la population est exposé à plusieurs modèles qu'il regroupe sous trois axes : la circulation de l'information, celles des produits de consommation et celle des modèles culturels.

Selon certains spécialistes, les Français se portaient bien dans les années 1990, malgré les messages alarmistes. On peut même affirmer qu'ils se nourrissent mieux qu'il y a un siècle, même si l'alimentation française est parfois jugée trop riche en calories en regard des dépenses liées à l'activité physique. Grosso modo, seule une minorité d'individus, que l'on peut diviser en deux catégories, a des troubles réels par rapport à son alimentation. La première est les cas de maladies génétiques. Certaines personnes ne seraient pas adaptées à manger sans danger, c'est-à-dire qu'ils développeront presque nécessairement un problème de santé. La seconde est celle qui regroupe les individus qui bousculent trop nos habitudes alimentaires. Cette minorité est susceptible de prendre de l'importance. Elle regroupe les individus qui ont des troubles de comportement, soit ceux qui se suralimentent et ceux qui se sous-alimentent. Les troubles visibles peuvent donc être interprétés de différentes façons. Les faits scientifiques sont là, mais leur interprétation politique est très équivoque : « les expériences nutritionnelles ne nous disent pas ce que l'on doit faire et qui doit le faire » (Pillods, 1993, p. 46).

À cette époque, mais c'est encore vrai aujourd'hui, les messages dogmatiques sur l'alimentation sont réductionnistes de la complexité de ce qu'elle représente. L'alimentation étant un concept multifactoriel, il faut davantage considérer les approches psychosociales. La nutrition ne devrait pas se limiter au quoi manger, mais aussi au pourquoi le manger dans une perspective élargie. Il est nécessaire de se poser ces questions, même si ces perspectives ne sont pas présentes dans la formation des professionnelles de la santé. En outre, actuellement tout le monde se sent autorisé à

conseiller tout le monde sur son alimentation et les traditions hygiénistes se présentent comme des modèles de vertu. Les respecter assurerait une longue vie en santé aux mangeurs. D'une certaine manière, tout le monde est bénéficiaire et victime de ces discours. Lorsque les spécialistes écrivent pour le grand public, ils aiment prendre les gens pour des incrédules et leur suggèrent des recettes miracles. Il est préférable de considérer les individus comme des gens mal informés, mais intelligents et s'adresser à eux en conséquence. Des règles trop strictes forcent leur transgression (Pillods, 1993).

On pourrait croire que tout cela ne se transpose pas au Québec, mais c'est équivalent. Les messages alarmistes sont plus importants que jamais avec les rapports périodiques publiés sur la santé et l'obésité. En outre, il est vrai que les approches psychosociales ne sont pas enseignées aux professionnelles de la santé⁴⁸. Enfin, les régimes particuliers ont la côte ici comme ailleurs (Fischler [dir.], 2013). La sortie bien médiatisée de la *Beyond Meat*⁴⁹ est très parlante. Cette « viande » faite à partir de protéines végétales veut être (de la mission de l'entreprise) la voie du futur pour sauver la planète. De nombreux débats ont suivi lors de la mise en marché dans les commerces à grande surface.

Or, les modifications du régime alimentaire humain sont liées aux changements sociaux. Par exemple, la réorganisation de la cellule familiale (dans laquelle les individus sont de moins en moins nombreux⁵⁰) n'est pas sans conséquence sur les modes de consommation. Il ne faut toutefois pas s'alarmer puisque ces changements

-

⁴⁸ On peut utiliser comme exemple le baccalauréat en nutrition de l'Université de Montréal (2019). Le volet psychosocial peut faire partie du cursus d'une personne, mais à travers ses cours au choix. Et encore, ceux-ci sont orientés vers l'approche biologique. Par exemple, « ANT 1511 : Évolution en comportement humain » porte sur une « définition évolutive de l'espèce humaine : son héritage phylogénétique et ses traits distinctifs ». Fait à noter, il n'y a aucun cours d'histoire de la santé ou de la nutrition.

⁴⁹ Pour en savoir plus, en ligne : https://www.beyondmeat.com/

⁵⁰ Les recensements canadiens montent que la taille des ménages est de plus en plus réduite depuis plus d'un siècle (Statistique Canada, 2018b).

respectent les grandes tendances des sociétés contemporaines. Ainsi, les familles moins nombreuses permettent aux individus d'accorder plus d'argent à l'alimentation. Par contre, le pourcentage du budget total accordé par les familles à leur alimentation décroît (Régnier, Lhuissier, et Gojard, 2006). Saadi Lahlou (1996) ajoute que cette restructuration des dépenses permet au mangeur de se tourner vers d'autres besoins qui dépassent les besoins physiologiques. Les télécommunications sont le nouveau pôle de dépenses le plus évident. En 2015, 14 % du budget des familles québécoises est consacré au panier d'épicerie et 5 % pour les télécommunications. En outre, le choix s'est accru et le mangeur y prend plaisir, ce qui suit la tendance consumériste. Les loisirs et les voyages occuperaient 10 % du budget des Québécois (Leroux, 2015). Le prix n'est donc plus le seul critère d'achat, d'autres qualités des produits prennent de plus en plus de place (Pynson, 1993; Régnier, Lhuissier, et Gojard, 2006).

On doit aussi considérer l'influence des enfants : moins nombreux dans les familles, leur opinion prend plus d'importance. De plus, ils sont fortement susceptibles d'être influencés par leurs pairs et les médias (Brée, 2007). Enfin, il y a le travail des femmes : elles ont de plus en plus une double activité (le foyer et le travail à l'extérieur), ce qui influence grandement le temps consacré à la préparation des repas. Depuis les années 1950, en France, le temps accordé à la préparation des repas a littéralement fondu : de trois heures à 30 minutes à peine⁵¹. Comme nous l'avons vu, c'est le même chiffre ici. Le temps est devenu très important, ce qui a pour conséquence d'augmenter les besoins de services, qu'ils soient alimentaires ou ménagers (Pynson, 1993). Par exemple, selon Lambert (1996), les nouveaux emballages des aliments réduisent la fréquence des achats ils conservent plus longtemps et plus frais les aliments périssables. L'auteur ajoute que les nouvelles contraintes des modes de vie d'aujourd'hui, comme

⁵¹ Au Canada depuis 30 ans, les femmes qui ont des enfants de moins de 16 ans occupent de plus en plus un double emploi. En 2009, 72,9 % des mères d'enfants de moins de 16 ans étaient sur le marché du travail (Statistique Canada, 2009).

le manque de temps, poussent les mangeurs à la néophilie. Bref, il apparaît aussi que la nourriture en général se désacralise (Pynson, 1993).

Dans les sociétés traditionnelles, les facteurs les plus importants à considérer pour les prises alimentaires sont extérieurs au sujet. On parle ici de la culture et des traditions. Ces règles parfois implicites sont réputées univoques et contraignantes. En outre, il faut savoir que les soucis principaux des sociétés traditionnelles étaient la disponibilité et la quantité : y aura-t-il à manger demain ? Il est possible de résumer cette idée sous le vocable « sécurité alimentaire ». Quant aux sociétés modernes, elles permettent au mangeur d'avoir beaucoup plus d'autonomie. Et le sujet qui mange peut prendre ainsi plus d'importance dans l'élaboration des règles alimentaires. Mais, il y aurait des risques d'anomie⁵², soit une insuffisance ou une absence de règles qui peut devenir une source d'anxiété⁵³. L'industrialisation et l'urbanisation participent à ce phénomène. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la consommation quotidienne en calories a diminué (en moyenne)⁵⁴, mais les grands changements qui bouleversent les habitudes de vie en général peuvent mener à l'obésité (Fischler, 1996). De plus, il est raisonnable de penser que le confort moderne porte les individus à réduire leur dépense énergétique (Lahlou, 1996). L'alimentation contemporaine rompt de plus en plus avec les pratiques

⁵² Jean-Pierre Corbeau considère l'anomie comme une « rupture institutionnelle rompant avec l'unanimité, voire la solidarité en arrachant l'acteur à la reproduction de normes coutumières ». Cela produit, par la suite, une « créative collective », une expérience dépourvue de concept régulateur (Corbeau, 1996, p. 177).

⁵³ L'anomie est un concept central en sociologie. Cette « absence de loi fixe » est plutôt mal perçue aujourd'hui, notamment dans le texte classique de Claude Fischler (1979) sur la gastro-anomie. En revanche, elle était synonyme de liberté pour Jean-Marie Guyau, le premier à utiliser ce terme (Paugam, 2010, p. 46).

⁵⁴ Dans plusieurs de ses travaux, notamment pour *Histoire et biologie*, Jean-Paul Aron (1969) fait des calculs précis à partir de menus, de budgets ou de tous les documents susceptibles de l'informer. De cette manière, il peut évaluer les apports caloriques d'autrefois. Au début du XIXe siècle, un repas bourgeois pouvait facilement atteindre 1500 calories, sans compter le vin. De nos jours, on évalue les besoins caloriques quotidiens d'une personne sédentaire à 2000 calories et très active à 3000 (Ledoux, Lacombe et St-Martin, 2009).

ancestrales et à recours à des produits à fortes valeurs ajoutées. Ces produits sont transformés par opposition aux produits qualifiés de plus traditionnels (Fischler, 1996). En outre, le nombre de consommateurs varie peu puisque le taux de natalité au Québec est assez faible. Il faut donc trouver de nouvelles stratégies commerciales pour favoriser la « maximisation du rapport Valeur Ajoutée par calorie (max. VA/Cal.) » comme l'exprime Saadi Lahlou (1996, p. 126). En d'autres termes, on doit offrir toujours plus de produits « prêt-à-manger », des aliments plus transformés, ce qui apporte son lot de conséquences (Moubarac, 2017). C'est ce qu'on appelle, pour reprendre les mots de Jordan LeBel et Marie Le Bouthillier (2019) : la « bataille pour le dollar alimentaire des consommateurs », les entreprises veulent protéger ou augmenter leur part dans le budget dans un milieu très compétitif et saturé, notamment parce que les consommateurs ne peuvent pas manger davantage. On ne peut pas accumuler des biens alimentaires, voire les consommer comme on peut le faire avec d'autres produits de consommation.

Outre ces cadres d'analyse de l'acte alimentaire qui s'inscrivent dans l'espace socioculturel, un troisième décor doit être planté. Celui de la morale, de l'alimentation et tout particulièrement de la nutrition.

2.3 Morale et alimentation

Pour le médecin-nutritionniste Bernard Guy-Grand, tout est bon ou mauvais dans l'alimentation, en fonction du point de vue où l'on se situe (Pillods, 1993). Pourtant, il y a longtemps que la médecine estime avoir un rôle prescripteur et légitime pour régir les comportements alimentaires. Par exemple, la notion *d'hygiène* « marque le désir ancien de celui qui s'occupe du corps de vouloir régenter (par des *régimes*) la vie de relation du patient » (Lahlou, 1996, p. 139).

L'œuvre de Michel Foucault, en particulier *Surveiller et Punir* (1993), nous fournit de bons exemples à travers les époques. Au XVIIe siècle, le soldat idéal se reconnaît tout

simplement à son allure. Or, au siècle suivant, il est dorénavant le fruit d'un conditionnement. Autrement dit, il est fabriqué. Son corps est désormais l'objet d'un pouvoir qui veut le transformer et le perfectionner afin de le soumettre et de l'utiliser. Nouveauté d'une époque plus moderne, ce conditionnement minutieux : la discipline devient une formule générale de domination qui se distingue de la domesticité, de la vassalité et de l'ascétisme. Ce nouveau mécanisme plus perfectionné du pouvoir est une « anatomie politique », qui module les forces du corps en fonction de besoins précis. Les aptitudes physiques sont majorées, alors que d'autres compétences sont perdues ; la domination est accrue.

Nous n'avons pas au Québec l'épaisseur historique de l'analyse foucaldienne, mais le mouvement hygiéniste québécois adhère aux mêmes discours et suit la même logique que ce qui s'observe en France (Goulet, 2002). À savoir pour l'alimentation, la médecine et ses modèles gagnent toujours plus en légitimité pour régir le corps. Ce qui est bon s'inscrit dans des régimes qui transforment et perfectionnent les performances de la mécanique humaine. On ne reconnaît plus la bonne alimentation parce qu'elle répond aux attentes du mangeur (bien manger), mais parce qu'elle répond aux besoins d'un organisme que l'on veut optimiser.

2.3.1 L'alimentation réputée sainte

Selon Fischler (1993b, p. 111), « le mangeur cherche des arbitrages » pour l'aider à choisir dans son alimentation ce qui est bon pour lui. Toutefois, la nouvelle morale alimentaire semble avoir un effet plus culpabilisant qu'un impact réel sur ses pratiques alimentaires. À toutes les peurs alimentaires maintes fois centenaires, quoique légèrement modifiées (par exemple, la peur des pesticides remplace la peur des poisons

en général⁵⁵), s'ajoute celle de grossir. Plus que jamais, les individus consomment de la littérature et des discours de toutes sortes sur la diététique et l'alimentation. À l'époque, en France, beaucoup pensaient manger trop ou mal, mais ce serait différent aujourd'hui.

Dans une enquête récente, *Harris Interactive* (2017) affirme que « pour 63 % des Français, respecter un équilibre alimentaire est important et cela est primordial pour 21 % d'entre eux. [Or,] si 81 % des consommateurs déclarent suivre une alimentation équilibrée au quotidien, seuls 14 % en sont tout à fait convaincus ». Ces écarts importants entre ces certitudes seraient corrélés à la hausse des *alimentations particulières* (Fishcler [dir.], 2013), notamment les nouveaux régimes. Pensons au végétarisme, qui exclue la viande, ou au véganisme, « qui se présente comme un engagement [...] les véganes s'efforcent ainsi d'éviter tout produit, tout service et toute activité impliquant l'exploitation d'animaux » (Giroux et Larue, 2017, p. 5). Bref, dans l'ensemble le mangeur pense faire mieux qu'avant, mais il ou elle ne semble pas toujours convaincu d'avoir réussi.

Au Québec, un sondage CROP (Allard, 2015) nous brosse un tableau très optimiste de nos habitudes. Ainsi, « 90 % des répondants considèrent manger très ou plutôt bien » quoique pour 50 % des gens, « améliorer ses habitudes alimentaires est difficile ». Si pour Youri Rivest, le vice-président de la firme, « les Québécois veulent manger mieux et ils sont prêts à investir dans leur santé », ce qui est encourageant pour l'entreprise, il est bien difficile de savoir ce que bien manger veut dire pour tout un chacun. Dans sa maîtrise, Laurence Godin (2011) a rencontré 16 personnes québécoises, 7 hommes et 9 femmes. Sur ce que « bien manger » veut dire, elle conclut que « c'est comme ce que je mange » (p. 72). Dit plus clairement, elle écrit : « deux grands thèmes — plaisir et

⁵⁵ Autrefois, les risques alimentaires étaient plus directs, plus immédiats qu'aujourd'hui. Mais l'angoisse était la même : la peur de la maladie et de la mort (Flandrin, 2000).

contrôle — ressortent de l'examen des idées récurrentes qui fondent les conceptions du "bien manger" [... ils] se fondent et se confondent dans la notion d'équilibre, synonyme de "bien manger", qui les organise » (p. 74).

Mais que penser de tout cela? Selon *l'Institut national de santé publique du Québec* (INSPQ, 2015), une personne sur cinq est obèse au Québec et « l'obésité sévère augmente plus rapidement que l'obésité modérée ». Ces chiffres sont le fruit de l'indice de masse corporel (IMC), un rapport entre le poids et la hauteur des individus⁵⁶. Il est vrai que certaines données sur l'obésité peuvent sonner l'alarme, on l'associe à des risques de morbidité (INSPQ, 2015), mais jusqu'à maintenant l'espérance de vie a été en constante progression. Elle est stable actuellement au Québec (Azeredo, 2018). Il y a lieu de se poser la question sur la nécessité de présenter une image si catastrophique de la situation, notamment parce que la peur n'est pas le chemin direct de la sagesse. En outre, les campagnes musclées ont aussi eu des effets pervers sur la santé comme l'obsession du corps et de la minceur, sans oublier la prolifération des régimes (Fischler, 1993b).

Contrairement à ce que la santé publique québécoise croit (INSPQ, 2015), « l'excès de poids et les risques sanitaires qui lui sont rattachés ont retenu l'attention des médecins depuis l'Antiquité » (Csergo, 2009, p. 14). Ainsi, lorsqu'elle affirme que l'obésité a des conséquences sociales et psychologiques, comme la stigmatisation et un mauvais estime de soi, elle oublie sa part de responsabilité.

⁵⁶ Cet outil est la norme officielle dans le monde, notamment pour l'OMS depuis 1997. Or, malgré les nombreuses critiques, notamment que « la valeur prédictive de l'IMC de l'enfant n'est pas très forte » et qu'il « n'est pas un indice de grand intérêt sur le plan individuel » (Basdevant, 2009, p. 117). Il est la source des discours alarmistes sur l'obésité.

2.3.2 L'alimentation réputé saine

En France⁵⁷, dans les années 1950, une bonne alimentation faisait référence à un repas nourrissant. De nos jours, il est davantage question d'équilibre⁵⁸: le rapport à l'aliment a changé et il semble y avoir plus de confusion. Il n'y aurait plus de consensus clair sur ce qu'est une bonne alimentation parce que le mangé est devenu un produit de consommation. Il a ainsi pris ses distances d'avec le mangeur alors qu'il n'existe pas sans lui. Le rapport étroit entre le mangeur et le mangé a été fragilisé. Autrement dit, en rompant avec les normes culturelles plus traditionnelles (ou religieuses), il semble que le mangeur ne connaisse plus ce qu'il mange, il a trop pris de distance avec le mangé⁵⁹. Ce processus est susceptible de faire naître de l'anxiété, voire de la méfiance, envers ce qui lui permet de survivre. Tout ceci ne serait pas étranger à la prolifération des messages de tout acabit sur le sujet. Le mangeur des sociétés modernes n'est pas plus libre, mais anomique (Fischler, 1979, 1996).

Aujourd'hui, la science et l'État travaillent de pair pour assurer une bonne alimentation à tous (Fischler, 1996). D'ailleurs, selon les travaux et le modèle de Lise Renaud, Bouchard *et al.*, (2007), la présence des experts dans les médias permet d'accentuer la légitimité scientifique des messages. Les spécialistes sont ceux qui ont les connaissances et les informations nécessaires pour bien identifier le comportement à changer afin que les individus adoptent une bonne conduite alimentaire. Ils ont un rôle de premier plan dans l'émergence des normes à suivre à cause de leur légitimité. C'est

⁵⁷ À notre connaissance, il n'y a pas de travaux du genre qui a été fait au Québec. C'est d'ailleurs une des ambitions de cette thèse.

⁵⁸ Dans le guide alimentaire canadien, « le concept d'"équilibre énergétique" a été élargi de manière à promouvoir un équilibre entre l'apport énergétique et la dépense énergétique » dans la refonte de 1982 (Santé Canada, 2019, p. 11).

⁵⁹ Nous y reviendrons, mais le corps est dorénavant décrit comme une machine et l'aliment, un intrant. D'ailleurs, l'historienne Caroline Durand (2015) a donné le titre de *Nourrir la machine humaine* au livre issu de sa thèse qui aborde la nutrition et l'alimentation au Québec de 1860 à 1945.

ce que critique Claude Fischler (1996). Selon lui, la recherche scientifique fait pression sur le mangeur en transposant mal ses résultats de recherches en recommandations. De plus, il est impossible d'adapter à la hâte les fruits de la recherche pour en faire des actions concrètes qui respectent la culture alimentaire (ou les modèles alimentaires chez Jean-Pierre Poulain) d'un groupe, laquelle est encore plus difficile à remplacer. Ce qui est fait actuellement crée surtout de l'incertitude et de l'inquiétude et nourrit le nouveau moralisme alimentaire. « Quand on parle d'alimentation [...], le discours produit comporte des implications d'ordre moral et des jugements qui dépassent de très loin les seules vertus gastronomiques des alimentations, ou leurs seules vertus nutritionnelles » (Fischler, 1996, p. 42). Sans compter tout le bruit que cela génère, une cacophonie diététique, toujours selon Claude Fischler (1993).

À la suite d'entrevues, Fischler (1993b) a observé une forte teneur morale dans les propos des individus en regard de leur conduite alimentaire. Ce ne sont pas les valeurs religieuses qui dominent — elles sont présentes seulement de manière résiduelle —, mais certaines pratiques se sont laïcisées, comme les « vendredis maigres » (ne pas manger de viande le vendredi). Ainsi, certaines pratiques alimentaires ne sont pas justifiées par la religion, mais bien par des explications médicales. Elles rationalisent des habitudes dont la source est religieuse, comme dans l'exemple de la viande le vendredi. La morale alimentaire est désormais laïque et médicale⁶⁰. C'est pourquoi ce qui est « sain » est la plupart du temps « saint », pour citer la métaphore de l'auteur. Les personnes rencontrées ne disent pas suivre un régime, mais confessent des écarts de conduite par rapport à une norme. En quelques mots, les interviewés soulignent l'importance du plaisir et la présence de règles généralement produites par le milieu médical, lesquelles sont transgressées par gourmandise (Fischler, 1993b). Si le sondage

⁶⁰ Dans son livre sur l'éthique des nouveaux temps démocratiques, le philosophe Gilles Lipovetsky (2000) formule autrement cette même idée. Pour lui, les obligations religieuses que nous avions se sont transférées dans l'espace public, c'est-à-dire en devoirs inconditionnels envers soi-même, les autres et la collectivité.

CROP cité auparavant (Allard, 2015) laisse entendre que les Québécois pensent bien manger en très grande proportion (90 %), le fait qu'ils soient aussi nombreux (50 %) à trouver cela difficile d'adopter de « bonnes » habitudes alimentaires prend ici tout son sens.

De cette enquête, Claude Fischler (1993b) dégage cinq commandements qui semblent faire consensus pour bien manger. Il faut d'abord « manger de tout » pour « satisfaire à une sorte d'obligation de santé implicite envers soi-même et les siens ». En second lieu, il y a un « devoir d'attention et d'effort », il faut rompre avec la facilité. Par conséquent, on doit bien choisir et prendre le temps de préparer adéquatement ce qui sera mangé. La maîtrise de soi et l'ascèse viennent ensuite : il faut garder le contrôle de soi et de ses sens tout en étant modéré. Les excès ne sont pas bons. Quatrièmement, un « devoir de rationalité » s'impose, qui comprend aussi bien l'idée d'être raisonnable que celle de choisir ce qui répond le mieux à nos besoins individuels. Enfin, il y a le plaisir, le « devoir de gratification » qui est aussi très important. Ces cinq principes ne sont pas tous présents et de la même manière chez tous les répondants et ils laissent suffisamment de place à une foule d'interprétations possibles. Il ressort de ces entretiens que les mangeurs éprouvent beaucoup de difficultés à appliquer ces principes. Chez le mangeur, la culpabilité est caractérisée par le « il faudrait ». Cette expression traduit bien les sentiments vécus par les individus lorsqu'ils ont fait des écarts par rapport à leur idéal alimentaire. Ces écarts sont « ce qu'on devrait manger en moins grandes quantités » et « ce qu'on devrait manger plus ». En outre, on doit tenir compte des connotations religieuses ou culturelles. Le poisson, par exemple, qui devrait être mangé en plus grande quantité véhicule aussi des connotations religieuses et sociales : il sous-entend la privation tout en étant un produit intimidant. Selon Fischler (1993b), cette mauvaise conscience alimentaire se loge entre deux pôles : l'humour et l'angoisse. Les légumes verts sont ici un exemple parfait. On devrait en manger plus, mais on ne

le fait pas⁶¹. Bref, même si en général les gens rencontrés semblaient satisfaits de leur alimentation, l'auteur a perçu plusieurs tensions entre l'alimentation quotidienne et les idéaux de santé, en particulier chez les femmes. De plus, selon lui, les principes généraux énoncés par les gens interviewés expriment bien les insatisfactions et les malaises qu'ils ressentent. Laurence Godin arrive à des conclusions très semblables pour le Québec : « L'équilibre plaisir/contrôle apparaît ici comme une norme fortement intégrée, qui organise la manière dont chacun se conforme à toutes les autres normes qui régissent le rapport au corps et à l'alimentation » (Godin, 2011, p. 94).

En 1993, Pascale Pynson affirmait que les messages publicitaires qui font la promotion des produits « diététiques » n'utilisent jamais ce mot. Ils préfèrent de beaucoup miser sur le plaisir. Ces stratégies participent forcément au malaise et à la confusion décrite par Claude Fischler (1993b). Les nuances commerciales qui sèment la confusion sont bien résumées chez Danielle Rapoport (1993). Selon elle, il y a eu un discours du « sans » qui exprime clairement la restriction alimentaire. Vient ensuite l'importance « d'avoir la forme », qui implique le plaisir dans la restriction. Aujourd'hui, nous aurions dépassé ces deux positions pour aboutir à l'absolution dans l'expression « être en forme », qui traduit une intériorisation totale de la restriction (pour atteindre un idéal) par une prise en charge de la quête du plaisir.

Ces conclusions et analyses pourraient avoir vieilli, mais cela ne semble pas être le cas. Au tout début de l'année 2019, le gouvernement canadien a lancé le nouveau guide alimentaire : *Bien manger. Bien vivre*. Sur le site internet officiel, on retrouve plusieurs outils pour vulgariser ce nouveau guide. En ce qui a trait au plaisir, la page « savourer

⁶¹ Selon un rapport produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS, 2016) « La proportion de la population consommant au moins 5 fois par jour des fruits et des légumes a diminué de 2007 à 2011 », notamment chez les hommes. Elle est relativement stable en 2014 par rapport à 2011.

vos aliments⁶² » est tout à fait éloquente. Ainsi, on apprend que « savourer les aliments fait partie d'une alimentation saine », et que le plaisir doit faire partie de l'expérience. Ainsi donc, faire des choix alimentaires sains donne du plaisir, tout comme d'y intégrer des éléments culturels, comme des traditions. On peut même trouver du plaisir à respecter son budget et tous les modes de vie permettent de manger avec plaisir.

En 1922, le *Service provincial d'hygiène* publiait : *Pour qu'on aime l'hygiène*, qui s'adressait aux enfants des écoles (Goulet, 2002, p. 18). Comme quoi les choses ne changent pas trop lorsqu'on tombe dans le moralisme.

2.3.3 La morale et l'autocontrôle : le cas de la douceur ou du sucre

À cet égard, l'exemple du sucre montre très bien les changements de perception d'un aliment dans le temps, puisqu'il a été à la fois sain, saint et malsain. Ces transitions sont opérées en fonction des époques, de leurs convictions et de leurs connaissances scientifiques, ainsi que de leurs conditions matérielles. En effet, au XIe siècle, dès son arrivée dans la cuisine européenne, le sucre de canne est perçu comme une épice ; il est d'ailleurs vendu par les apothicaires. C'est que, dans la perspective de la médecine des humeurs, il est recommandé de manger du sucre pour faciliter la digestion et aider les troubles respiratoires. Toutefois, même à cette époque, l'utilisation du sucre n'est pas homogène et consensuelle. D'ailleurs, au XVIIe siècle, le sucre blanc est encore perçu comme pur et sain, mais déjà certains médecins de l'époque le pointent du doigt. Son abus pourrait être la cause de maladies (Fischler, 1993c).

De nos jours, la blancheur du sucre a changé littéralement de sens, elle est mal perçue et la science va même jusqu'à faire des analogies avec les drogues⁶³. Il faut dire que sa

⁶² En ligne: https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/savourez-vos-aliments/

⁶³ L'analogie vient du fait que le sucre stimule « les zones de plaisir dans le cerveau à la manière des drogues » (Baribeau, 2012)

couleur lui fait perdre en partie sa naturalité (Fischler, 2010). Le sucre a eu, de tout temps, une forte connotation morale, notamment au sein de trois champs de spécialité : la théologie, la médecine et l'économie. Lorsqu'il était considéré comme une épice et même un médicament par la médecine (des humeurs), il ne représentait pas de problème pour la religion qui ne l'interdisait même pas durant le carême. Il ne pouvait être néfaste par essence puisque son rôle était celui d'assaisonner. Par contre, les excès n'étaient pas recommandés. D'un autre côté, la médecine paracelsienne⁶⁴ de plus en plus présente dans le paysage médical voyait un danger dans sa douceur. Cette position médicale a été longtemps exilée de la France catholique, mais était présente dans la Grande-Bretagne protestante. On constate donc que l'histoire religieuse et celle des sciences ont participé à l'élaboration d'une névrose phobique du sucre partagée entre le plaisir et la santé (Fischler, 1993c).

Sa disponibilité et son prix ont aussi nourri les polémiques autour du sucre. À travers le temps, l'accroissement des possibilités techniques augmente la disponibilité du produit et par voie de conséquence, alimente le débat entre ses défenseurs et ses accusateurs. Ainsi, au début du XXe siècle, la médecine encourage sa consommation. Elle juge qu'elle est souvent insuffisante pour répondre aux besoins quotidiens des masses travailleuses (Csergo, 2008, 2010). Dans les années 1970, le regard change et le sucre est accusé de tous les maux. Ce qui explique pourquoi les médias véhiculent des discours embrouillés où cohabitent des arguments sanitaires et éthiques (Fischler, 1993c). « Un discours construit peut changer la vision d'un produit ». C'est pourquoi, tout comme le sucre, le chocolat est aujourd'hui mis en scène, « la valorisation de sa teneur en cacao et de son origine a anobli son image, l'a désinfantilisée, segmentée, esthétisée » (Fischler, 2010, p. 76).

⁶⁴ Theophratus Bombastus von Hohenheim dit Paracelse (1493-1541) est un alchimiste et médecin suisse qui « élabora une doctrine qui faisait correspondre le monde extérieur (macrocosme) avec les différentes parties de l'organisme humain (microcosme) (Larousse, 2005, p. 1624).

En résumé, l'ancienne médecine — la tradition humorale — s'intéressait aux « régimes de santé », aux modes de vie. La médecine moderne, quant à elle, se préoccupe des « règles de vie » pour la préserver et repose, entre autres, sur l'épidémiologie (Fischler, 1993c). Déjà en 1958, la philosophe Hannah Arendt (2002) soulignait l'importance que les sociétés modernes accordent à la vie (à sa primauté), ce qui les oblige à préserver à tout prix ce processus vital. La consommation du sucre trouve donc sa légitimation dans la convivialité, sinon c'est un plaisir coupable. Fischler (1993c, p. 44) avance même que derrière le discours de certains médecins « il y a un discours sur la société et en particulier sur la société qui change », ce qui relève de l'éthique.

2.3.4 La morale alimentaire et les discours médiatisés

Les discours sur la société sont notamment véhiculés par les médias. Ils montrent de nombreuses mutations des priorités et des conceptions de l'alimentation.

Dans les années 1990, Hélène Lesire-Ogrel (1993) a étudié la presse française et ses prescriptions alimentaires sur 20 ans. Elle montre qu'il fallait avant tout fuir la cuisine de maman dans les années 1970, alors que 20 ans plus tard, ce goût d'autrefois est de retour. C'est que manger n'est pas une fin en soi et le poids de la mode peut être significatif. Dès lors, une offre variée de produits de toutes sortes peut développer des goûts incompatibles chez le consommateur : les produits peuvent véhiculer des modèles qui sont traduits de plusieurs manières par les consommateurs. Les informations sur un produit ne sont pas toutes lues par le mangeur, il se concentre souvent sur ce qui colle le plus à ses besoins personnels. Les données nutritionnelles, par exemple, peuvent être très accessoires pour lui (Pynson, 1993).

La cuisine familiale française des années 1970 peut être perçue comme très grasse, surtout si on la compare à la cuisine des pays pauvres : par rapport à eux, l'occident est suralimenté. Selon Lesire Ogret (1993), il a donc fallu apprendre à se priver : le repas s'est allégé tout comme la convivialité. Il en serait de même dans la recherche du

nourrissant allégé (Corbeau, 1996). Quant au Canada plus spécifiquement, Catherine Carstairs (2012) observe une croissance de la popularité de l'alimentation santé plus particulièrement dès le début des années 1970. « The Granola High » est une critique de la modernité alimentaire, mais aussi un renouveau du conservatisme que l'industrie s'est empressée de se réapproprier. On peut penser au développement de l'industrie de l'alimentation naturelle.

Dans les années 1980, est apparu (dans les discours de la presse analysés par l'auteure) le « dressage préventif ». En d'autres termes, l'ère de la responsabilisation individuelle des comportements alimentaires. Dorénavant, on classe les aliments à la lumière de données médicales ou diététiques et les médias prennent le flambeau de l'éducation à la santé⁶⁵. En même temps, on voit naître leurs détracteurs, comme les antirégimes (Lesire Ogret, 1993). Au Canada, cela s'observe un peu plus tôt que la décennie 1980, mais de manière comparable. Ainsi, les consommateurs canadiens optent pour des aliments santé et les produits naturels, alors que la confiance envers les experts décline. De cette manière, on prendrait sa santé en main (Carstairs, 2012). Selon le sociologue Jean-Pierre Corbeau (1996), cette décennie et la suivante voient apparaître des modèles qui privilégient de plus en plus la performance. Par conséquent, dès la fin des années 1980, mais surtout à partir des années 1990, la bonne alimentation va se légitimer dans la médecine. Pour cette raison, on valorise de plus en plus l'huile par rapport aux autres gras, les produits allégés sont privilégiés et certains produits honnis sont de retour comme la pomme de terre (source de potassium) et le pain (source de fibres). C'est aussi le grand retour de la cuisine maison, celle de maman (Lesire Ogret, 1993). Au Québec, dans leur analyse du magazine Châtelaine, Sima Hamadeh et Marie

-

⁶⁵ On peut quand même penser que cela s'est produit plus tôt en France. Comme nous le verrons au chapitre 4 dans nos résultats, cela s'observe dès la fin des années 1970 au Québec.

Marquis (2008) observent aussi des similitudes entre 1960 et 1990, notamment dans un retour aux recettes dites traditionnelles.

De nos jours, la perspective nutritionnelle ou diététique de l'alimentation donne la priorité à la santé et, par le fait même, redéfinit la primauté de la vie⁶⁶. Cette conception est morale puisqu'elle sous-entend des sanctions (que ce soit par la maladie ou même la mort). Le *principe d'incorporation* de Claude Fischler (1993) prend ici tout son sens. Si nous sommes ce que nous mangeons et que la norme définit comment on doit s'alimenter pour être en santé, un lien causal peut s'édifier très — voire trop — rapidement entre ces deux éléments. Il peut être précipité de voir une corrélation réelle entre la consommation d'un ou des aliments et une pathologie particulière. Ces liens rapides de cause à effet peuvent être renforcés par les messages médiatiques qui, trop souvent, traduisent mal l'écart qui existe entre les liens statistiques et le réel : les risques de déterminismes sont alors très grands. Par exemple, la viande, le sucre et l'alcool sont accusés depuis longtemps d'être néfastes pour la santé. Sans remettre en cause la validité de ces conclusions, il peut être risqué d'établir un rapport trop direct entre leur consommation et la maladie. Par conséquent, la peur inhérente au *principe d'incorporation* peut être alimentée par les discours moraux (Fischler, 1996).

En outre, le discours moral est présent depuis longtemps dans les ouvrages scientifiques sur la nutrition. Il est alimenté par une imagerie qui solidifie les liens entre la nature de celui qui mange et son alimentation. Pensons aux métaphores du gros que l'ouvrage de Julia Csergo ([dir.], 2009)⁶⁷ analyse savamment : le méchant, le grossier, le bourgeois, le capitaliste, etc. Mais à travers les époques, certains rapports se sont tempérés. Par exemple, les idées de Paracelse (1493 – 1541) ont nuancé les liens trop directs que l'on peut faire entre un aliment et ses effets. Il affirmait que c'est la dose qui fait le poison.

⁶⁶ Dans le sens des réflexions de Michel Foucault (1993) sur le biopouvoir ou de Hannah Arendt (2002) sur la condition moderne.

⁶⁷ Notamment la partie III : *Images et imaginaires*, p. 175 et suivantes.

Bien que cette idée soit intéressante, elle n'a que peu d'effet sur nos représentations au quotidien. Il est assez facile de se représenter un bon ou un mauvais aliment (ou un poison), mais il est beaucoup plus difficile d'établir ce rapport en termes de quantité (Fischler, 1996).

Le moralisme subsiste encore aujourd'hui dans les discours scientifiques portant sur l'alimentation malgré les progrès de la science. Il n'y a qu'à penser aux liens directs souvent établis entre l'alimentation et certaines maladies sans tenir compte de tous les facteurs. En outre, la faute (la maladie) est de plus en plus reportée sur l'individu, elle est la sanction de son mauvais comportement (Fischler, 1996). Certaines médecines parallèles et contemporaines nourrissent les perspectives préscientifiques et simplificatrices de la santé. La Dre Kousmine, bien connue au Québec (surtout dans les années 1980) pour sa crème Budwig, a produit un discours en ce sens : « Tout malade peut trouver un soulagement s'il accepte de se prendre en main, de changer son alimentation et de se plier à certaines règles de vie saine » (Baribeau, 2006). L'idée générale de cette médecine va dans le même sens que la médecine moderne, mais son principe censé s'appliquer à des maladies comme le cancer et le sida est plus contestable et simplifie la complexité de l'alimentation et de la santé.

En résumé, les prétentions scientifiques du modèle alimentaire contemporain cachent plusieurs connotations morales et politiques au profit de la santé (Fischler, 1996). Par ailleurs, la culture d'une société ne peut pas évoluer au même rythme que son développement technologique. Une communauté autarcique peut aisément intégrer la production et la distribution à ses représentations et son alimentation se colorera d'une aura positive. Mais puisque nos sociétés contemporaines sont de plus en plus industrialisées, notre alimentation subit par le fait même plusieurs fluctuations dans ses représentations et elle est alors perçue comme moins bonne. Et cela est d'autant plus vrai parce qu'elle est plus industrielle. Il appert donc que les produits traditionnels inspirent plus la confiance et les produits modernes plus de méfiance parce que leurs représentations sont plus aisées (Lambert, 1996).

Une fois ces trois cadres bien présentés (l'objet, l'acte et la morale alimentaire), nous devons aborder le décor, c'est-à-dire la question plus contextuelle qui s'inscrit dans la modernité alimentaire.

2.3.5 La modernité alimentaire

La modernité alimentaire n'est pas étrangère à celle que l'on attribue aux sociétés :

À l'Âge industriel, la modernisation de l'agriculture (qui passe par une spécialisation croissante), puis l'industrialisation agro-alimentaire ont éliminé, dans les pays riches, le « spectre de la famine ». L'homme occidental a de plus en plus, et de plus en plus librement, pu satisfaire ses désirs alimentaires : partout, dans le monde développé, la consommation des aliments « d'exception » a augmenté considérablement, alors que celle des nourritures « de nécessité » (Claudian et Serville) baissait : les consommations de viande, de sucre, de corps gras, de laitages, de fruits frais ont été, en particulier depuis la Seconde Guerre mondiale, en hausse dans la plupart des pays occidentaux, au contraire de celles de céréales (pain), de légumes secs, etc. Comme nombre d'auteurs l'ont souvent fait remarquer, ce n'est plus le pain que l'on gagne à la sueur de son front, mais le bifteck. (Fischler, 1979, p. 199)

En France, on peut la situer plus précisément au XIXe siècle puisque « la modernité est une configuration sociale globale » (Warren, 2005, p. 513), dans la lignée de la Révolution française, lorsque la conception de l'homme, puis celle de son alimentation a changé. Selon Julia Csergo (2001), cela est lié à l'émergence de nouveaux savoirs scientifiques produits par les sciences de la nature et de la vie. Ce qui permettra la construction d'une science de la nutrition et la naissance de l'hygiène alimentaire.

Dorénavant, le corps est vu bien différemment avec les avancées de la thermodynamique, son analogie est celle de la machine. Son corollaire — l'aliment — devient un intrant qui assure l'apport d'énergie et les molécules qui renouvellent le corps-machine. La science de l'hygiène alimentaire est conséquente, elle est principes et bonnes pratiques pour défendre et ravitailler le corps. Sans entrer dans les détails décrits avec soin par l'auteure, cet enthousiasme scientifique permettra l'arrivée de

nouveaux produits de consommation. Ainsi, l'extrait de viande peut la remplacer puisqu'il lui est chimiquement équivalent. Dans une logique comparable, on peut opérer une hiérarchie des aliments, pour optimiser le rendement du corps. Dorénavant, il y a ce qui apporte plus au corps et ce qui n'a pas ou peu d'intérêt énergétique (ou de rendement). Le sucre est un exemple éloquent, puisqu'il sera une option de choix, une source d'énergie à faible coût que la médecine encouragera un certain temps pour ses grandes qualités caloriques (Csergo, 2008, 2010). Ainsi la cuisine moderne est celle de la science. Elle est simple, propre et délicate, mais plus savante, plus variée et elle demande à celui ou celle qui cuisine des savoirs précis pour profiter des propriétés nutritionnelles et gastronomiques des aliments (Csergo, 2001, 2004).

Au Québec, malgré les échanges avec l'Europe, il y a lieu de croire que la modernité alimentaire est un peu plus tardive. L'histoire de l'alimentation québécoise n'a pas posé les questions de cette manière, mais l'histoire industrielle et agroalimentaire permet de la situer dans les années 1920 à 1930. Les travaux de Joanne Burgess montrent que l'industrialisation s'accélère à la fin du XIXe siècle à Montréal. Et si l'on prend le *Pain moderne* comme exemple, celui-ci fait son entrée en 1929 grâce aux industriels torontois : Maple Leaf Mills. Autre illustration, la pasteurisation du lait devient obligatoire en 1925, alors que l'industrie laitière est un fer de lance au Québec (Burgess, Giroux et Écomusée du fier monde, 2017).

En outre, « c'est au nom de la science et de la raison que se répand la contestation de la *modernité alimentaire* pour notre plus grand bien à tous : notre santé » (Poulain, 2008, p. 9). L'auteur souligne ce paradoxe : le creuset de la modernité est aussi celui de sa critique et de ses angoisses. L'ère de l'abondance inquiète parce que la famine contraignait les mangeurs à être raisonnables (si l'on peut dire). Et la mondialisation effraie parce qu'elle aplanit les différences, homogénéise les pratiques et ce ne serait pas pour notre plus grand bien. On s'inquiète donc de tout ce qui pourrait se perdre, se déstructurer. La science qui a produit la profusion est aujourd'hui celle qui fait la promotion des *plaisirs de l'ascèse* (Rapoport, 1993b).

L'acte alimentaire cache donc plusieurs enjeux et il soulève des questions d'économie politique : pour nourrir tout le monde, il faut partager (Fischler, 1993b). Dans les sociétés modernes se côtoient la suralimentation et la sous-alimentation qui ne sont pas mutuellement exclusives. Dans les deux cas, il y a des risques de carence et d'excès qui ont leur lot de conséquences. D'un point de vue plus social, doit-on rationaliser l'alimentation humaine comme on le fait avec le bétail ? (Bernard Guy-Grand, *dans* Pillods, 1993) Cette perspective serait en rupture avec ce qu'est la gastronomie. Il y a bien un volet plus pragmatique tourné vers la nécessité, mais il y a aussi celui de la culture et de l'humanisme. La gastronomie n'est pas une marchandise au risque de perdre son essence (Csergo, 2016). Il y a plus de 40 ans, Jean Trémolières annonçait déjà cet effet pervers : « l'expérience de l'alimentation "scientifiquement rationalisée" fait dire que le jour où la science organisera le monde, il cessera de tourner, car il aura perdu le désir de vivre » (1975, p. 305).

Il y a aussi, comme nous l'avons vu, des enjeux plus moraux. Selon Danielle Rapoport (1993), manger sainement est l'empreinte d'une stratégie contemporaine pour faire cohabiter deux notions contradictoires : la santé et le plaisir. De cette manière, le plaisir « est revu et corrigé par la santé », ce qui permet au mangeur de manger gourmand. Lui sont donc offerts des plats cuisinés légers et santé, attribués de « sans ou moins » quelque chose, sans oublier le « naturel ». Au Québec, Laurence Godin en arrive aux mêmes conclusions :

La « norme sociale intériorisée au sens où l'entend Norbert Élias [...] a été intégrée à l'économie psychique des individus comme à la structure sociale, fonctionnant sur le mode de l'autocontrainte et s'imposant par l'interdépendance entre les individus, dans le jeu des jugements approbateurs et désapprobateurs plus ou moins ouvertement exprimés » (Godin, 2011, p. 94).

Selon Chiva (1996), la définition d'un aliment est ambivalente puisqu'il est à la fois une source de nutriments et de plaisir. Par conséquent, les arguments de nature rationnelle (le fait qu'il soit comestible, bénéfique pour la santé, etc.) ne sont pas

suffisants pour qu'on accepte de manger un aliment. Pour que cela soit possible, une denrée doit faire partie du répertoire culturel du mangeur, lequel est le produit de la socialisation (nous l'avons déjà dit). Ce qui recoupe l'idée de Fischler (1996) et la pensée classificatoire, soit la tentative de classer les aliments en comestible et en non comestible. Ce qui peut paraître évident ne l'est pas du tout puisqu'un aliment peut être comestible, c'est-à-dire non poison et assimilable, tout en étant non mangeable culturellement. Ainsi, le répertoire alimentaire d'un individu (pour reprendre les mots de Matty Chiva) est régi par un système de règles complexes, produites par la sociabilité, souvent arbitraires et bien difficiles à comprendre pour un étranger. Ce sont ces règles communes qui encadrent aussi bien l'ordre des mets que leur composition ou leurs associations. Elles sont le produit des cultures et sont souvent en rupture avec les préceptes diététiques ou scientifiques actuels. Ce qui n'est pas surprenant, Fernand Dumont aurait dit « le sens commun d'aujourd'hui est souvent la pensée scientifique d'hier » (Rhéaume, 2007, p. 64).

Bref, la dialectique de la nécessité et du plaisir s'exprime bien différemment dans les cultures alimentaires, notamment entre les Européens, les Français et les Américains (Fischler et Masson [dir.], 2008). Dans son étude sur la presse féminine des années 1930 à 2010, Faustine Régner (2014) conclut que les États-Unis sont particulièrement empreints des discours sur la nécessité⁶⁸. De surcroît, même si le plaisir est particulièrement Français, ce qui va de pair avec l'expression de leur gastronomie ⁶⁹, la nécessité l'emporte de plus en plus dans les discours récents, notamment lorsqu'il est question d'économie domestique et de bonne alimentation. Au

⁶⁸ On peut facilement faire des liens avec les thèses classiques de Max Weber (2007): l'éthique protestante et le puritanisme américain.

⁶⁹ Dont l'expression éclatante est *Le Repas gastronomique des Français* (Csergo, 2011)

Québec, les enquêtes au marché Jean-Talon⁷⁰ d'Olivier Riopel (2005) montrent que la notion de plaisir reste importante, du moins chez celles et ceux qui fréquentent les marchés publics.

Pour analyser l'ensemble des malaises qui gravitent autour de l'alimentation et qui ont été identifiés lors d'une enquête, Claude Fischler (1993b) a recours à un « complexe alimentaire » en trois dimensions : le rapport à soi-même, le rapport à l'autre (une personne proche ou non) et le rapport au monde. Dorénavant, le mangeur est tiraillé entre tout ce qui est bon. Cette angoisse ne le porte pas à respecter ce qui serait le plus sain d'un point de vue rationnel : il se sent continuellement fautif. Ce phénomène est observable chez les femmes, en particulier chez celles qui travaillent en dehors du foyer. Elles s'inquiéteraient de leur alimentation, notamment par obligation de séduction. Ainsi, lorsqu'elle est mal gérée, la nourriture est susceptible de devenir un acte de péché envers soi-même. Cette manifestation serait moins importante chez les femmes au foyer parce que leurs responsabilités familiales prendraient le dessus sur leur obligation de séduction. En d'autres termes, nourrir sa famille n'est pas de tout repos, ce qui redéfinirait les enjeux des femmes 71. Chez les hommes, c'est en vieillissant que s'amorcent les tiraillements en regard de la santé⁷². Les plus jeunes seraient plus insouciants et plusieurs regrettent le déclin de l'alimentation dite traditionnelle. Il faut savoir que les hommes accordent plus d'importance au plaisir de la table. Ils valorisent

-

⁷⁰ Le marché Jean-Talon de Montréal n'est sûrement pas un espace représentatif de tout le Québec. Très multiculturel et touristique de nos jours, il s'adressait à ses débuts à une clientèle francophone et italienne de proximité (Corporation de gestion des marchés publics de Montréal, 2004). Au début des années 2000, son succès est grand, mais la source s'est tarie aujourd'hui (Colpron, 2019).

⁷¹ Ces enjeux n'ont pas beaucoup changé depuis, malgré plusieurs avancées dans le partage des tâches. Selon *Ricardo Cuisine* (2016), c'est toujours les femmes qui sont responsables de l'économie familiale (préparation, achats, ménage, etc.), même si les hommes s'impliquent de plus en plus, tout particulièrement au Québec.

⁷² Lorsqu'il est question de s'informer sur sa santé, cette tendance se confirme : « Ce sont les femmes et les gens âgés de plus de 60 ans qui sont les plus enclins à considérer que les informations reliées à la santé dans les médias leur sont très utiles » (Lagacé, Elissalde, Renaud, 2010, p. 332).

beaucoup le repas structuré par opposition aux femmes plus portées à avoir recours aux aliments atomisés : le grignotage ou un plat seul.

En résumé, les femmes seraient plus angoissées que les hommes par leur alimentation. Selon Claude Fischler, elles sont donc plus proches d'une argumentation subtile et morale — une casuistique — alors que les hommes sont plus nostalgiques. Ces observations ne sont que des généralités et il y a bien sûr des exceptions. Néanmoins, malgré les distinctions entre les hommes et les femmes, les jeunes et les gens plus âgés, plane tout de même une inquiétude. On pourrait même parler d'un sentiment d'aliénation, fruit d'un désaccord entre les pratiques réelles des mangeurs et leur idéal alimentaire. Ce dernier notamment construit au prisme des imageries véhiculées par les magazines féminins et les médias de masse en général.

D'un point de vue plus général et sociologique, les sociétés contemporaines connaissent une croissance inégalée de l'identité individuelle : l'individu est de plus en plus responsable de lui-même, entre autres dans son rapport aux normes sociales qui contribuent à le définir. Il est aussi plus seul malgré la foule. L'économie capitaliste prend le dessus sur les instances classiques de régulation de la société, comme la famille et l'état. Ce qui ne serait pas sans conséquence sur les représentations sociales du « vivre ensemble » : le monde en commun n'est plus aussi signifiant. Il donne plus de liberté aux individus, mais les oblige en même temps à se jauger. Cette éthique des sociétés d'aujourd'hui est traversée d'un paradoxe : une propension à l'émancipation et un freinage pour l'intérêt général (Beauchemin, 2007). Par exemple, l'individu contemporain porte une attention soutenue à son corps et à sa santé parce que ses performances assurent son inclusion sociale. Cette situation pourrait produire l'angoisse décrite par Claude Fischler (1993b).

2.4 Cuisiner ou faire la cuisine

Nous avons abordé l'acte alimentaire, les différents discours moraux sur les aliments comme le sucre, pour enfin montrer que notre alimentation s'inscrit aussi dans les transformations sociohistoriques des sociétés modernes. Or, nous n'avons toujours pas traité de cuisine. Et pourtant, sans elle, on ne peut pas parler de nourriture parce que certains aliments ne peuvent pas être mangés biologiquement ou culturellement sans transformation, sans l'application de savoirs culinaires.

Selon le dictionnaire usuel : cuisiner, c'est « faire la cuisine », c'est-à-dire « préparer, accommoder, faire mijoter des plats » (Larousse, 2005). C'est un départ, mais c'est plus que ça.

En français, le mot cuisine recouvre plusieurs dimensions: celle de la transformation des aliments en vue de leur consommation, mais aussi l'espace, les lieux où s'opèrent ces transformations; espaces qui font partie des lieux de vie, et ce dans toutes les cultures alimentaires. La cuisine, qui rend comestibles des aliments au départ simplement mangeable, est un axe central de la construction identitaire des individus, des familles et des sociétés, elle reflète dans ses transformations et fluctuations celles de la société tout entière. L'espace cuisine, de même, reflète les évolutions à la fois techniques, mais aussi affectives, des modes de vie. L'ensemble représente un thème permettant d'observer et analyser « la modernité », c'est-à-dire l'état actuel de la société et les valeurs qu'elle tend développer. (Cazes-Valette et Hubert, 2006, p. 5)

Dans le même esprit, Massimo Montanari (2010, p. 43) définit la cuisine « comme un ensemble de techniques visant à la préparation des aliments ». Or, elle est plus qu'une application stricte de la technique, notamment parce qu'elle s'inscrit dans une conjoncture complexe. Différentes contraintes matérielles s'imposent, mais surtout, elle laisse place au sens créatif et aux goûts de celui ou celle qui la met en pratique. Claude Fischler (1996) ajoute : la cuisine permet au mangeur d'introduire de la variété et de la familiarité dans son alimentation, soit la conjugaison des différents besoins biologiques (par exemple : penchant naturel pour le sucré), physiologiques (ce qui est nécessaire à la régulation du corps) et des critères socioculturels (les règles

alimentaires). Ce qui nous amène aux savoirs culinaires et la raison d'être des livres de cuisine.

2.4.1 Les livres de cuisine et les savoirs culinaires

Le livre de cuisine est d'abord un savoir. Son premier objectif est de codifier une pratique, soit que le cuisinier veuille transmettre à son successeur ses recettes personnelles, soit qu'il souhaite lui apprendre les meilleurs moyens de satisfaire le goût de son maître. (Laurioux, 1986, p. 52)

Au Moyen-Âge, le livre de cuisine est une innovation⁷³, parce que l'écrit donne un statut aux cuisiniers. Très hiérarchisées et organisées, les grandes cuisines sont en quelque sorte des lieux de formation fondée sur le geste et la parole. En outre, « longtemps, la profession culinaire a été considérée comme une vile activité, parce que associée au sang et à la graisse » (Laurioux, 2013, p. 249). Mais ce statut social change grâce à la royauté et aux grandes maisons qui font la promotion des cuisiniers qui écriront des livres de cuisine.

L'écrit fait donc rupture, quoique les « livres de cuisine témoignent plus souvent de l'exception que de la règle » (Laurioux, 1986, p. 52). Parce que ce qui est connu des initiés n'y est pas inscrit. Une idée analogue à celle développée par Norbert Élias (2003) dans son étude classique sur les ouvrages de civilité. C'est pourquoi les livres culinaires « permettent d'approcher concrètement ce qui s'élaborait en cuisine et se présentait sur la table ». Ils sont « datés et localisés avec précision, ils permettent de multiples comparaisons, dans le temps comme dans l'espace, pour peu que l'on prenne un certain nombre de précautions » (Laurioux 1996, p. 459 et 462).

-

⁷³ « Le Moyen Âge n'a pas inventé le livre de cuisine puisque l'Antiquité nous en a légué au moins un, le fameux traité d'Apicius, recueil composite réalisé à la fin du IVe siècle ap. J.-C., [...]. Il faut ensuite attendre [...] le XIVe siècle, pour voir naître le livre de cuisine médiéval, qui ne doit pratiquement rien, en son contenu, au livre antique » (Redon, Sabban et Serventi, 1993, p. 15).

Pour l'historien Massimo Montanari, « la cuisine écrite permet de codifier en un répertoire établi et reconnu les pratiques et les techniques élaborées dans une société déterminée » (2010, p. 45). Autrement dit, les recettes et les livres de cuisine sont à leur manière des témoins précis de la formation du goût. Produits depuis le XIVe siècle en Europe, ils sont en quelque sorte un savoir collectif cristallisé, des repères historiques d'une époque. S'ils ne représentent pas le goût de tous, il est quand même possible de dresser un portrait fidèle. Le goût des élites, par exemple, n'est pas en totale contradiction avec les goûts populaires. Mieux, ils s'articulent l'un à l'autre (Flandrin, 1992, 1993). Ainsi, il y a lieu de penser que les « transformations de l'assaisonnement, particulièrement significatives de l'évolution des goûts, sont allées de pair avec une transformation des choix alimentaires faits par les élites sociales » (Flandrin, 1993, p. 155). La thèse de Pierre Bourdieu (1979) va d'ailleurs dans ce sens : le goût de l'élite s'impose aux masses. Or, si la consommation ostentatoire (Veblen, 1899) est toujours d'actualité, tout comme le désir de distinction. La rigidité des goûts serait moindre à cause de la mondialisation et de la massification de la consommation.

2.4.2 Les livres et les recettes de cuisine

Les livres de cuisine sont des recueils de savoir-faire variés sur les aliments et la nourriture et ils peuvent contenir des recettes. Aujourd'hui, ce mot est bien présent dans le langage courant, il peut même aller de soi. Or, le mot « recette » ne se rapporte pas nécessairement à la cuisine. Ainsi, pour pouvoir les analyser ultérieurement, il faut d'abord s'entendre sur ce que sont *les recettes*.

Son premier sens ne fait pas référence à la cuisine, il est économique. Il se rapporte d'abord au fruit d'un échange commercial. Le sens « d'indications », de marche à suivre est plus secondaire. Il est question, par exemple de la préparation de remèdes. De leur côté, les « recettes de cuisine » sont une extension du terme et font référence à la préparation d'un mets ou à la vie domestique. C'est ce que nous apprend le dictionnaire historique (Rey et Hordé, 2006).

En Nouvelle-France, au XVIIIe siècle, les recettes culinaires et domestiques circulaient de manière manuscrite. Leurs versions imprimées arrivent beaucoup plus tard. À Montréal par exemple, des livres comme *La cuisinière canadienne* font leur apparition à partir de 1840. Les recettes qu'ils contiennent sont formalisées, réputées infaillibles et éprouvées. Si ces livres de recettes ne peuvent pas garantir des comportements alimentaires, il y a lieu de croire qu'ils en ont inspiré (Williamson, 2004). Dans cet esprit, le livre de cuisine est un extraordinaire moyen de diffusion des pratiques, mais aussi, en particulier de l'identité culturelle alimentaire. Il évolue au rythme des échanges, des métissages et des accommodements (par exemple, en introduisant des produits locaux). Il fallait bien apprendre à cuisinier ce qui pousse et vie ici! Par conséquent, il est possible de dire que le livre de cuisine reflète, du moins en partie, la cuisine d'une communauté à un moment donné. Par exemple, les recettes des années 1880 voient apparaître dans leurs ingrédients des produits du commerce comme la levure chimique (Driver, 2007). On peut donc en déduire qu'à la fin du XIXe siècle, ce produit faisait son entrée dans les cuisines canadiennes.

Dans un mémoire de maîtrise, Caroline Coulombe (2002, 2005) a analysé les recettes des livres de cuisine disponibles au Québec entre 1860 et 1960. Son corpus regroupe des livres de toutes sortes. Ceux produits par des compagnies agroalimentaires (*Five Roses*, etc.), ceux des congrégations religieuses (*La cuisine raisonnée*), par le gouvernement ou autre auteur. Son analyse systématique des recettes — qui s'échelonne sur 100 ans — révèle quelques indices sur les transformations de notre alimentation.

Par exemple : une hausse de l'utilisation du sucre (comme condiment) et du gras, malgré l'apparition de discours qui accusent ces condiments d'être la source de maladies. Quant aux aliments comme tels, elle observe qu'avant 1920 on ne recommande pas de manger les fruits et les légumes crus : ils sont considérés comme indigestes ou non diététiques. Ces consignes changent dans le temps puisque, par la suite, on conseille une cuisson légère pour les légumes ; ils contiennent des vitamines

importantes et la cuisson risque de les endommager. À travers les époques, l'utilisation de la viande change : elle est moins présente et l'on varie les types de cuisson.

Ce premier travail brosse donc le tableau de l'alimentation idéale ou idéalisée du Québec d'avant la *Révolution tranquille*. Il y a fort à parier que les mangeurs ne respectaient pas les recettes à la lettre, mais les images qu'elles promeuvent nous permettent d'entrevoir ce que pouvait être un bon plat — la norme — il y a cinquante ou cent ans. En d'autres termes, même s'ils ne peuvent rendent compte des faits et gestes des cuisiniers, ils nous permettent d'appréhender la forme idéalisée des repas.

2.5 Les normes sociales et l'alimentation : entre sciences et valeurs sociétales.

Nous venons de voir que les livres en particulier tout comme les médias en général véhiculent des imageries et des représentations en phase avec la société. L'ensemble est imprégné de normes sociales. Ces dernières peuvent se définir tout simplement comme étant des consensus tacites qui permettent aux individus de se comprendre entre eux et de se raccrocher à des valeurs. Autrement dit, elles précisent ce qui est bien et ce qui est mal.

2.5.1 Les normes, en général.

Une norme peut se définir comme étant ce qui est habituel, ce qui est conforme, ce qui doit être, par rapport à quelque chose. Dans le domaine technique, on peut parler d'un standard. Dans cette perspective, elle est un objectif ou d'une certaine manière ce qui est courant, la normalité de ceci ou de cela. Elle est aussi une règle, c'est-à-dire un cadre défini ou un seuil à atteindre ou ne pas dépasser. Cette définition très générale peut s'appliquer à plusieurs types de normes qui se précisent dans un champ particulier.

Ainsi, une norme dite « sociale » est issue de la société, c'est un « modèle culturel de conduite auquel nous sommes censés nous conformer » (Chazel, 1995, p. 450). Ces normes sont alors très situées, elles se justifient et ont du sens dans la culture qui les a

produites. Certaines normes sont donc difficilement transposables dans un autre contexte. On peut penser à certaines normes de beauté qui reposent sur des critères et qui ont du sens dans un contexte anthropologique bien précis (Czechowski et Nahoum-Grappe [dir.], 1987).

Cette introduction aux normes, notamment sociales, permet d'entrevoir la nature exogène de l'appareil normatif tout comme son caractère coercitif sur les individus. Les normes sociales s'imposent aux gens dans la mesure où ces derniers se comparent à elle, et non l'inverse. Elles ne sont donc pas produites par les individus, mais bien par la société. Pour illustrer cela, il n'y a qu'à penser aux manières de table qui nous sont édictées et dont l'étude montre combien elles ont façonné les comportements, voire les individus (Elias, 2003, 2003b). En même temps, si on peut parler de normes et de normalité, « c'est parce qu'il existe des hommes normatifs, des hommes pour qui il est normal de faire craquer les normes et d'en instituer de nouvelles » (Canguilhem, 2013, p. 140). Ainsi, ce qui est normal est établi par rapport à quelque chose, mais cela n'a rien à voir avec l'homme moyen ou la fréquence statistique, nous explique bien Georges Canguilhem. En le paraphrasant, on peut dire que la norme, en général, se définit comme un idéal tributaire de conditions déterminées. Ce qui veut dire que « la norme ne se déduit pas de la moyenne, mais se traduit dans la moyenne » (Canguilhem, 2013, p 137). La norme est donc mouvante, mais elle assure une forme de régularité qui maintient sa pertinence et sa validité.

Pour la suite, lorsqu'il sera question de normes, je ferais référence à ce qui est convenu alors que le normatif est ce qui s'impose au social. Comme nous le verrons, les normes sociales s'inscrivent dans un style de vie, dans une manière de vivre et de penser dominante.

2.5.2 Les normes sociales

Dans les sociétés, les normes dites sociales enserrent le bien et le mal. Elles permettent aux individus qui s'évaluent par rapport à elles de prendre position sur ce qu'il est ou ce qu'il fait (de bien ou de mal). Par voie de conséquence, lorsque la sociologie s'y intéresse, c'est qu'elle étudie les écarts entre les normes et les comportements des individus (Becker, 1985; Paugam, 2010). Ainsi, nous nous intéresserons à la nature prescriptive des normes sociales, c'est-à-dire à la manière dont elles régissent (ou non) la conduite des acteurs sociaux (Chazel, *in* Akoun et Ansart, 1999).

« Les normes sociales sont créées par des groupes sociaux spécifiques. » (Becker, 1985, p. 38) De ce fait, il est possible de soutenir qu'au sein de ce groupe ou plus largement de la société, elles sont admises et mises en pratique, même si l'attitude des individus à leur égard peut être variable. Les bonnes manières à table sont un bon exemple. D'ordre général, tout le monde convient de leur importance pour le dénouement d'un repas bien qu'il y ait des écarts qui seront perçus avec plus ou moins de sévérité.

La norme s'incarne dans un discours dit « normatif » véhiculé par un ou plusieurs individus. Comme le souligne Howard S. Becker (1985, p. 146), « faire appliquer une norme suppose donc un esprit d'entreprise et implique un entrepreneur ». Celui-ci s'attend par conséquent à une réponse positive de la part de son interlocuteur. La norme sociale a donc une cible, elle s'adresse à un ou des individus (Opp, 2001). Et par rapport à lui (ou à eux), la norme personnifiée attend des résultats vis-à-vis ce qu'elle véhicule. Dans notre perspective et pour l'alimentation, la norme est un comportement souhaité qui s'inscrit dans un contexte de valeurs⁷⁴ qui les justifie et les rend légitimes. Il y a donc une idée de devoir à respecter lorsque l'on est confronté à une norme sociale, une

⁷⁴ Selon Talcott Parsons : « on peut appeler "valeur" un élément d'un système symbolique qui sert de critère pour choisir une orientation parmi les diverses possibilités qu'une situation laisse par elle-même ouvertes » (*The social System* (1952) dans Becker, 1985, p. 153)

forme d'obligation, notamment si l'infraction est rendue publique. En contrepartie, de ce qui a été fait, une récompense ou une sanction s'ensuivra. Sévère ou non, elle participe à la légitimité de la norme, même si cette conséquence est imposée de manière informelle (Chazel, 1995). Becker (1985) ajoute que tout esprit d'entreprise qui assure l'imposition des normes trouve un avantage (un intérêt personnel) à cette dénonciation.

2.5.3 Les normes de santé, les normes alimentaires ou diététiques.

De son côté, la norme « diététique », la norme alimentaire ou la norme « de santé » pour notre propos renvoie à un « ensemble de prescriptions étayées sur des connaissances scientifiques nutritionnelles et diffusées par le milieu médical et ses relais » (Poulain, 2005, p. 65). Selon cet auteur, elle est fluctuante parce qu'elle s'ajuste aux découvertes et aux recherches qui, elles-mêmes, s'alignent aux fluctuations du champ scientifique. Plus concrètement, les normes alimentaires renvoient à des quantités ou à des qualités des aliments qui doivent être respectés pour s'assurer d'un « bon repas », c'est-à-dire ce qui assure celui ou celle qui mange d'un bon état de santé au prisme de ce que définit comme tel la science.

Les frontières entre les normes sociales et les normes diététiques ne sont pas étanches, notamment parce que le champ scientifique fonctionne en société. De ce fait, les normes sociales sur l'alimentation renvoient « à un ensemble de conventions relatives à la composition structurelle des prises alimentaires — repas et hors repas — et aux conditions et contextes de leur consommation » (Poulain, 2005, p. 66). Elles ajoutent donc aux normes diététiques strictes, un contexte de valeurs, comme cela a été souligné plus haut.

Lorsque les normes sociales de l'alimentation sont produites par un organisme de santé et promues par un professionnel de la santé, un comportement est alors souhaité chez les patients du professionnel. L'organisme en question a donc des attentes envers le professionnel pour la diffusion et envers son client pour son application. Si ce dernier

respecte ce qui lui a été demandé, il sera récompensé de manière directe ou indirecte, en particulier par son praticien. Ce dernier peut le faire de manière concrète (félicitations, encouragement, etc.) ou détournée (approbation implicite, bons sentiments, etc.); à l'inverse, il sanctionnera le fautif s'il ne respecte pas la norme, entre autres par des reproches directs ou indirects. Cet exemple pourrait s'observer aussi à l'échelle macrosociale. Ainsi, « lorsque le quart de la population adulte n'atteint pas les recommandations officielles » du *Guide alimentaire canadien*, les organismes de santé publique s'en inquiètent et sanctionnent cette désobéissance par des messages médiatiques plus agressifs et plus nombreux sur la santé (Blanchet et INSPQ, 2009).

2.5.4 Le cycle de vie d'une norme

Les normes sociales ne sont pas fixes : elles apparaissent, disparaissent ou évoluent à travers le temps et dans les sociétés. On peut diviser le cycle de vie d'une norme sociale en trois temps (Renaud et al., 2007). *L'émergence* de la norme est le moment où il y a consensus (ou presque), dans une communauté (scientifique ou autre). Celle-ci tentera ensuite de convaincre des agents capables de diffuser la norme : des leaders d'opinion. Ces personnes sont réputées avoir des qualités de leadership supérieures, ce sont des spécialistes dont la légitimité est exceptionnelle, des personnalités connues, etc. Leur voix portera davantage, notamment dans les médias. À cette première étape, celle de l'élaboration, c'est le nombre de leaders d'opinion qui vont adopter la norme et la faire circuler qui est critique.

Lorsqu'un seuil est atteint, la norme peut entrer dans sa seconde phase : une *cascade*. Cette dernière amplifie son pouvoir d'action ou, à l'opposé, accélère son rejet. Ce processus d'amplification se réalise par les échanges — la socialisation — entre les divers acteurs sociaux. Ce mouvement dynamique entre les divers agents sociaux permet la transmission, la circulation et l'intériorisation des normes (Paugam, 2010). Ce jeu d'influence est exponentiel : on adhère plus rapidement à une norme lorsque le nombre d'adhérents est grand. C'est le phénomène d'influence des pairs.

L'internalisation est la troisième et dernière étape. Lorsque la norme est admise par une majorité de la population et en particulier par ceux dont l'influence est reconnue, les débats qui l'entourent et la remettent en question disparaissent. Tous se conforment à la norme de manière presque automatique, parce que cela leur semble ce qui est naturel. Aujourd'hui, qui remettrait en question l'importance de saines habitudes pour assurer une longue vie ? Qui douterait de l'importance des fruits et légumes frais dans une alimentation équilibrée ?

Le cycle de vie des normes sociales décrit le processus dans son ensemble, mais les jeux d'influence impliqués peuvent être analysés plus en détail. De plus, le cycle de vie peut se dérouler très lentement, revenir à un état précédent ou ne jamais être complété. En outre, pour notre propos, mentionnons que l'influence des médias sur l'établissement des normes n'est pas directe, s'organisant autour des leaders d'opinion qui filtrent ou transmettent l'information aux autres (Katz, 2009).

2.5.5 La réception des normes et des discours des médias

Mais de quelle manière les messages (et leurs recommandations de santé) sont-ils reçus ? Selon Lise Renaud ([dir.] 2007; 2010), les comportements de santé d'une population sont tributaires des normes sociales et les médias de masse joueraient un rôle clef pour les véhiculer. Dans le même sens, les normes sociales de l'alimentation peuvent être facilement promues par « les conseils diétético-culinaires des magazines féminins » (Poulain, 2005, p. 66). Or, l'interprétation de ces normes n'est pas consensuelle et toujours selon Jean-Pierre Poulain, pour repérer individuellement l'effet de ces normes, il faut demander directement aux personnes la définition qu'elles en ont. Par exemple : qu'est-ce qu'un « bon repas » pour vous ?

D'ailleurs, Faustine Régnier et Ana Masullo (2009) qui ont travaillé sur l'intégration des normes alimentaires et sur l'obésité montrent que :

des recommandations qui ne tiendraient pas compte des systèmes de valeurs, des goûts et des styles de vie semblent destinées à échouer, en particulier si ces messages sont vus comme imposés du haut vers le bas de la société. Les campagnes de santé publique pourraient même se révéler contre-productives (p. 770).

Ces critiques en rejoignent d'autres à propos des médias (plus spécifiquement) qui soulignent que la réception est un processus complexe qui comprend une multiplicité de facteurs. Il est donc bien difficile d'anticiper véritablement, de quelle manière un message (ou une idée) sera reçu (Maigret, 2007)! Par exemple, on a présenté à différentes personnes des silhouettes, qui représentent des corps à différent indice de masse corporel (IMC), pour savoir si selon elles ces représentations étaient en surpoids ou non. Les résultats ont surpris les chercheurs, parce que, si tout et chacun est d'accord avec le fait que l'obésité n'est pas souhaitable, ce sont des silhouettes trop minces, voire très maigres, qui ont été pointées comme étant saines. Ainsi, la norme est claire, mais sa représentation est notamment façonnée par les représentations populaires et médiatiques qui se consignent dans les interprétations individuelles (Renaud [dir.], 2007).

Ainsi, la réception des communications est souvent teintée de mystère parce qu'elle est souvent révélée par des indicateurs limités. Ce sont des chiffres de l'auditoire (par exemple, les sondages BBM au Québec) ou d'autres moyens techniques pour rendre compte de la participation du public (par exemple les nombres de « vus » ou les statistiques de fréquentation de site Web) ou encore tout simplement la voix des chercheurs qui formalise la réception (Méadel, 2009). Contrairement à ce que la théorie critique a déjà véhiculé, il n'est plus question aujourd'hui d'asservissement des auditoires, même si on retrouve encore certains clichés résiduels qui mènent la vie dure aux positions plus nuancées. Une chose est sûre cependant : la réception des messages médiatiques est traversée de tensions, elle est une dialectique entre la dépendance et l'autonomie (Maigret, 2007).

C'est pourquoi la nature normative des messages médiatiques ouvre la porte à deux manières de comprendre la réception. Elle peut être analysée comme un résultat, mais aussi étudiée comme un processus.

Lorsqu'elle est considérée comme un résultat, la réception renvoie la plupart du temps aux lectures inquiétantes souvent caricaturées avec des seringues hypodermiques. De nos jours, cette perspective est plus nuancée et il est davantage question de réciprocité, c'est-à-dire que le public agit sur le message tout comme le message agit sur lui. Pour aller plus loin en ce sens, il peut être intéressant de s'intéresser aux agents susceptibles de faciliter la circulation des messages. Il est question, entre autres, des leaders d'opinion dont nous avons parlé précédemment, mais aussi des pairs qui sont réputés avoir une grande influence entre eux. On peut aussi se concentrer sur l'univers de la production des messages, une perspective plus complexe qu'il n'y paraît : le public ne répond pas strictement et simplement à l'offre publicitaire. Cet univers fait référence à l'identité des personnes et des publics, laquelle dépasse leur cadre socio-économique.

Enfin, on peut aussi considérer la réception comme un processus. De nouveau, le public est reconnu en interaction, en échange avec le message. Les travaux allant dans ce sens s'intéresseront donc aux moyens utilisés par le public pour se situer face au contenu des médias. Ainsi, le succès à l'international de dramatiques nationales trouve une explication cohérente : les émissions sont décodées par les publics à travers le monde à la lumière de leurs normes et valeurs (Méadel, 2009).

2.5.6 Le consumérisme et la société

Le discours gourmand est le produit d'une époque et en quelque sorte en témoigne. Sans pouvoir raconter les pratiques réelles, il est plus qu'un fantasme, il est l'esprit du temps. Son existence, ses transformations et son déploiement exponentiel montrent son importance. Et il y a lieu de croire qu'il précède les comportements parce qu'il rend l'alimentation bonne à manger, à penser et même à rêver (Hossenlopp, 1995).

Le mangeur est toujours plus confronté à une pléthore d'offres alimentaires. Le plaisir est important, il est relevé par le mangeur, mais d'autres facteurs influent sur ses choix. On doit considérer la culture, les expériences personnelles, mais aussi ce qui a trait aux stratégies de production des aliments (Fischler, 1993b). Selon Lahlou (1996, p. 125), « le consommateur achète l'aliment pour ce qu'il représente » et c'est ce qui déterminera son choix parmi les multiples possibilités qui s'offrent à lui.

Ainsi, la couleur des aliments est importante et l'éclairage utilisé pour les mettre en valeur aura une incidence sur ce que nous anticipons d'un produit. Un léger changement peut attiser nos attentes ou les inhiber tout comme notre perception (le goût). Par exemple, une pomme dopée de rouge par un éclairage adéquat apparaît plus sucrée. De la même manière, plus verte, elle nous semble plus acide. Et ce qui est sans couleur paraît insipide. Puisque les goûts changent entre l'enfance et l'âge adulte, certaines saveurs seront donc appréciées des enfants et pas des adultes, et inversement. Par exemple, certaines saveurs sont jugées trop fortes par les enfants. Ce qui veut dire qu'on ne peut pas réduire à un seul critère ce qui fera la réussite d'un produit alimentaire. Il faut tenir compte du mangeur, mais aussi des représentations qu'il a d'un aliment. Chiva (1996) souligne ainsi l'importance de trois aspects dans les choix alimentaires : le goût de l'aliment (aspect organoleptique) le plaisir (volet hédoniste) et enfin l'aspect idéal des aliments (la manière dont le mangeur se représente un produit, soit ses qualités ou ses dangers).

Pascale Pynson (1993) nous donne d'autres exemples. Les produits de base sont toujours très populaires auprès des consommateurs même si certaines options « allégées » devraient réussir à convaincre le consommateur rationnel. Pour cette raison, elle croit que l'innovation dans le domaine de l'alimentation consiste à revenir aux choses simples qui sont censées rassurer le consommateur. Trop de facteurs entrent en ligne de compte dans le choix d'un produit et c'est pourquoi le succès ne peut être garanti dans un modèle unique ou dans la simplification à certains paramètres. Plusieurs styles de consommations se côtoient dans la société et l'éventail de choix est

important, et ce, malgré la stabilité de certaines inclinaisons. Par exemple, certaines préférences sont très constantes, comme le sucré et certains parfums (fraise et chocolat). En outre, certaines textures comme le moelleux peuvent expliquer le succès d'un produit malgré d'autres qualités énoncées, comme dans l'exemple du « bifidus » (dans les yogourts) qui participe à la texture. Ces propensions sont bien réelles en dépit des efforts déployés pour nous faire « évoluer », entre autres par l'éducation au goût. D'ailleurs, si les consommateurs adoptent certains nouveaux produits à l'occasion (les mets ethniques, par exemple), on ne doit pas conclure trop rapidement à leur ouverture d'esprit.

Les jeunes sont plus curieux, enclins aux expériences neuves et à la nouveauté en générale (néophiles) que leurs aînés (Lambert, 1996). Ils n'ont pas (ou peu) connu l'alimentation traditionnelle et sont donc moins rebutés par la nourriture industrielle. Par ailleurs, les jeunes seraient tentés de rejeter l'alimentation d'autrefois parce qu'elle s'intègre moins bien à leur rythme de vie et à leurs loisirs. Ils n'ont aucune appréhension envers les supermarchés parce qu'ils les connaissent depuis longtemps. Connaissent-ils autre chose? En outre, ils aiment les nouveaux produits, mais se saturent vite. Ils sont souvent qualifiés de téléphiles ou de publiphiles (par rapport à leurs aînés). Néanmoins, il ne faut pas généraliser. Pour rejoindre un large spectre de consommateur, on doit jouer sur les nuances pour ne pas déplaire aux néophobes et gagner les néophiles.

Une fois tout cela posé, notamment les cadres d'analyse, je vais récapitulé pour bien montrer comment toute cette présentation permet d'appréhender la question et l'objet de recherche

2.5.7 La presse féminine, ses chroniques et ses recettes : des vecteurs d'un discours normatif

Les savoirs culinaires en général, notamment les recettes de cuisine ne sont pas que des écrits naïfs, ce sont aussi des modes d'emploi précis pour atteindre des objectifs. De surcroît, ces discours s'adressent à des publics avertis.

Aujourd'hui, comme au Moyen-Âge, « la cuisine des livres est [...], en partie, une cuisine à rêver ». On peut penser aux « menus qui sont souvent ni pratiques ni réalisables, mais, au contraire, mémorables, exceptionnels, où les noms des plats prestigieux s'accumulent jusqu'à l'étourdissement » (Laurioux, 1986, p. 53). Ainsi s'exprime aussi le mythe de la *Cuisine ornementale* de Roland Barthes :

il s'agit ouvertement d'une cuisine de rêve, comme en font foi d'ailleurs les photographies d'*Elle*, qui ne saisissent le plat qu'en survol, comme un objet à la fois proche et inaccessible, dont la consommation peut très bien être épuisée par le seul regard. [...] c'est parce qu'*Elle* s'adresse à un public vraiment populaire qu'elle prend bien soin de ne pas postuler une cuisine économique. Voyez l'*Express*, au contraire, donc le public exclusivement bourgeois est doté d'un pouvoir d'achat confortable : sa cuisine est réelle, non magique [...] il pourra les [plats réels] confectionner. (Barthes, 1957, p.130)

Or, les recettes de cuisine sont aussi des recommandations et des injonctions pour celui ou celle qui veut la reproduire. Par exemple, l'on veut faire un *Spaghetti à la sauce bolognaise*, on doit s'approcher, du moins en partie, de la recette que l'on a trouvée ou de celle que l'on connaît. Selon le dictionnaire le plus courant, il est question de pâtes accommodées d'une sauce à la viande et à la tomate (Larousse, 2005). Le détail de la recette peut être interprété, mais la base doit être respectée pour qu'on puisse être réputée l'avoir faite (reproduite).

Plusieurs diront que celui ou celle qui cuisine n'a que faire de la recette, il ou elle improvise; et pourtant... Si l'on se réfère à une recette de Spaghetti sauce bolognaise⁷⁵ sur le site populaire *Ricardo*, les commentaires des utilisateurs sont très éclairants. Par exemple, Mona P. veut améliorer la recette : elle propose de la chair de saucisse au lieu du bœuf; elle opte pour un autre type de tomate que la variété italienne, pour améliorer la texture; et préfère des pâtes de type lasagne au spaghetti. Or, malgré ces changements, elle respecte toujours le cadre général de la recette, c'est-à-dire sa définition. Mieux, Rachel C. a ajouté des flocons de piments à la sauce, ce qui ajoute du piquant, sinon cela ne change pas grand-chose. Malgré cela, elle fait la remarque suivante : « le goût ressemble davantage à une sauce spaghetti que bolognaise », alors que c'est justement la même chose! Si l'on se réfère à l'édition du centenaire de la Cuisinière raisonnée⁷⁶ (CND, 2018), un symbole de la cuisine québécoise, on y trouve seulement le spaghetti italien qui est une sauce bolognaise. Bref, une sauce à spag (en langage familier au Québec), c'est une sauce bolognaise. Enfin, dernier exemple, Jean-Claude R. demande si l'on peut remplacer les spaghettis par des spaghettinis... Bref, certaines recettes réputées exotiques, voire authentiques, notamment de pâtes, sont en fait le fruit de métissage, leur succès est exogène au pays qui les aurait vues naître (Serventi et Sabban, 2001; Fischler, 1993).

On peut voir dans ces exemples de l'humour ou des faux-semblants. D'ailleurs, les réponses du modérateur du site ont ouvert la voie à une parodie. « Passif agressif Ricardo » est une page *Facebook* qui tente d'imiter les réponses parfois radicales ou

⁷⁵ Tout en fait en accord avec la définition dictionnaire, elle est disponible en ligne sur le site de *Ricardo Cuisine*: https://www.ricardocuisine.com/recettes/577-spaghetti-sauce-bolognaise

⁷⁶ Il n'y a pas de recette de sauce italienne dans l'édition originale de 1919 (CND, 1919). On fait seulement référence aux pâtes d'Italie que l'on peut ajouter au potage. Les pâtes alimentaires trouvent leur place dans d'édition de 1937, selon un extrait publié dans l'édition du centenaire (CND, 2018, p. 252).

découragées des modérateurs, au point de devenir un phénomène⁷⁷. Mais si certains utilisateurs sont peut-être des tromperies, la quantité qui s'y retrouve, et parfois même leur pertinence, montre que des usagers veulent vraiment partager ces informations parce que lors de la réalisation d'une recette, celui ou celle qui cuisine est en relation avec elle et ne peut pas s'en détacher, d'une certaine manière.

Enfin, comme nous l'avons vu, les chroniques culinaires sont le fruit d'une époque et sont susceptibles de véhiculer les normes du moment, voire même d'avoir un « rôle dans les mécanismes idéologiques » (Dardigna, 1974, p. 7). Comme cette auteure le rappel, la consommation rapide que l'on peut faire de la presse féminine laisse entendre qu'elle est banale. Or, elle ajoute :

C'est le propre de l'idéologie de s'infiltrer en nous à notre insu, de nous conditionner dans nos rapports à autrui, dans notre choix de vie, nous suggérer quels doivent être nos sentiments, nos opinions, quelles pulsions nous avons le droit de laisser s'exprimer et celles que nous devons refouler (p. 7).

Le retour des lecteurs et lectrices, notamment en ligne sur *Ricardo Cuisine*, montre la force des injonctions et des recommandations des recettes culinaires. Sinon, pourquoi ceux et celles qui écrivent ont-ils ou elles besoin de le partager ou de faire entériner leurs modifications?

Ainsi donc, les chroniques culinaires de la presse féminine sont des médias de masse. Des outils techniques permettent la diffusion rapide de messages en très grand nombre, leur effet peut être aussi important. Or, les travaux classiques de Paul Lazarsfeld (1901-1976) mettent en lumière que les effets directs des médias sont modérés de plusieurs manières : l'attention des individus est sélective, leur perception des messages est hétérogène et leur mémoire est inégale. En outre, il y a d'autres déterminants, dont

_

⁷⁷ On apprenait en 2015 qu'une étude du phénomène était en chantier (Hacker-B., 2015).

l'âge et la culture. Malgré l'âge de ces travaux, les conclusions de Lazarsfeld restent toujours aussi pertinentes (Katz, 2009).

D'ailleurs, l'apport le plus connu de Paul Lazarfeld est le « modèle des effets limités » qui est encore aujourd'hui le paradigme dominant en communication. Il stipule que les médias n'ont pas d'effets directs sur le public. Ce sont les leaders d'opinion, les filtres privilégiés de l'information qui sont les principaux agents de transmission de l'information vers le public, qui les juge très légitimes (Katz, 2009). Cette idée peut être critiquée, mais son application peut être facilement observée et le modèle de façonnement des normes proposé par Lise Renaud ([dir.], 2007, 2010) en santé publique utilise les leaders d'opinion. En outre, comme nous le verrons, les chroniques culinaires utilisent des personnes et des stratégies qui vont dans ce sens.

Ainsi, malgré l'ensemble des critiques, les idées fondatrices de Lazarsfeld sont toujours pertinentes parce qu'elles portent sur la persuasion et non sur les médias de masse. C'est par la suite que ce modèle s'est propagé parce que la pertinence de ses idées a surpassé ses premières intentions. Par ailleurs, ce modèle toujours dominant permet de comprendre les *statu quo*, soit l'échec des messages médiatiques à pénétrer la société. Les effets à long terme des médias sont plus difficiles à cerner de cette manière parce que leur rôle n'est plus seulement d'être le véhicule d'une idée, mais change notre rapport au monde (Katz, 2009).

En outre, la théorie des « usages et gratifications » peut répondre à la question de ce que les gens font avec les médias. C'est que les individus les utilisent pour en retirer des satisfactions spécifiques afin de répondre à leurs besoins tant psychologiques que sociaux. Ce décodage est une étape de négociations entre le message et l'individu. Un processus d'identification se met en branle tout comme un rôle critique de la part du récepteur. Il se réalise dans les relations interpersonnelles, au sein d'une communauté légitime, ce qui fait que les médias sont désormais conçus comme des fournisseurs de contenus qui voyagent dans les réseaux sociaux et qui en lient d'autres entre eux. Enfin,

les médias de masse déterminent la mégastructure qui unit tous ces réseaux (Katz, 2009). À cet égard, le consortium *Ricardo Cuisine* (et ses immenses répertoires de recettes) est un bon exemple.

Les travaux sur la réception qui placent l'acteur au centre du projet bousculent la netteté des positions établies par les travaux antérieurs sur les publics (Dayan, 2009). C'est notamment le cas des nouveaux médias. Jusqu'alors, deux camps étaient bien délimités : ceux qui insistaient sur la passivité et l'aliénation des publics par les médias et ceux qui se représentaient le public comme attentif et critique envers ce qu'il voit. Malgré l'accueil mitigé de plusieurs chercheurs à propos des résultats, ces études ethnographiques ont reconnu l'activité des téléspectateurs et, par le fait même, confirmé l'effet limité des médias (Glevarec, Macé et Maigret, 2013). En revanche, la grande importance qu'occupe aujourd'hui la sphère médiatique montre qu'on ne peut ignorer ses effets, aussi limités soient-ils.

De notre point de vue et en lien avec notre projet de recherche, le mangeur n'est ni avachi ni naïf: il est autrement. Pour reprendre les termes de Rapoport (1993), il est actif et exigeant, il est le gestionnaire de ses choix, de ses plaisirs et de son temps. Bref, il est sujet de sa consommation et sa rhétorique s'ajoute aux discours qu'on lui présente. Selon Rhéaume, tous les individus sont porteurs de connaissances, ce qui leur permet (comme « sujet-acteur-dans-le-monde ») de se réaliser (Rhéaume, 2007)⁷⁸.

⁷⁸ Les réflexions de Jacques Rhéaume ne portent pas sur les pratiques alimentaires, mais sur la pratique professionnelle. Selon lui, les savoirs (académique, pratique et d'expérience) sont complémentaires. Son souhait est de les décloisonner et de les *déhiérarchiser* pour qu'ils s'affranchissent dans l'action.

CHAPITRE III

MÉTHODOLOGIE

Ce chapitre introduit et présente les méthodes utilisées pour étudier la pénétration des normes alimentaires dans les discours médiatiques. Il montre aussi les limites des méthodologies employées. L'objectif de cette recherche est de dresser un portrait de la société québécoise et de son rapport à l'alimentation, depuis 1960.

Cette analyse repose sur des sondages dans le journal *La Presse* et dans le magazine *Châtelaine* aux moments des changements des normes alimentaires officielles publiées dans les guides alimentaires canadiens. Ces enquêtes veulent quantifier la pénétration de ces normes alimentaires dans des discours populaires, c'est-à-dire préciser de quelle manière on en parle (ou pas) dans les journaux et dans les chroniques culinaires.

Pour ce faire, quatre corpus ont été construits. Un premier à partir du journal *La Presse*, pour interpréter la couverture journalistique des mises à jour des guides alimentaires et de leurs consignes. Un deuxième à partir des chroniques culinaires du magazine féminin *Châtelaine*, pour étudier l'influence des normes alimentaires des guides canadiens dans les orientations générales et les propositions culinaires. Et enfin deux corpus de recettes qui proviennent de ces chroniques, l'un concernant des mets indifférenciés, et l'autre plus particulièrement, les sandwichs. Ces deux corpus ont pour objectif d'analyser la pénétration des normes alimentaires dans la préparation des recettes de cuisine. Dans l'ensemble, ce sont des analyses quantitatives parce que les normes alimentaires des guides officiels font référence à des quantités, ainsi qu'à des denrées bien précises. Mais pour montrer qu'il y a aussi une évolution qualitative des

recommandations des documents officiels, j'ai opté pour une analyse mixte des recettes de sandwichs.

3.1 Le cadre : les normes alimentaires officielles au Canada

Tout un et chacun peut énoncer des normes sur l'alimentation, mais notre méthodologie doit reposer sur des critères établis et réputés pour assurer la qualité de nos sondages. Depuis 1942, le gouvernement fédéral publie des consignes officielles dans un document aujourd'hui très populaire⁷⁹ : le guide alimentaire canadien.

3.1.1 Présentation du guide alimentaire

Le premier guide alimentaire⁸⁰ est publié dans le contexte de l'entre-deux-guerres. Sa première édition est diffusée en juillet 1942 sous le titre des *Règles alimentaires* officielles au Canada. L'objectif de ce document était « d'orienter la sélection des aliments et de promouvoir une alimentation saine chez les Canadiennes et les Canadiens » (Santé Canada, 2019, p. 1).

Publiés sous la forme d'un livret, les guides alimentaires se décrivent comme :

des documents éducatifs sommaires conçus pour aider les personnes à bien se nourrir. Ils sont fondés sur des analyses alimentaires très poussées. Ils tiennent compte à la fois des objectifs nationaux en matière de nutrition, des données provenant de sondages sur la consommation alimentaire, de l'approvisionnement et de la production alimentaire. Ils traduisent la recherche sur les besoins en nutriments en un guide pratique et flexible permettant la sélection d'aliments variés (Santé, Canada, 2019, p.1).

⁷⁹ Le guide alimentaire canadien est aujourd'hui « le deuxième document gouvernement (sic) le plus téléchargé en ligne après le formulaire d'impôt! » (Cameron, 2019)

⁸⁰ Cet outil porte plusieurs noms à travers le temps. L'appellation guide alimentaire sera utilisée comme générique, c'est-à-dire lorsque nous ne parlerons pas d'une édition en particulier.

Les détails de la production du premier guide en 1942 sont peu connus, mais on sait qu'il a été produit par la *Division de l'hygiène alimentaire* du ministère fédéral des *Pensions et de la Santé nationale* qui est aujourd'hui *Santé Canada*. Le *Conseil canadien de la nutrition* aurait aussi contribué. Ce dernier, qui a disparu en 1969, était un organisme composé :

de scientifiques, de spécialistes en médecine et de travailleurs sociaux, issus du milieu universitaire, d'organismes de santé et d'assistance sociale ou du secteur public. Il avait le mandat de cerner, d'étudier et d'analyser les problèmes de nutrition à l'échelle nationale ou régionale et de recommander des solutions (Santé Canada, 2019, p.1).

Depuis cette époque, les recommandations officielles du gouvernement canadien sont révisées grâce à la consultation de plusieurs comités d'experts et par le recours aux données probantes en nutrition et en santé⁸¹. Il est donc possible de dire que les normes alimentaires officielles canadiennes sont en constante évolution. Les guides alimentaires et leurs mises à jour sont les références dominantes en matière de nutrition et d'intervention au Canada et au Québec.

Depuis 1942, les Règles alimentaires officielles au Canada ont connu sept mises à jour et des changements d'appellation. La première révision de 1944, tout comme celle de 1949, opte pour un titre tronqué: Règles alimentaires au Canada. En 1961, le document devient le Guide alimentaire canadien. Un nom qui perdurera pour les éditions de 1977 et 1982. Dix ans plus tard, en 1992, le titre devient le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Et en 2007, on opte pour Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Tout dernièrement, en janvier 2019, Santé Canada change pour Guide alimentaire canadien. Bien Manger. Bien vivre. Comme Santé

_

⁸¹ Pour plus de détails, on peut consulter sur Santé Canada (en ligne) le *Processus de révision du Guide alimentaire canadien*.

Canada le dit lui-même : « ces changements de titre reflètent une évolution au niveau du positionnement et de la philosophie du Guide alimentaire » (2019, p. 2).

3.1.2 Mise en place des normes alimentaires : cinq moments fondamentaux entre 1960 à 2009

Toutes ces révisions ne sont pas utiles pour cette recherche puisqu'elles excèdent la limite temporelle du magazine *Châtelaine* qui est notre corpus de référence. La revue débute en octobre 1960. Ainsi, les mises à jour de 1944 et 1949 ne sont pas pertinentes, tout comme la dernière édition du *Guide alimentaire canadien* lancé en janvier 2019. Elle est trop récente pour que nous puissions étudier son effet selon nos critères.

Par conséquent, cinq mises à jour retiennent donc notre attention depuis 1960 : les Guides alimentaires canadiens de 1961, 1977 et 1982 puis, le Guide alimentaire canadien pour manger sainement de 1992 et enfin, Bien manger avec le Guide alimentaire canadien en 2007. Chacune de ces refontes tient compte des nouvelles données sur l'alimentation et exprime de nouvelles normes alimentaires qui sont ensuite communiquées à la population canadienne. C'est pour cela que le choix de ce document s'impose comme marqueur par excellence pour bien saisir l'évolution des recommandations alimentaires au Canada et au Québec. En d'autres termes, les révisions successives du guide montrent l'évolution des connaissances et des priorités officielles sur l'alimentation. C'est autour d'elles que s'organisent nos sondages autant dans le quotidien La Presse que dans le magazine Châtelaine parce qu'elles sont expressions d'un changement officiel des normes alimentaires.

Les corpus à l'étude sont construits dans la période allant de 1960 et 2009. Ainsi, le premier numéro du magazine *Châtelaine* (octobre 1960) enchâsse la mise à jour du guide de 1961 et le numéro d'octobre 2009, la révision de 2007. Les sondages qui ont été construits ont tous le même objectif : appréhender le façonnement des médias par les normes alimentaires officielles. Mais il y a de légères variations qui seront présentées subséquemment.

3.1.3 Catégorisation des aliments

Les guides alimentaires ont changé de nom, ont changé de philosophie et ont usé de différents éléments graphiques ou didactiques (des suggestions de menus, des tableaux, etc.) pour promouvoir leurs consignes (Santé Canada, 2019). Ce qui n'est pas utile pour nos analyses. Or, ce qui est commun aux documents et pertinent pour notre enquête sont les catégories d'aliments et leurs recommandations qui constituent les normes alimentaires. C'est ce que nous allons pouvoir repérer dans les corpus médiatiques.

Le premier *Guide alimentaire canadien* de 1961 compte cinq groupes alimentaires : le lait ; les fruits ; les légumes ; le pain et les céréales et enfin, la viande et le poisson (qui comprend les œufs). De son côté, l'édition de 2007 n'en compte que quatre, parce que les légumes et les fruits ont été regroupés.

Les recommandations du guide s'expriment en type d'aliments et en portions. Par exemple pour l'édition de 1961, on prône : « deux portions de fruit ou de jus de fruits [...], par exemple, oranges, tomates, jus de pommes vitaminé » (Santé Canada, 2019, p. 8). Toutefois, on ne peut pas tenir compte à la taille des portions puisqu'elles ne sont pas précisées avant la mise à jour de 1977, à l'exception du lait. De ce côté, ce que nous retiendrons est l'esprit général, c'est-à-dire plus ou moins de « portions » (comme si elles étaient une unité de mesure). Par exemple, les dernières éditions du guide recommandent plus de portions de légumes que les premières. En outre, pour notre comptage, nous nous concentrerons sur la variété des aliments qui prend un peu d'ampleur dès l'édition de 1961, ainsi que leur conditionnement (frais, enrichis, etc.). Voici ce que cela représente dans le détail :

Le lait est recommandé dans tous les guides alimentaires. De son côté, le fromage est considéré comme un substitut de la viande⁸² en 1961. Dès 1977, les produits laitiers (dont le fromage) sont joints au lait. On y ajoute le yogourt et toutes les conditions du lait (écrémé, entier, en boîte, etc.). En 1992, la liste reste la même, mais le guide insiste sur les produits moins gras. En 2007, sont ajoutés les boissons de soya et le kéfir. Donc, c'est l'éventail des produits qui évolue au rythme des mises à jour, par rapport au nombre de portions.

Les fruits et les légumes sont des catégories distinctes en 1961. On recommande une portion d'agrumes ou de tomates (ou de leur jus) et un autre fruit, notamment la pomme qui est donnée comme une bonne source de vitamine C. Pour les légumes, on recommande au moins une portion de pommes de terre, et au moins deux portions d'autres légumes jaunes, verts ou feuillus, et si possible crus. En 1977, les fruits et les légumes fusionnent et l'on en suggère 4 à 5 portions, ce qui est à peine plus que dans les éditions antérieures. Or, la variété est plus importante, on évoque plus de fruits en exemple, comme la pêche, la carotte et la banane. En 1982, la consigne reste la même, mais en 1992, la portion est majorée : on suggère dorénavant de 5 à 10 portions par jour et l'on précise que les produits peuvent être frais, surgelés ou en conserve. En 2007, les portions sont relativisées en fonction du sexe et de l'âge et tous les conditionnements sont proposés.

Pour ce qui est de la **viande et du poisson**, l'édition de 1961 recommande une portion quotidienne de viande, de poisson, de volaille ou d'un succédané comme les œufs, le fromage ou les haricots secs. Il est recommandé de consommer du foie de temps en temps. Les œufs et les fromages doivent être consommés au moins trois fois par

_

⁸² Dès l'édition de 1949, le fromage est présenté comme un substitut de viande. Or, en 1961, il est écrit explicitement « les œufs, le fromage, les fèves ou les pois secs peuvent remplacer la viande » (Santé Canada, 2019, p. 8). Jusqu'en 1982 inclusivement, le fromage (le cheddar et le cottage) est considéré comme un substitut de viande.

semaine. En 1977, la viande est majorée à deux portions quotidiennes. Les haricots secs deviennent les légumineuses et les noix. On encourage les viandes maigres et bien que le fromage soit dorénavant un produit laitier, il est aussi présenté comme un substitut des viandes. L'édition de 1982 est très semblable, mais en 1992 les portions se précisent (les quantités d'aliments sont mieux détaillées) quoique les produits restent les mêmes. Le tofu est ajouté. En 2007, il n'y a pas de changement susceptible d'affecter nos analyses.

Le **pain** est un aliment important. En 1961, on recommande de manger du pain avec du beurre ou de la margarine fortifiée (de vitamines D) et une portion de céréales à grains entiers. En 1977, la notion de pain comprend les pâtes alimentaires, un muffin et les céréales. On insiste sur les grains entiers et les produits enrichis (qui remplacent les produits à grains entiers). En 1992, le pain pita est illustré en couverture du document, tout comme les crêpes, le riz et le bagel. En 2007, le couscous, le quinoa et le boulgour sont mentionnés pour des répertoires alimentaires plus variés.

Ce tour d'horizon des changements de recommandations des guides alimentaires précède l'objet de notre comptage qui consistera à noter l'apparition d'ingrédients (par exemple, le yogourt), la promotion de certains d'entre eux et la disparition d'autres notamment sous certaines formes (les produits frais contre les produits conditionnés), ce qui montrera le degré de pénétration des recommandations, les normes alimentaires officielles, dans les discours culinaires.

3.2 Détermination des corpus médias mentionnant les guides alimentaires

À quel moment le *Guide alimentaire canadien* devient-il une référence explicite dans les médias, notamment dans le journal *La Presse*? Dans les magazines comme *Châtelaine*, est-ce que les chroniques culinaires véhiculent les normes alimentaires? Et les recettes (des chroniques) sont-elles aussi influencées par les principes et les

recommandations des guides alimentaires? Ce sont là les questions qui précèdent l'analyse des corpus qui ont été construits.

Le premier corpus est issu du journal *La Presse* qui a été longtemps le plus grand quotidien francophone au Québec. Le second corpus est construit à partir du magazine féminin *Châtelaine*. Qui, depuis son premier numéro contient des chroniques culinaires et des recettes de cuisine.

3.2.1 La Presse

Ce journal est très important au Québec, même si son ampleur n'est plus la même avec l'arrivée des nouveaux médias. Il est toujours largement consulté et il est une référence clef pour d'autres médias. Dans son bilan pour 2018, le controversé courtier⁸³ en information médias *Influence Communication* classe ce journal comme étant le média écrit le plus cité par ses pairs. On y ferait référence au moins deux fois plus souvent que ses deux plus importants compétiteurs au Québec : le *Journal de Montréal* et *Le Devoir* (Influence Communication, 2018). En outre, ce quotidien est le doyen des grands journaux, son histoire remonte au XIXe siècle.

C'est dès la fin des années 1860 qu'apparaissent les premiers grands quotidiens d'information qui se caractérisent par « un contenu rédactionnel axé sur les faits divers, la nouvelle locale, les feuilletons littéraires, de nombreuses illustrations et [des] publicités ». D'autres sections, très communes aujourd'hui, comme la vie féminine, le sport, etc. feront leur apparition un peu plus tard (Couvrette, s.d.). Plus précisément, le premier numéro de *La Presse* est imprimé le 20 octobre 1884. Son succès est rapide, son tirage important l'illustre bien. Ainsi, en 1913 il atteint les 121 000 exemplaires et

⁸³ Depuis plusieurs années, cette firme analyse les médias québécois. Longtemps respectée, leur méthodologie a été remise en doute en 2018.

cinquante ans plus tard, au début des années 1960, il approche les 300 000 (BAnQ, s.d.b).

Pour la période qui nous intéresse, de 1960 à 2009, *La Presse* occupe une grande place dans l'espace médiatique métropolitain⁸⁴. Dans les années soixante, son rival le plus important est un journal anglophone, *Montreal Daily Star* (1869-1979). Ensembles pour la région métropolitaine, ils occupent à cette époque *grosso modo* les deux tiers⁸⁵ des parts de marché. Le tiers restant se partage, par ordre d'importance, entre *The Gazette* (1785-) et deux journaux francophones, le *Montréal Matin* (1930-1978) et *Le Devoir* (1910-) (de Bonville, 1995).

En 1964, la situation change drastiquement à cause d'un arrêt de travail qui sera suivi d'un lockout. *La Presse* ne sera pas publiée pendant 241 jours soit, entre le 4 juin 1964 et le 3 janvier 1965 (Bilan du siècle, s.d.). Cette situation sera profitable à la naissance du *Journal de Montréal*, un tabloïde qui sera lancé le 15 juin 1964 et qui deviendra de plus en plus populaire. Ce nouveau rival francophone fait en sorte que dans les années suivantes *La Presse* perd du terrain et un nouveau lockout (en 1971) le fragilise davantage. Il n'y aura pas de parution du journal entre le 28 octobre 1971 et le 10 février 1972. Cette année-là, le tirage du *Montreal Daily Star* dépasse celui de *La Presse* et en 1978, c'est le *Journal de Montréal* qui prend le dessus. Ce revirement de situation est tout particulièrement éloquent dans les années 1980, notamment avec la disparition du *Montréal Matin* en 1978 (de Bonville, 1995). Les chiffres parlent d'euxmêmes, « le tirage de La Presse passe de 285 000 en 1962, à 203 000 en 1966, puis à 165 000 en 1975 » (BAnQ, s.d.b.).

_

⁸⁴ Les travaux de référence, notamment ceux de Jean de Bonville (1995), se concentrent sur la région de Montréal. Comme il nous l'explique (p. 53, note 19), le territoire se divise en trois sections dont la plus importante est celle de la métropole. Pour *La Presse*, entre 1961 et 1981, le part du tirage pour la région de Montréal oscille entre 65,1 % et 77,2 % (p. 42). Une bonne partie du tirage du journal se retrouve donc hors de la région métropolitaine.

⁸⁵ De Bonville (1995) présente ses analyses en camembert, tous les chiffres exacts ne nous sont pas livrés.

Dans les décennies qui suivent, les choses se replacent, on parle même de 300 000 unités pour l'édition du samedi (BAnQ, s.d.b.). D'un autre côté, les journaux en général n'ont plus la même importance. Durant la période étudiée par de Bonville (1995, p. 41), le taux de pénétration chute de 1,16 (1951) à 0,61 (1981). C'est-à-dire que le tirage augmente moins rapidement que le nombre de ménages. Autrement dit, il a lieu de croire que les ménages ont d'autres sources d'informations. Mais ce n'est pas le propos.

De nos jours, il est difficile d'évaluer le tirage de *La Presse* pour poursuivre ce portrait. En 2016, *La Presse* n'est plus imprimée en semaine et seule l'édition du samedi est encore offerte en papier, et en 2018, elle prend un virage exclusivement numérique. En outre, la version web est offerte à tous gratuitement, mais la norme est dorénavant *La Presse*+ qui nécessite la possession d'une tablette électronique. En d'autres termes, tous les contenus de *La Presse* ne sont pas accessibles à ceux qui n'ont pas une tablette et le logiciel qui permet la lecture de la *Presse*+. En revanche, ces avancées technologiques nous permettent d'obtenir très facilement des chiffres puisque tout est répertorié. Il y aurait donc aujourd'hui en moyenne 272 000 lecteurs et lectrices du quotidien numérique (Levasseur, 2017).

3.2.2 Châtelaine

Au Québec, ce périodique mensuel est le plus vieux magazine du genre. Il est toujours en activité, quoique depuis 2017, il ne produit que six numéros par année (au lieu de 12, antérieurement). Sa longévité permet de dire qu'il est présent dans les foyers québécois depuis au moins trois, voire quatre générations. Depuis son premier numéro en octobre 1960, il contient des chroniques culinaires qui comprennent des recettes. C'est donc pour ces deux raisons qu'il est utile pour appréhender le façonnement de la cuisine québécoise par les normes alimentaires.

Au début du XXe siècle Maclean-Hunter est un joueur important dans le milieu de la presse. En 1928, il lance le magazine *Châtelaine*, en anglais (Distad, 2005). La version française arrive plusieurs années plus tard, en octobre 1960, en s'inscrivant à la suite de la *Revue Moderne*, qui est déjà très populaire dans le milieu francophone puisque « durant la première moitié du XXe siècle [... ce] magazine canadien-français [est] le plus lu et le plus vendu » (Rannaud, 2016, p. 7). Dans les années 50, il était imprimé à plus de 100 000 exemplaires. Or, il faut savoir qu'au départ la *Revue Moderne* n'est pas un magazine féminin, il s'adressait d'abord à toute la famille, mais il en viendra progressivement à s'adresser surtout aux femmes (Saint-Jacques, 2005). De son côté, *Châtelaine*⁸⁶ s'adresse directement aux femmes, dès son premier numéro d'octobre 1960. Cet extrait du premier éditorial est éloquent : « cette nouvelle revue qui paraît aujourd'hui voudrait être pour chacune des femmes, l'un de ces instruments qui permettent une meilleure compréhension du monde qui l'entoure » (Saint-Martin, 1960, p. 1). Ce que confirme l'historienne Micheline Dumont ⁸⁷ puisque, selon elle, ce magazine :

instaure une nouvelle presse féminine, désireuse d'informer et de sensibiliser les femmes aux réalités du moment afin de les entraîner dans un mouvement pour changer le monde. Pour la majorité des femmes, « changer le monde » passe par le quotidien, les manières d'être et de vivre ; *Châtelaine* l'a compris. (Mathieu, 2009, p. 257)

Ainsi, « au début des années 1960, les lectrices de *Châtelaine* sont des femmes entre 18 et 68 ans, provenant de 90 comtés, ayant en moyenne 3,33 enfants et dont le mari gagne un salaire entre 1 400 \$ et 2000 \$ » (Mathieu, 2009, p. 261, note 8). En outre, si le lectorat de la *Revue Moderne* était surtout issu du milieu rural, cette tendance va s'inverser pour la revue *Châtelaine* (Des Rivières, 1992). Une mouvance qui se

⁸⁶ Pendant plusieurs années, *Châtelaine* portera le nom : *Châtelaine, la revue moderne* pour assurer la continuité.

⁸⁷ Elle est une figure majeure de l'histoire des femmes au Québec.

transpose aussi dans la société québécoise en général, puisqu'elle vit de plus en plus en milieu urbain.

Aujourd'hui, les magazines féminins québécois restent des publications très consultées, mais *Châtelaine* n'a plus l'importance d'autrefois. En 2013, il est deuxième dans le créneau des magazines féminins et il est tiré à plus de 175 000 exemplaires (Publicité-Club de Montréal, 2014). Selon la trousse médias produite par son éditeur Rogers Media (2015), le lectorat total est de 903 000 en 2014, un chiffre qui se rapporte aux éditions imprimée et numérique. Son lectorat surtout composé de femmes (80 à 85 %) de 48 ans (âge moyen) et d'un revenu familial moyen de 77 797 \$. Dans une enquête réalisée grâce au CRSH⁸⁸ (2008-2012), Jocelyne Mathieu (2011) confirme que le lectorat de *Châtelaine* a vieilli (il a maintenant plus de 40 ans), mais elle confirme aussi son importance. Des 31 entrevues réalisées, 61 % (19) des répondantes disent avoir consulté ce magazine. C'est le plus populaire de l'enquête.

Dès son premier numéro, *Châtelaine* partage des chroniques culinaires. Ces rubriques sont très simples, elles ont un titre accrocheur, parfois un sous-titre qui précise une intention ou un thème pour la suite. Elles ont un auteur ou une autrice qui introduit longuement ou pas du tout le sujet de la chronique avant de partager des recettes de cuisine qui sont présentées l'une à la suite de l'autre. La structure de cette présentation est très variable et en fonction de la thématique développée. Elle peut respecter l'ordre des mets, les types d'ingrédients ou n'avoir aucune logique particulière.

Depuis octobre 1960, ces chroniques sont facilement repérables dans le sommaire dont les rubriques évoluent en même temps que la société québécoise. Marie-Josée des Rivières (2007) a étudié, dans sa thèse de littérature, les quinze premières années du magazine parce qu'il accordait à ses débuts une place importante à la littérature⁸⁹. À la

⁸⁸ Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH) est l'organisme subventionnaire fédéral.

⁸⁹ C'est l'objet de sa thèse de doctorat en lettres (1988) : *Châtelaine et la littérature (1960-1975)*.

fin des années 70, avec la montée de la consommation⁹⁰ et les changements de société, elle a remarqué que le magazine prenait un virage vers la santé, la mode et le divertissement. Selon elle, il est clair que *Châtelaine* a eu une influence déterminante sur le style de vie des femmes et des familles québécoises. Par exemple, après la décennie des années 1970 qui fut engagée, notamment dans le féminisme, *Châtelaine* sera imprimé à plus de 300 000 exemplaires. Ce qui n'a jamais été égalé.

Pour tout dire, le magazine *Châtelaine* a évolué au rythme des décennies et il y a lieu de croire que ses chroniques comme ses recettes de cuisine s'inscrivent dans leur époque. On ne peut pas affirmer que leurs évolutions impactent directement les comportements, mais les représentations idéalisées et véhiculées par les médias portent à la connaissance des lectrices et des lecteurs : l'inédit, l'original, le changement, la mode (le cool), le sain, etc. C'est ce que nos sondages vont montrer. D'ailleurs, nous avons répertorié le prix du magazine en kiosque au fil de temps, il est effectivement un bon indicateur du pouvoir d'achat de chacune des époques.

3.3 Méthodologie : le sondage

Les périodes couvertes par les sondages ont été déterminées à partir des mises à jour du guide alimentaire qui servent de points de rupture. Depuis le premier numéro de *Châtelaine*, ils sont construits autour de cinq moments : 1960, 1977, 1982, 1992 et 2007. À l'exception de la première date, ce sont les années de sortie des guides alimentaires canadiens. Pour le premier sondage, nous avons choisi de commencer avec le premier numéro du magazine en octobre 1960. Pour chacun des sondages suivants, nous avons opté pour des intervalles de deux à trois ans pour appréhender suffisamment

_

⁹⁰ Qui plus est, une chronique mensuelle sur la question apparaît en 1967 : *Consommatrice 1967* et suivantes.

l'influence qu'auraient les guides alimentaires. Nous expliquons ici plus en détail notre méthodologie pour chacun des médias.

3.3.1 Cinq sondages dans *La Presse*

Pour constituer un corpus dans *La Presse*, nous avons eu recours à la collection de *Bibliothèque et archives nationales du Québec* (BAnQ). Celle-ci dispose d'une collection numérique riche de *Revues et journaux québécois* ⁹¹. Grâce à la reconnaissance de caractères, il est possible de faire des recherches en texte intégral très rapidement. Il est donc possible de trouver un mot ou une phrase sur plusieurs années, et ce, très facilement. C'est ce qui a été fait pour trouver dans *La Presse* les mentions du guide alimentaire dans les intervalles de ses cinq révisions.

Pour connaître la couverture médiatique de chaque édition révisée du guide, les différents noms officiels du document ont été utilisés. Par exemple : « guide alimentaire canadien » pour les éditions de 1961, 1977 et 1982. Ainsi, la recherche s'est amorcée avec l'expression exacte des différentes éditions, mais pour éviter toute omission, les noms ont été ensuite tronqués pour étendre la recherche et trouver les oublis de la première recherche. Par exemple, simplement « guide alimentaire » ou « guide aliment ». Une simple coquille dans les textes peut en effet exclure une occurrence.

Sans surprise, les expressions : guide ou règle alimentaire ne font pas nécessairement et toujours référence au document officiel. Un tri a été nécessaire pour s'assurer qu'un lien clair avec les normes canadiennes soit présent. Les journaux publient depuis longtemps des articles sur la santé et l'alimentation et les mots règles et guide ne leur sont pas étrangers.

⁹¹ C'est une ressource accessible en ligne: http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/RJQ

Les cinq sondages dans *La Presse* portent chacun sur une durée de 36 mois parce que la date exacte de la sortie du guide n'était pas toujours connue. En outre, cela nous assure d'avoir un nombre d'occurrences assez important.

• Le premier sondage s'amorce en janvier 1960⁹² et se termine en décembre 1962, ce qui permet d'observer l'état des lieux de notre question avant la sortie du guide et après la sortie du guide en 1961.

Pour les quatre sondages suivants, c'est l'année de la sortie du guide qui amorce le sondage. Ainsi, le deuxième commence en janvier 1977 et se termine en décembre 1979. Le troisième va de janvier 1982 à décembre 1984. Le quatrième, de janvier 1992 à décembre 1994. Le cinquième, de janvier 2007 à décembre 2009.

3.3.2 Un préterrain : les sommaires du magazine

Avant que notre méthodologie soit adoptée, l'ensemble des sommaires du magazine avait été parcouru de manière systématique pour repérer les différentes catégories de discours culinaires : les chroniques culinaires et leurs recettes ; les articles importants (notamment quelques éditoriaux) sur l'alimentation et la santé ; ainsi que les commentaires des lectrices et des lecteurs sur les chroniques ou les articles sur l'alimentation. Ce repérage a permis de constater l'ampleur des données. Sur cinquante ans, il y a 600 numéros du magazine qui contiennent de une à quatre chroniques culinaires qui chacune comptent entre cinq et vingt recettes. L'ampleur de ces données rendait le traitement exhaustif de la revue, infaisable.

Cependant, ce préterrain n'était pas inutile puisqu'il permettait d'avoir recours aux commentaires des lecteurs et des lectrices du magazine lors de certains changements ou par rapport à certaines chroniques culinaires. En outre, il a été utile pour nous

⁹² Comme nous l'avons déjà précisé, le magazine *Châtelaine* est lancé en octobre 1960. Notre premier sondage s'amorce donc cette année-là.

permettre de repérer les recettes de sandwichs chauds et froids en dehors des cinq périodes construites sur les chroniques culinaires. Cela a été possible grâce aux titres des chroniques dans les sommaires. Nous y reviendrons.

3.3.3 Les chroniques culinaires : cinq sondages dans Châtelaine

Comme pour ceux qui ont été menés dans *La Presse*, les cinq sondages sur les chroniques culinaires sont construits autour des mises à jour des guides alimentaires. Or, ils sont chacun d'une durée de 24 mois, d'octobre à septembre deux ans plus tard. Ils couvrent donc dix ans de chroniques culinaires (sur 50) et sont construits de manière à pouvoir comparer les périodes entre elles. Il y a deux occurrences de chaque mois pour chacune des périodes.

Le premier sondage est en rapport avec la mise à jour de 1961. Exceptionnellement au regard des autres périodes, il commence un an avant la sortie du guide. Comme nous l'avons déjà précisé, l'histoire du magazine *Châtelaine* en français commence en octobre 1960 et nous voulions amorcer notre recherche avec le premier numéro. De ce fait, cette première période couvre d'octobre 1960 à septembre 1962, ce qui représente 24 éditions, deux numéros de chaque mois (octobre 1960 et 1961; novembre 1960 et 1961; etc.).

Les sondages suivants sont construits de la même manière, mais à partir de l'année de sortie du nouveau guide. Ainsi, la deuxième période commence en octobre 1977 et se termine en septembre 1979 pour un total de 24 mois et 24 numéros. La période suivante va d'octobre 1982 à septembre 1984. La quatrième période, d'octobre 1992 à septembre 1994. Le dernier sondage couvre d'octobre 2007 à septembre 2009.

Ces cinq sondages représentent au total 120 numéros du magazine *Châtelaine* sur les 600 qui ont été produits entre octobre 1960 et septembre 2009. Ils se concentrent sur les changements possibles des normes alimentaires dans les chroniques culinaires.

3.3.4 Les recettes de cuisine : trois moments

Toutes les chroniques culinaires contiennent des recettes de cuisine, mais pour des raisons de faisabilité, les cinq sondages produits en accord avec les mises à jour des guides alimentaires ont été réduits à trois pour l'analyse quantitative des recettes. Puisque celles-ci se concentrent sur l'apparition, la disparition ou la concentration de certains ingrédients, il a été jugé suffisant de réduire l'analyse des ingrédients aux recettes de la première (1960-1962), de la troisième (1982-1984) et de la cinquième période (2007-2009). S'il y a lieu, les changements seront plus marqués et significatifs.

3.3.5 L'exemple d'un repas complet : le sandwich

Les recettes de cuisine constituent un corpus hétérogène, on ne peut observer que des tendances générales. Pour faire une analyse plus précise, il fallait trouver un mets qu'il serait possible de comparer dans le temps et dont il serait possible de retracer l'évolution au regard de nos questions. En outre, il devait être un repas simple pour voir ses variations facilement. Par exemple, la pizza a déjà fait l'objet d'une thèse pour étudier la mondialisation alimentaire (Sanchez, 2008⁹³), mais on en trouve peu dans *Châtelaine*. En revanche, il y a beaucoup de recettes de sandwichs chauds et froids, tout particulièrement dans les années 60. De ce fait, le sandwich pouvait montrer des changements qualitatifs au regard des normes alimentaires et permettre de revisiter les conclusions des analyses quantitatives menées sur les autres mets.

3.3.5.1 Formule sandwich

Contrairement à la majorité des mets, le sandwich a une origine connue. L'histoire veut qu'une partie de cartes passionnante oblige l'entourage du comte de Sandwich à

⁹³ Cet article fait suite à sa thèse de doctorat en anthropologie sociale sous la direction de Claude Fischler et soutenue en 2002 : *Une séduction transculturelle : la pizza : polymorphisme, appropriation et identité dans l'alimentation*.

inventer un mets pour lui permettre de rester à la table de jeu. Cette naissance a lieu vers 1760 à Londres. Si cette origine est en partie romancée, il y a assez de preuves historiques, notamment la première mention du mot dans le journal d'Edward Gibbon en date du 24 novembre 1762, pour prouver l'attribution de cette paternité. En outre, le nom de l'aristocrate laisse peu de place au doute (Davidson, 2001).

Mais qu'est-ce qu'un sandwich ? L'Oxford English Dictionary (deuxième édition) le décrit comme un :

Mets destiné à un repas ou un en-cas et constitué de deux fines tranches de pain, généralement beurrées, entre lesquelles on place des aliments salés (à l'origine de la viande, en particulier bœuf ou jambon) ou autres. Souvent suivi d'un mot spécifique indiquant la nature du contenu, tel que sandwich au jambon, à l'œuf, au cresson, au beurre de cacahuète, ou sa forme, sandwich club, Daggwood, Denver, du héros, du pauvre, sous-marin. Parfois ouvert et constitué d'une seule tranche de pain ou de biscuit, d'un beignet coupé en deux ou de gâteau. (dans Davidson, 2001, p. 76)

De son côté, le hamburger a une définition semblable, il est une « variation alimentaire du sandwich » (Fumey et Etcheverria, 2004, p. 73) : « [il]] reste un steak haché servi sur un petit pain de farine blanche enrichi » (Ozersky, 2012, p. 13). Mais l'histoire de sa naissance est beaucoup moins précise encore qu'il soit très associé à l'Amérique (Fumey et Etcheverria, 2004).

Selon l'historien Josh Ozersky (2012), ce qui précède le hamburger se trouve dans un livre de recettes anglais de 1763 : *The Art of Cookery, Made Plain and Easy*, sous la plume de Hannah Glasse. Cette dernière y présente la recette de la saucisse de Hambourg, qui s'apparente plus à celle d'une charcuterie, qu'à celle d'un sandwich. Ainsi, Josh Ozersky décortique la recette canonique du hamburger pour suivre les innovations qui permettent son expression. Il relève donc l'invention du hachoir mécanique en 1829 et la définition de 1802 de *l'Oxford English Dictionary* qui définit le steak hamburger comme étant « une pièce compacte de bœuf haché et salé, le plus souvent légèrement fumé, mélangé à de l'oignon et à de la chapelure » (Ozersky, p. 16).

Il aborde aussi l'évolution des goûts qui a motivé les Américains à opter pour le bœuf. Préféré frais aux salaisons, il est moins onéreux haché. Enfin, il écrit « qu'on sait avec certitude qu'il arriva enfin sur un petit pain au début du XXe siècle, sous son véritable nom » (p. 21). Suite à cela, Ozersky poursuit pour connaître qui fut le premier à commercialiser le hamburger, mais comme cela n'apporte rien à notre enquête, nous retiendrons que le hamburger tel qu'il nous est connu a plus ou moins cent ans. Qu'il nécessite du bœuf haché commercialement, ce qui est moins cher qu'un bifteck, et qu'il nécessite le petit pain qui porte son nom, ce qui est aussi une invention relativement récente. Le hamburger s'inscrit donc de plein fouet dans la modernité alimentaire (Csergo, 2001, Poulain, 2008).

3.3.5.2 Des sandwichs dans *Châtelaine*, de 1960 à 2009

Cette définition large et pratique des sandwichs, qui comprend le hamburger, permet de bien cerner ses variations, d'où son intérêt. Son analyse permet l'étude de l'évolution de sa composition en lien avec les contextes de production des guides alimentaires, et ce afin de saisir l'évolution des modèles de goûts en partie formés par les discours ambiants sur l'alimentation, la santé et la nutrition.

Pour cette analyse, il fallait repérer toutes les recettes de sandwichs. Elles ont d'abord été trouvées dans les sondages faits pour l'étude des chroniques et des recettes. Sur ces 10 ans, toutes les recettes ont été localisées. Ensuite, grâce aux sommaires, il a été possible de retrouver les autres chroniques de sandwichs parues entre 1960 et 2009. Toutefois, cette méthode ne permet pas de trouver toutes les recettes de sandwichs (en dehors des sondages faits précédemment) puisqu'il fallait que le nom de la chronique souligne ou sous-entende des recettes de sandwichs. Par exemple, en août 1965 la chronique 125 sandwichs en 60 minutes partage très nettement des recettes utiles pour notre analyse.

En revanche, cette méthode a permis la construction d'un corpus de recettes de sandwichs sur cinq décennies.

3.4 Traitement des données

La plupart des analyses portant sur nos deux corpus sont quantitatives. Dans *La Presse*, on s'intéresse aux mentions du guide alimentaire. Dans *Châtelaine*, on s'intéresse aux contenus des chroniques culinaires, puis à l'analyse quantitative des ingrédients qui sont indiqués dans les recettes de cuisine. Pour les raisons précédemment évoquées, une méthode mixte sera appliquée à l'analyse des sandwichs.

3.4.1 Les guides alimentaires dans La Presse

La méthode explicitée précédemment a permis de repérer les occurrences des mentions du guide alimentaire dans *La Presse* sur des périodes déterminées en lien avec ses mises à jour. Pour chacune d'elle, ont été répertorié : la date de publication ; la section (ou le cahier) où se trouve la mention ; et l'autrice ou l'auteur de cette mention.

Ensuite, chacune de ces occurrences a été classée selon la catégorie des rubriques sous lesquelles elles apparaissent. On compte des articles, des messages publicitaires et des encarts produits par le gouvernement ou par des organismes privés. Les articles ont été ensuite reclassés pour transposer leur intention. Cette catégorisation a été possible à la lecture des titres ou des introductions des articles (les chapeaux).

Cette méthode a permis d'appréhender la couverture médiatique des sorties du guide alimentaire dans le journal *La Presse*, de préciser qui en parle (les auteurs ou les autrices) et de situer dans quel contexte le guide alimentaire devient un argument de référence. Et enfin, s'il devient ou non un moyen publicitaire.

3.4.2 Les chroniques culinaires dans Châtelaine

Les chroniques culinaires comprennent des recettes, mais elles sont plus que ça, parce qu'elles sont aussi des articles plus ou moins étoffés. Pour les analyser, nous avons

opté pour le repérage et le comptage de différents critères que nous avons déterminés afin de permettre une analyse de ces articles au regard des normes alimentaires.

- Le nombre de pages des chroniques et le nombre de pages des numéros, dans l'objectif de relativiser l'importance des chroniques culinaires dans les numéros.
- La **section du sommaire** où elle se retrouve pour saisir la place de l'alimentation dans le magazine. Par exemple, sont-elles associées au foyer, à la santé, etc.
- Le **nom de l'autrice ou de l'auteur** qui a écrit la chronique et aussi celui des recettes qui agrémente la chronique.
- Une catégorisation par thème des chroniques, par le titre et par l'introduction (le chapeau) pour appréhender l'évolution des sujets de préoccupation.

L'ensemble de ces critères permet d'embrasser les changements de la chronique en lien avec certains changements de société aux prismes des normes et de la modernité alimentaires. D'autres indicateurs ont aussi été déterminés et décomptés, quoique moins formellement, pour appréhender l'évolution de la place qu'ils occupent dans les chroniques.

- Les **photos** qui illustrent la chronique : ce qu'elle montre, leur nombre et sur combien de pages de la chronique elles se distribuent.
- Le nombre de **publicités** et sur combien de pages elles se distribuent.
- Certains éléments de formalisation des chroniques : durée de préparation des recettes, indice de prix des ingrédients et charte calorique de la recette.

3.4.3 Les recettes de cuisine

L'étude des recettes n'est pas une chose aisée puisque c'est un matériel très hétérogène : tous les types de recettes s'y côtoient. Or, il est possible de le faire si l'on s'attarde à des critères très précis. C'est ce qu'a fait Jean-Louis Flandrin (1983) lorsqu'il s'est intéressé aux variations d'un ingrédient dans le temps : les graisses de cuisine. Ce travail minutieux de comptage du gras dans les recettes de cuisine (entre le XIVe et XVIIIe siècle) lui a permis de relativiser son usage autrefois.

Ainsi, pour analyser les recettes au regard des normes alimentaires, il faut d'abord les distinguer entre elles pour réduire les écarts. Ce classement n'est pas aisé parce qu'il suggère un ordre des mets pour reprendre le titre de l'ouvrage de Jean-Louis Flandrin (2002). Mais, par exemple, qu'est-ce qu'une entrée, sinon parfois une portion plus petite de ce qui pourrait être mangé en plat principal? On peut penser aux *tapas* qui deviennent un repas (dans notre conception) lorsqu'elles sont servies en plus grande quantité. Ainsi, si l'ordre des mets n'est plus toujours celui qui était la norme dans les menus des élites de la France des Temps modernes, il n'est certainement plus celui qui nous est plus ou moins familier au Québec, d'autant plus qu'avec les mets d'ailleurs, ce classement ne tient plus. Il faut donc opter pour une catégorisation moins subjective ou culturelle, pour être plus systématiques.

De ce fait, les recettes des trois sondages présentés précédemment ont été classées en trois catégories : les soupes et les salades ; les mets salés et les mets sucrés. Certaines n'ont pas été retenues parce qu'elles ne s'inscrivaient pas dans des catégories pertinentes pour notre analyse ou qu'elles seront reprises plus tard. Ainsi, nous ne tenons pas compte des pains, des sauces seules (qui ne sont pas inclues dans un mets), des confitures, des boissons et des grignotines. Par exemple, nous retiendrons la bruschetta parce qu'elle est d'une certaine manière roborative, mais nous ne retiendrons pas les olives marinées dans le gin, parce qu'elles sont plus clairement des grignotines. Dans le doute, la recette est retenue. Enfin, les sandwichs et leur

préparation ont été exclus de l'analyse générale des recettes parce qu'ils seront analysés par la suite.

3.4.3.1 Les soupes et les salades

Les soupes et les salades peuvent être servies en entrée dans le service à la russe⁹⁴ ou comme repas aujourd'hui, mais elles ont la particularité de porter un nom facilement identifiable. On parlera d'un potage aux carottes ou d'un velouté aux épinards, tous les synonymes ont été retenus : bouillon, crème, vichyssoise, gaspacho, etc.

De la même manière, on nommera « salade », des épinards ou des carottes en vinaigrette. Or, pour ce dernier indicateur, il faut préciser que certains « mets salés », que nous expliquerons plus tard, pourraient être qualifiés de salades, notamment dans le cas des options végétariennes. Par exemple, des haricots au beurre ou à l'huile servis chauds pourraient être nommés salade s'ils sont servis froids. Mais parce qu'ils n'en portent pas le nom, ils ne seront pas classés comme tels. Bref, pour être retenue la recette doit porter le nom de salade ou en faire référence, comme les betteraves rôties en vinaigrette.

Les ingrédients de cette première catégorie ne seront pas étudiés dans le détail parce que sa progression parle d'elle-même. Toujours composée de légumes et souvent accompagnée de viandes et de poissons, l'évolution que l'on pourra retracer de cette catégorie montrera l'importance que l'on donne dans nos menus quotidiens, ou du

⁹⁴ « Au cours du XIXe siècle, le "service à la française" a cédé la place au "service à la russe", ce dont tout le monde fait le grand événement de l'histoire du service de table. Cependant, l'époque de ce changement est difficile à préciser. Ce en quoi le service à la russe diffère du service à la française n'est pas évident non plus. » *Grosso modo*, dans le premier service, tous les plats sont disposés sur la table, les plats ne sont donc pas toujours servis à la bonne température. Le second vise « à éviter cet inconvénient en ne posant sur table que les plats froids, qui pouvaient attendre, alors que les plats chauds étaient immédiatement passés à la ronde à chacun des convives après avoir été découpés à la cuisine ». (Flandrin 2002, p. 147-148)

moins dans leur idéal, à certains ingrédients recommandés à un moment dans le guide alimentaire (les légumes, par exemple).

3.4.3.2 Occurrences des ingrédients dans les mets sucrés

Les mets sucrés comprennent généralement des desserts dans notre conception commune des services à la table. Or, pour être systématique, nous devons y regrouper tout ce qui est sucré, c'est-à-dire qui contient assez de sucre pour donner le goût sucré. On peut ajouter du sucre à une sauce tomate pour nuancer son acidité, mais elle n'a pas pour autant un goût sucré. Les mets sucrés sont donc des desserts, des accompagnements ou des collations sucrées.

Plusieurs critères ont été retenus pour les analyser, mais nous n'avons pas retenu la quantité des ingrédients puisque comme nous l'avons déjà souligné, l'écriture des recettes est trop hétérogène. Nous nous sommes concentrés sur la présence ou non d'un ingrédient.

- Les produits laitiers sont une catégorie du guide alimentaire. Nous avons relevé la présence de lait, de crème et de fromage (le yogourt a été regroupé avec le fromage).
- Les céréales sont une autre catégorie du guide alimentaire. Nous avons relevé la présence de farine de blé et fait la distinction lorsqu'elle est complète, ainsi que celle du riz.
- Pour ce qui est des **fruits et des légumes**, nous avons fait une distinction entre eux. Pour ensuite faire une distinction de leur conditionnement : les produits frais (et surgelés) et les produits en boîte (et sec). En outre, nous avons relevé à part le citron (et le citron vert) qui est un fruit. Leur utilisation fréquente en pâtisserie dope le recours aux fruits puisque leur rôle est souvent de relever le goût acide d'un mets ou d'empêcher son brunissement (notamment l'oxydation des fruits).

- Le sucre est à la base des mets sucrés, nous avons relevé la présence et la quantité (seulement pour se donner une idée de grandeur pour la suite) et nous avons distingué le saccharose des sirops (d'érable, de maïs, etc.).
- Les œufs font partie du guide et nous avons relevé leur présence ainsi que leur quantité parce qu'ils sont un indicateur de la préparation d'un appareil (mélange d'ingrédients, notamment une pâte).
- Les gras sont essentiels en pâtisserie, nous avons donc relevé leur présence et leur qualité. Nous avons distingué le beurre, la margarine, l'huile et les graisses.
- Nous avons aussi relevé d'autres ingrédients communs en pâtisseries, précisés ou non dans le guide. À leur manière, ils montrent une évolution des goûts et des normes alimentaires qui sont intimement liés. Il est question des noix, de la noix de coco, du chocolat, des gélatines et de l'alcool.
- Nous avons aussi relevé la présence de bases commerciales. Cette catégorie est difficile à cerner parce que nous utilisons plusieurs produits transformés. Nous avons donc relevé les produits transformés incontournables à la réalisation de la recette, comme une préparation spéciale à gâteau ou une garniture aux fruits. Pour cette raison, nous n'avons pas relevé les pâtes brisées commerciales (pâte à tarte). Cette recette est régulièrement partagée, il est donc très facile de contourner la recette et de la faire soi-même.
- Le nombre de portions des recettes a été répertorié lorsqu'elles étaient précisées pour savoir le nombre de personnes prévu pour chacune des recettes. Toutefois, ce n'est pas pour analyser la taille des portions, mais bien pour étudier le nombre de personnes types prévu pour le mets. Autrement dit, pour combien de convives prévoit-on les recettes?

3.4.3.3 Occurrences des ingrédients dans les mets salés

Les mets salés regroupent tous les autres plats qui ne visent pas au goût sucré. Ils peuvent être des plats principaux ou des accompagnements dans notre conception commune. Or, dans un autre contexte, ils peuvent faire partie d'un buffet et devenir un mets de résistance. Par exemple, un risotto aux champignons peut être à la fois un accompagnement et un mets principal. Cette catégorie regroupe donc la majorité des recettes des chroniques culinaires.

Comme pour les fruits, plusieurs critères ont été retenus pour relever la présence ou non d'un ingrédient.

- Les **produits laitiers** sont une catégorie du guide alimentaire. Nous avons relevé la présence de lait, de crème et de fromage et de yogourt.
- Pour les **fruits et les légumes**, nous avons fait la distinction entre les fruits et les légumes, puis celui de leur conditionnement : les produits frais (et surgelés) et les produits en boîte (et sec). En outre, nous avons relevé à part la présence d'oignon (ou d'échalote sèche ou française ou d'oignon vert ou rouge, etc.). Ce sont des légumes, mais ils sont parfois présents en petite quantité et leur rôle est surtout aromatique, ce qui dope la présence de légumes. Il en est de même pour le citron (et le citron vert) qui est un fruit, mais dont le rôle est souvent de relever le goût acide d'un mets.
- Les viandes et les poissons sont aussi une catégorie du guide, nous avons relevé leur occurrence, en ajoutant quelques distinctions. Tous les produits de la mer ont été regroupés en faisant la distinction entre produits frais (et surgelés) et leurs versions en boîte. Toutes les viandes ont été regroupées à l'exception des volailles. Pour l'un comme pour l'autre, nous faisons la distinction entre le produit frais (et surgelé) et le produit plus transformé (qui comprennent les saucissons). Nous avons aussi relevé la présence des œufs (sans tenir compte de leur quantité).

- Nous avons aussi relevé la présence de matière grasse et fait une distinction entre le beurre, la margarine, l'huile et la graisse⁹⁵. Pour l'huile, nous avons aussi noté lorsque le type d'huile végétale est précisé (huile d'olive, de tournesol, etc.).
- Enfin, nous avons relevé la présence de noix, et d'alcool.
- Le nombre de portions indiqué dans les recettes a été répertorié (lorsque précisé) pour savoir pour combien de personnes ces recettes ont été prévues. Ici encore, ce n'est pas pour analyser la taille des portions, mais bien pour étudier le nombre de personnes prévues pour se partager le mets réalisé.

3.4.4 Des sandwichs dans *Châtelaine*, de 1960 à 2009

Le comptage strict des éléments qui compose les recettes ne permet pas de montrer l'évolution de ce que l'on pourrait appeler : l'esprit des recettes ou les valeurs sous-jacentes. C'est pourquoi une analyse mixte, d'abord quantitative puis qualitative permet de montrer autrement l'évolution des sandwichs de 1960 à 2009.

3.4.4.1 Analyse quantitative des composantes

Dans un premier temps, les recettes de sandwichs sont analysées de la même manière que les recettes de mets salés présentées précédemment. Ainsi, un comptage des ingrédients est réalisé en fonction des groupes alimentaires : produits laitiers, fruits et légumes, viandes et manières grasses pour montrer la croissance ou la décroissance du recours à certains ingrédients au regard des normes alimentaires.

⁹⁵ Lorsque les recettes font référence à de la graisse, cela n'est pas toujours très précis, mais on comprend qu'il est généralement question de graisse animale, comme celle restant d'un rôti.

3.4.4.2 Une analyse qualitative pour le choix des ingrédients

Ensuite, les ingrédients sont classés en fonction de leur importance relative dans la recette. Autrement dit, les ingrédients ne sont pas comptés pour ce qu'ils sont (comme nous l'avons fait précédemment), mais classés (ou hiérarchisé) pour permettre de faire émerger les ingrédients qui deviennent principaux ou secondaires dans le temps.

- Type du pain : au-delà du choix de farine qui compose le pain des sandwichs, quel type de pain (ou ce qui fait office de matrice) est utilisé ? Par exemple, la *focaccia*, la baguette, le pain tranché...
- Le ou les ingrédients principaux sont précisés dans le nom du sandwich. Ils font partie intégrante de la recette. Lorsque le nom du sandwich est métaphorique, il sera généralement une importance source de protéines. Par exemple, « les délices de Pierrot » (août 1961) sont des sandwichs au saucisson de Bologne et au beurre d'arachides. Mais ces ingrédients clefs peuvent être aussi des liants, comme du fromage à la crème ou de l'œuf, dans certaines préparations de type salade.
- Les ingrédients secondaires sont les autres, souvent des aliments interchangeables. Ils ont généralement la fonction de personnaliser le sandwich, comme la tomate ou la laitue. Ils ne sont pas obligatoires dans la mesure où leur présence est facultative pour dénommer le mets. Par exemple, rien ne nous oblige à garnir son sandwich au jambon de tranches de tomates.

Cette analyse s'attarde à la composition générale des sandwichs pour cerner leur évolution plus qualitative. Les ingrédients ne sont pas comptabilisés, mais hiérarchisés pour saisir quel ingrédient (et sa condition) prend de l'importance par rapport à d'autres au fil des années.

CHAPITRE IV

RÉSULTATS

Ce chapitre présente les résultats obtenus à partir des corpus et des méthodes présentées précédemment. Il s'amorce avec une analyse de la couverture médiatique du guide alimentaire canadien dans le journal *La Presse*: bien manger s'organise, s'institutionnalise. Il se poursuit avec une sociologie des chroniques culinaires du magazine féminin *Châtelaine*. Cette double analyse montre plusieurs changements dans le temps: une croissance importante de la place de la cuisine dans le magazine; une présence plus importante des chefs et enfin, une évolution des thèmes et des imaginaires vers le plaisir. Ensuite, une analyse quantitative des recettes montre aussi des changements en accord avec les normes alimentaires et la société en général. Et pour conclure, une analyse mixte, quantitative et qualitative, des recettes de sandwich montre un changement des aliments de prédilection et en quelque sorte leur gastronomisation, c'est-à-dire: « une gastronomie du discours, discours sur le produit, discours sur la chose, discours sur la préparation, discours sur le peu, discours sur le bref, sur la légèreté, sur la quintessence... » (Aron, 1997, p. 36)

4.1 Sociologie du guide alimentaire dans *La Presse*

Cette sociologie résulte de l'étude systématique du *Guide alimentaire canadien* comme réalité observable, notamment quantifiable, dans le journal *La Presse*. Selon Santé Canada (2019), lors de la première édition du document en 1942, celui-ci a connu « une

vaste campagne médiatique, comprenant des messages radiodiffusés, des communiqués de presse hebdomadaires et des articles publiés dans des revues, afin d'encourager les gens à observer les *Règles alimentaires* ». C'est effectivement ce qui était au programme et qui a été développé par les décideurs de l'époque (Pett, 1942). Dans les faits, nous avons trouvé seulement une mention du document cette année-là⁹⁶ dans le journal *La Presse*. Le 26 décembre, on apprend que « les joies de la famille reposent en grande partie sur l'organisation » et que la famille Latulipe est heureuse et en santé, parce que « Pénélope prépare d'abord pour sa petite famille des repas savoureux et sains, elle s'inspire des Règles officielles de l'Alimentation canadienne… » (p. 25). Mais qu'en est-il des années 1960 aux années 2000 ?

Nous avons choisi d'analyser la couverture du média écrit le plus important du Québec, pour savoir dans quelle mesure on en parle (d'un point de vue quantitatif) et comment on en parle, c'est-à-dire dans quel contexte ou de quelle manière il devient argument ou non. C'est ce que nous présentons ici pour les cinq sondages qui ont été réalisés dans le journal en accord avec les cinq mises à jour de référence du guide alimentaire : 1961, 1977, 1982, 1992 et 2007.

4.1.1 Le guide alimentaire : une présence médiatique plus accrue

Tout commence avec le repérage des mentions spécifiques des guides alimentaires dans le journal *La Presse*. Rapidement, il apparaît que cet outil officiel n'a pas toujours eu une très grande couverture médiatique, mais avec les années, il devient de plus en plus cité lorsqu'il est question d'alimentation dans les pages du quotidien.

⁹⁶ Comme nous l'avons expliqué dans la méthodologie, cette recherche est aisée grâce aux outils de recherche de Bibliothèque et Archives nationales (BAnQ). Or, nous n'irons pas plus loin pour les années qui précèdent 1960.

Notre technique de repérage informatisée a retrouvé toutes les mentions du guide dans les journaux numérisés, autant des articles, que des encadrés ou des publicités. C'est ce sur quoi nous allons nous concentrer d'abord. Le tableau suivant montre cette évolution quantitative⁹⁷.

Tableau 4.1 Comptage des mentions spécifiques du guide alimentaire dans *La Presse*

Périodes	Janvier	Janvier	Janvier	Janvier	Janvier
	1960 à	1977 à	1982 à	1992 à	2007 à
	décembre	décembre	décembre	décembre	décembre
	1962	1979	1984	1994	2009
Nombre d'apparitions retenues	23	45	34	68	42

Pour les années 60, on compte 23 mentions précises des *Règles alimentaires du Canada* ou du *Guide alimentaire canadien* dans toutes les éditions du journal de janvier 1960 à décembre 1962. À cette époque, il faisait l'objet de plus d'une publication par jour, c'est-à-dire d'une succession de mises à jour de la première édition. En outre, il y avait des éditions secondaires (provinciale ou métropolitaine). De ce fait, les cas identifiés qui se partagent dans plusieurs éditions équivalentes (autrement dit, les doublons) n'ont pas été considérés plus d'une fois. Notre intention n'est pas de comparer ces différentes impressions du journal. Ainsi, il y a 15 répétitions sur les 38 occurrences totales. De ce fait, 23 ont été retenues pour cette analyse.

Quinze ans plus tard, le *Guide alimentaire canadien* est de nouveau mis à jour, notamment à la suite de *l'Enquête nationale* de 1973. Ce contexte annonce une meilleure couverture dans les journaux. D'ailleurs, entre janvier 1977 et décembre

⁹⁷ Pour la liste des occurrences (titre et date de publication), ainsi qu'un exemple d'un tableau de codage. Voir : Annexe — A.

1979 on trouve 45 mentions. Dorénavant, il y a une seule édition journalière, mais les cas trouvés se distribuent dans plusieurs cahiers du journal tout comme dans des surplus publicitaires. En outre, ce chiffre aurait pu être plus important puisque *La Presse* est en grève huit mois, du 7 octobre 1977 au 6 mai 1978, ce qui représente 211 jours. Il nous manque autant d'éditions. Or, *La Presse* a bien assuré la couverture de la sortie du nouveau guide puisqu'il est lancé au printemps 1977.

La mise à jour suivante, en 1982, fait moins de bruit. Durant la période, on dénombre seulement 34 occurrences qui se distribuent aussi dans plusieurs cahiers du journal. En revanche, notre sondage des années 90 compte 68 occurrences, ce qui montre un intérêt renouvelé pour le guide. Enfin, la dernière période, qui concerne l'édition de 2007 voit une diminution des occurrences en comptant seulement 42 mentions du guide dans les différents cahiers de *La Presse*.

Ce dénombrement des mentions du guide alimentaire dans le journal *La Presse* montre que celles-ci croissent rapidement entre le début du corpus et la période des années 90. Or, elles reculent pour la période récente (les années 2000). Comme nous le verrons, toutes ces occurrences ne sont pas équivalentes, certaines sont des articles importants, d'autres de simples petits textes publicitaires. Cet assortiment explique en partie les fluctuations : en fonction d'une possible intériorisation des règles alimentaires, le guide est cité dans certains contextes ou dans d'autres.

4.1.2 Un argument journalistique naissant

Les mentions du guide alimentaire répertoriées dans *La Presse* n'ont pas toutes le même poids. Le document est évoqué de plusieurs manières et dans différentes circonstances. Pour les distinguer, nous avons classé les mentions trouvées en catégories pour permettre une meilleure lecture de cette couverture médiatique.

4.1.2.1 Des « entrefilets » anonymes aux actualités télévisées

Les « entrefilets » sont de très petits textes insérés à travers les colonnes du journal. Ils sont surtout d'ordre informatif. Dans le même esprit, les « nouvelles » sont aussi de petits articles d'information, elles sont destinées à annoncer un événement ou une activité en relation avec le guide puisqu'il y est mentionné.

Tableau 4.2 Comptage des « entrefilets » et des « nouvelles » qui citent le guide alimentaire

Périodes	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier 1977 à décembre 1979	Janvier 1982 à décembre 1984	Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Nombre d'« entrefilets »	15	1	-	-	-
Nombre de « nouvelles »	-	3	2	6	5

Les « entrefilets » se retrouvent seulement dans les deux premiers sondages. Dans les années 60, ils sont tous très semblables et ils se répètent. Ils ne sont jamais signés, mais ils ont parfois un titre. Leur objet est de faire la promotion des règles alimentaires. D'ailleurs, la mise à jour de 1961 ne se manifestera que par le changement de nom du document dans ces petits textes. La première occurrence est celle du 2 février 1960; elle nous servira de référence. Son titre est : « Protéines des œufs ». Et le petit texte qui suit explicite un volet des *Règles alimentaires au Canada* : « si un repas ne vous apporte pas toutes les protéines nécessaires, sous forme de viande, de volaille ou de poisson, un dessert riche en œufs y suppléera selon les règles alimentaires ». Au cours de l'année 1961, lorsque les *règles* deviennent un *guide*, le contenu des « entrefilets » ne change pas vraiment. La première mention du *guide* est celle du 29 novembre 1961, elle est sans titre et dit simplement « un mauvais régime alimentaire cause cette sensation de fatigue et d'abattement, qui empêche de profiter de la vie. Le *Guide alimentaire canadien* indique les groupes d'aliments qui sont nécessaires à la santé et

à la vitalité ». Cet « entrefilet » se répète cinq fois entre novembre 1961 et septembre 1962.

Selon notre catégorisation, on en compte un seul cas lors de la mise à jour de 1977 et ce sera le dernier. On remarque que le style a beaucoup changé. Le 26 mars, dans le cahier des sports⁹⁸, un texte assez court, encadré et non signé annonce la sortie du nouveau guide, mais n'en dévoile pas le contenu :

Le ministre de la Santé nationale et du Bien-être social, M. Marc Lalonde, a annoncé hier la parution du nouveau guide alimentaire canadien, cette feuille volante illustrée en couleur présentée comme un instrument de travail et destiné à servir de base à l'éducation de la population en matière de nutrition... (*La Presse*, 26 mars 1977, p. B8)

Ce que l'on retrouve ensuite durant la période — on en compte trois — est ce que l'on peut catégoriser comme étant des « nouvelles ». Ce sont des mentions du guide alimentaire dans la chronique *Quoi faire aujourd'hui. Mon œil sur Montréal.* Le 1^{er} et le 5 février, ainsi que le 16 mai 1979, on annonce des cours d'alimentation ou de planification des repas qui utilisent le guide alimentaire. Ce sont des mentions toutes simples, mais qui montrent que le guide se popularise.

Dans les trois sondages suivants, le guide ne fait plus l'objet d'« entrefilets », mais seulement de « nouvelles ». Ainsi, dans les années 80 on en compte que deux qui sont là pour informer les lecteurs d'activités ou d'émissions qui en font la promotion. Dans le *Télécâble* du cahier des *Arts et Spectacles* du 7 juillet 1982, on annonce une émission sur la préparation d'un « menu d'un enfant de 5 ans pour une journée conformément au guide alimentaire canadien ». Le 11 mars, dans *Quoi faire aujourd 'hui. Mon œil sur Montréal*, on annonce un cours sur l'alimentation des bébés en accord avec le guide alimentaire. Dans les années 90, *Télé*+ présente quatre fois des émissions sur le sujet, la chronique de Denis Lavoie, *Têtes d'affiche*, annonce la tenue du symposium Kellogg

⁹⁸ Certainement pour cibler un lectorat plus masculin. Nous y reviendrons.

qui abordera le nouveau guide. Et Françoise Kayler annonce des cours de cuisine en lien avec le guide dans ses *Gastronotes*.

Enfin, pour les années 2000, les « nouvelles » rappellent le mois de la nutrition dans L'Agenda gourmand de Violaine Ballivy du 10 mars 2007. Puis le 18 mars, le guide est annoncé en première page du cahier actuel, cette « nouvelle » avise le lectorat qu'un article plus étoffé suivra dans les pages subséquentes du journal. Les trois cas suivants s'intègrent à trois annonces d'emplois en cuisine. Dans le cahier carrière et emplois, on cherche des responsables de l'alimentation qui maîtrise le guide alimentaire, pour trois Centres de la petite enfance (CPE), celui de « La rose des vents » (29 septembre 2007), de l'Université de Montréal (6 octobre 2007) et « au petit Talon » (7 juin 2008).

On peut retenir que les premiers « entrefilets » s'inscrivaient certainement dans les stratégies de communication du plan du *Conseil canadien de la nutrition* de l'époque (Santé Canada, 2019). Or, les « nouvelles » montrent que les objectifs ont changé : le guide alimentaire est dorénavant un outil commun d'éducation et un objet d'émission télévisée. Plus populaire, il est même un critère d'embauche dans les années 2000.

4.1.2.2 Un argument publicitaire croissant

Tableau 4.3 Comptage des « courriers », des « publicités » et des « jeux » qui citent le guide alimentaire

Périodes	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier 1977 à décembre 1979	Janvier 1982 à décembre 1984	Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Nombre de « courriers »	1	-	-	-	-
Nombre de « publicités »	-	15	4	3	10
Nombre de « jeux »	-	-	-	-	1

Durant les années 60, il n'y a pas de message publicitaire qui utilise les règles alimentaires ou le guide comme argument de vente. Il y a seulement les « entrefilets » qui font la promotion des recommandations, sans toutefois être très précis sur la nature du document. Ce flou se constate dans le « courrier » des lecteurs et des lectrices. Le 30 août 1961, dans *Courrier confidences*, une *curieuse* — c'est le surnom qu'elle a choisi — demande à *Nicole*, qui dirige cette chronique :

Il y a quelque temps, j'ai lu dans le journal que les rhumes répétés peuvent signifier une résistance affaiblie, peut-être à cause d'un régime alimentaire défectueux et que les « Règles alimentaires au Canada » énumèrent tous les aliments indispensables à la santé. Pourriez-vous me dire où je pourrais me procurer ce livre ?

Nicole lui répond :

Il s'agit sans doute d'une brochure publiée par les soins du gouvernement, soit provincial, soit fédéral. Je vous suggère donc d'écrire à ces deux endroits : Ministère de la Santé, Hôtel du gouvernement, Québec, P.Q. ou — Ottawa, Ont., en demandant qu'on vous envoie cette brochure ou toutes autres traitant du même sujet. Une compagnie d'assurances bien connue publie également des renseignements de ce genre.

Cet exemple montre que le document n'est pas très connu puisque même le service du courrier, en la personne de *Nicole*, ne semble pas au fait de son existence. Cela va changer pour la période suivante.

Dans les années 70, 15 exemples de « publicités » se distribuent dans plusieurs cahiers du journal. Elles sont presque toutes (14) publiées un mercredi⁹⁹. Il y a d'abord huit exemples de la chaîne *Hypermarché*. Ce sont des publicités d'une page qui font la promotion des rabais de la semaine. On y retrouve aussi un encadré d'information, écrit par Lucille Loubier¹⁰⁰, une conseillère en nutrition, qui vulgarise le *Guide alimentaire*

⁹⁹ Le jeudi est traditionnellement jour de paie. Plusieurs grandes marques publient leurs circulaires hebdomadaires dès le mercredi. Les promotions commencent généralement le lendemain.

¹⁰⁰ A l'exception de la première répertoriée (11 mai 1977), qui est écrite par Gabrielle Turcotte, diététiste.

canadien. Ces petits textes sur la page publicitaire se terminent par une invitation à en savoir davantage en prenant contact avec le Service aux consommateurs de la chaîne d'alimentation Hypermarché. C'est dans le même esprit que le 6 juin 1979, les supermarchés Dominion font la publicité des produits laitiers par des recettes, des soldes et des conseils sous les auspices de Louise Desaulniers qui est aussi diététiste 101. On trouve ensuite trois publicités d'IGA — Boniprix. La première est le 13 juin 1979, sur une page, on nous présente les rabais, puis une annonce nous invite à nous procurer le guide alimentaire québécois¹⁰². Les deux suivantes sont comme les deux chaînes précédentes, des petits textes explicitent un élément du guide alimentaire. Pour cette chaîne, c'est Marie-Paule Green qui les écrit, elle ne se présente pas comme une nutritionniste et nous n'avons pas plus d'informations sur elle. Les trois derniers cas sont uniques. Il y a d'abord une publicité du Conseil de la boulangerie du Québec (10 octobre 1979) qui a recours au guide pour faire la promotion de ses produits. Ensuite, une publicité de la chaîne Steinberg¹⁰³, qui informe qu'il fournit le guide alimentaire québécois, dont il est un distributeur officiel. Enfin, la dernière publicité est de Nutrislim, un régime amaigrissant « qui s'inspire du Guide alimentaire canadien publié par le ministère de la Santé et du Bien-Être social du Canada ».

Dans le sondage suivant pour les années 80, on compte seulement quatre « publicités » qui sont bien différentes. Il y a un seul cas de la chaîne *Hypermarché* (27 janvier 1982) qui, comme dans la période précédente, donne des conseils diététiques sur une page où sont présentés ses spéciaux hebdomadaires. L'encart de Lucille Loubier porte cette

¹⁰¹ Au Québec, les diététistes et les nutritionnistes désignent une même profession, ce sont des titres réservés aux membres de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ).

¹⁰² Cette recherche nous a appris l'existence du guide alimentaire québécois. Il est présenté comme une variante du *Guide alimentaire canadien*, mais à notre connaissance, aucune publication ne s'est intéressée à ce document. Ce que l'on sait, c'est qu'il ne durera pas (dernière mention dans *La Presse* en 1982), qu'il est présenté en parallèle avec le guide canadien et que son existence démontre un consensus certain sur la pertinence sociale des guides alimentaires.

¹⁰³ Aujourd'hui disparue, cette chaîne d'alimentation québécoise était un leader à cette époque.

fois-ci sur les céréales. On retrouve ensuite une autre publicité comparable le 3 mars 1982 dans le supplément au journal pour le mois de la nutrition. C'est une publicité des pâtes *Catelli* qui argumente que le produit à base de céréales est en accord avec les recommandations des *Guides alimentaires canadien et québécois*. Cette réclame est la dernière mention trouvée sur ce document spécifique à la province qu'est le *Guide alimentaire québécois*. Les deux autres publicités font la promotion de cours au Collègue Marie-Victorin sur la nutrition. L'école offre des entretiens pour améliorer son alimentation avec Mme Andrée Lambert au coût de 55 \$ pour 5 entretiens (le 28 août et le 1er septembre 1982).

Dans les années 90, on compte trois « publicités ». La première est une chronique publicitaire de Kino-Québec¹⁰⁴. Lucie Lapierre qui est conseillère à l'unité de santé publique de l'Hôpital général de Montréal nous « recommande d'appliquer les conseils du Guide alimentaire canadien ». Cet encart du 9 janvier 1994 pose une question de circonstance : « Le poids des festivités... est lourd à porter ? » et nous offre de « maigrir en ayant du plaisir » avec des conseils de nutrition et d'activités physiques. Les deux derniers cas sont des encarts de l'entreprise *Eaton* : « La rentrée débute ici ». Cette entreprise offre des ateliers pour les enfants sur la forme physique, la sécurité et la bonne alimentation, et ce, et toujours dans l'esprit du guide.

Les messages publicitaires reviennent en force dans les années 2007 à 2009, avec 10 occurrences. D'abord, il y en a cinq de la Fondation des maladies du cœur et son programme *Visez Santé* dont les « critères nutritionnels [sont] élaborés à partir du Guide alimentaire canadien ». Ce programme appose son logo sur des produits réputés

104 Kino-Québec « est un programme qui vise à promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise. Géré conjointement par le ministère de

contribuer au mieux-être de la population québécoise. Géré conjointement par le ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, le ministère de la Santé et des Services sociaux, les centres intégrés de santé et de services sociaux et les centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux » (kino-quebec.qc.ca)

bons pour la santé. Alors « quand vous choisissez des aliments portant le symbole *Visez santé*, vous savez qu'il s'agit de bons choix ». La première mention coïncide avec la sortie du nouveau guide (9 février 2007), puis cette publicité revient quatre fois durant l'année 2008 : 9 et 30 juillet, puis 13 et 27 août). Les cinq autres publicités font la promotion d'un produit qui porte le logo *Visez santé* : la margarine *Becel*. On apprend que « Becel a toujours été sans gras trans ». En 2008, cette publicité apparaît deux fois (26 et 28 juillet). En 2009, c'est à trois reprises (13, 20 et 27 juin), pour la promotion de la margarine *Becel* riche en oméga 3 : « Découvrez Becel oméga 3 plus ».

Enfin, anecdote significative, le 28 septembre 2008, le guide est cité dans un *jeu* : *Génies en herbe*, qui pose la question : « Dans quel groupe du guide alimentaire canadien se trouve l'arachide ? ».

Comme nous l'avons vu, les « entrefilets » avaient pour but de promouvoir les recommandations alimentaires du guide, mais celui-ci est peu connu dans les années 60. C'est ce que nous montre la lettre d'une lectrice ordinaire, tout comme la réponse des services de presse qui ne semblent pas en savoir plus. Quinze ans plus tard, le guide alimentaire est plus de sens commun. Il est souvent annoncé dans les publicités des chaînes d'alimentation comme un outil de plus en plus reconnu¹⁰⁵. Toutefois, il faut attendre les années 2000 pour qu'il devienne vraiment un argument de vente. S'il y a l'exemple des pâtes *Catelli* dans les années 80, il faut préciser que cette publicité figurait dans un cahier spécial du journal pour le mois de la nutrition. Alors que dans le dernier sondage, le guide alimentaire devient la norme du logo *Visez Santé*¹⁰⁶ et par le fait même un motivation d'achat pour la margarine *Becel*.

105 Ce qui explique sûrement la sortie de son pendant québécois, dont nous avons appris l'existence, qui était distribuée par la chaîne Steinberg. Ce guide a une histoire très courte, il n'aurait eu qu'une seule édition. Pour nos analyses, on retient qu'il est mis en parallèle et s'accole au guide canadien.

¹⁰⁶ Ce programme de la *Fondation des maladies du cœur et de l'AVC* (et son logo) s'est terminé en 2014 après 15 ans (Jobin, 2014).

4.1.2.3 Un objet plus fréquent d'articles

De leur côté, les « articles » qui mentionnent le guide deviennent plus nombreux au fil du temps. Les « articles » sont des textes souvent informatifs, mais parfois analytiques, généralement écrits par un ou une journaliste, un chroniqueur ou une chroniqueuse. Ils sont plus longs que les « entrefilets ».

Tableau 4.4 Comptage des « articles » qui citent le guide alimentaire

Périodes	Janvier 1960	Janvier 1977	Janvier 1982	Janvier 1992	Janvier 2007
	à décembre				
	1962	1979	1984	1994	2009
Nombre d'« articles »	7	26	28	59	26

Pour les années 1960, on décompte sept « articles » qui font mention des *Règles* (aucun ne porte sur le guide sorti en 1961), mais un seul exemple en fait son objet principal : c'est le premier de la période. *Régime alimentaire assurance de santé* est publié le 29 février 1960, il précise qu'« à l'occasion il n'est jamais mauvais de rappeler les règles alimentaires qui disciplinent un régime bien approprié à nos conditions de vie ». Il fait une présentation complète des *Règles alimentaires du Canada*, sans préciser toutefois, ce qu'elles sont et où les trouver. Les autres « articles » font référence aux normes officielles, sans plus. Par exemple, le 25 mai 1960, un « article » parle de la consommation de lait des Canadiens qui ne serait pas assez importante, selon le Dr E. W. McHenry, professeur de nutrition à l'université de Toronto. Une position qui convient très bien à Jean Royer, président de *l'Association des industriels laitiers de la province de Québec* qui souligne « que si les consommateurs s'étaient conformés aux exigences des règles alimentaires approuvées par le Conseil canadien de l'alimentation, les gens du Québec auraient consommé plus de 2 milliards de livres de lait fluide en 1959 ».

Pour le sondage des années 70, on compte 26 « articles » qui ne sont pas tous de même importance. Pour certains, le guide alimentaire est l'objet de la nouvelle (du texte), pour d'autres, une référence obligée ou un argument diététique, et pour d'autres encore, tout simplement une annonce. Ces distinctions seront faites plus en détail dans la section suivante. Pour les années 80, on compte 28 « articles », mais ils ne portent pas sur la nouvelle édition du guide alimentaire. Il faut se reporter au supplément au journal pour le mois de la nutrition (3 mars 1982) pour qu'un texte présente cette refonte. La chef des programmes de nutrition au ministère, Heather Nielsen, présente alors les nouveautés du guide. Dorénavant, ce document revu et corrigé *insiste sur la variété, la modération et l'équilibre énergétique*, c'est tout simplement le titre de l'article.

Pour les années 1990, on a retrouvé 59 mentions du guide dans des « articles », c'est un sommet! Le document est donc devenu une référence dans plusieurs circonstances que nous catégoriserons bientôt. Enfin, pour les années 2000, on en trouve seulement 26, ce qui annonce des changements.

Pour résumer, parce que nous y reviendrons en détail, nous pouvons dire pour le moment que le guide alimentaire est cité de plus en plus souvent dans des articles, et ce, jusqu'aux années 2000. La nature de ces citations nous permettra de développer davantage sur ces changements dont ils sont l'objet.

4.1.3 Un consensus atteint sur les guides alimentaires dans les « articles »

Lors de sa première édition en 1942, les *Règles alimentaires du Canada* publient leurs recommandations initiales sur la bonne alimentation au pays. Si elles sont le fruit d'un relatif consensus scientifique à l'époque, le document en lui-même semble mal connu. Pour atteindre un consensus médiatique, le guide alimentaire doit être discuté dans les pages du journal. Ainsi, dans cette section, nous nous attarderons aux auteurs et aux autrices des articles pour identifier à quel moment s'amorcent réellement l'adhésion et l'influence des leaders d'opinion.

4.1.3.1 Des textes anonymes

Certains textes ne sont pas signés, ce qui minore la portée possible de certains articles sur les lecteurs et les lectrices. D'ailleurs, ce n'est presque plus le cas pour les périodes récentes. Les textes plus génériques sont généralement revendiqués par une agence de presse comme la *Presse canadienne*.

Tableau 4.5 Comptage des « articles non signés » qui mentionnent le guide alimentaire

Périodes	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier 1977 à décembre 1979	Janvier 1982 à décembre 1984	Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Nombre d'« articles non signés »	4	2	12	1	-
Ratio en pourcentage du total des « articles » par période (entre parenthèses)	57,1 % (7)	7,7 % (26)	42,9 % (28)	1,7 % (59)	0,0 % (26)

Comme on peut le voir dans le tableau, c'est dans les années 60 et les années 80 que l'on compte le plus d'article anonyme en nombre absolu et en proportion du total.

Pour la première période, il y a lieu de croire que cela est une question d'époque, seuls les articles importants étaient signés. À la différence des années 80, où les articles anonymes sont des textes génériques et généralement informatifs. Nous reviendrons sur leur contenu plus tard.

4.1.3.2 Des leaders d'opinion qui s'imposent

Les journalistes parlent de plus en plus du guide alimentaire dans le journal *La Presse*, mais au début de notre enquête ces mentions sont anecdotiques, comme on peut le voir dans le tableau suivant.

Tableau 4.6 Comptage des « articles de journalistes » qui évoquent le guide alimentaire

Périodes/ Nombre d'« articles de journalistes »	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier 1977 à décembre 1979	Janvier 1982 à décembre 1984	Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Françoise Kayler	-	15	5	15	-
Jeanne Desrochers	-	5	1	-	-
R. Bernatchez	-	-	-	5	-
Jacinthe Côté	-	-	-	-	3
Autres journalistes (1 ou 2 articles, seulement)	2	4	3	15	16
Ratio en pourcentage du total des « articles » par période (entre parenthèses)	28,6 % (7)	92,3 % (26)	32,1 % (28)	59,3 % (59)	73,1 % (26)

Deux articles sont signés par des journalistes dans les années 60, le premier par Marie Bourbonnais et le second, par le chroniqueur en loisir : Dollard Morin¹⁰⁷.

Dans les années 70, les journalistes signent presque tous les articles (92,3 %). D'abord, Françoise Kayler s'impose avec 15 textes. Cette journaliste débute sa carrière au journal en 1961 pour devenir « la critique gastronomique la plus connue du grand

¹⁰⁷Dollard Morin était une personnalité du loisir au Québec (MEES, s.d.).

public » (Colombe et Jutras, 2012, p. 281; Bizier, 2012). Vient ensuite Jeanne Desrochers, avec cinq articles. Elle anime la chronique : *j'en veux pour mon argent*. Il y a aussi Jacques Saint-Jean (2) collaborateur spécial pour l'édition de Laval; Lisa Binsse (1) pour l'édition de la Rive-Nord et Claudette Tougas et Pierre Vincent (1) qui ont tous été regroupés (dans le tableau) dans les *autres journalistes*.

Dans les années 80, Françoise Kayler reste une contributrice importante avec cinq articles. Sur les budgets alimentaires, Jeanne Desrochers en signe un seul, tout comme Mario Fontaine, Philippe Amiguet et la *Presse canadienne* qui ont été regroupés dans *autres journalistes*. Comme nous l'avons vu, près de la moitié des articles de cette période ne sont pas signés.

Une décennie plus tard, Françoise Kayler publie 15 articles dans le sondage, elle occupe encore une place importante (42,9 %) dans les discussions sur le guide puisque les journalistes signent 35 articles durant la période. Il y a aussi Raymond Bernatchez qui en signe cinq. Les 15 suivants sont écrits par un florilège d'auteurs et d'autrices, dont huit sont rattachés à l'agence la *Presse canadienne*.

Les années 2000 voient le nombre d'articles total chuter, mais ils sont presque tous écrits par des journalistes (73,1 %). Françoise Kayler s'est alors retirée et une nouvelle génération de journalistes culinaires prend la place, notamment Jacinthe Côté qui en signe trois, puis Jade Bérubé (2), Stéphanie Bérubé (2), Marie-Claude Lortie (2) et les 10 suivants par des journalistes variés, dont un de la *Presse canadienne*. Il y a aussi un texte de la chef Anne L. Desjardins sur les camps culinaires.

Les journalistes sont donc des contributeurs de premier ordre dans les discussions sur le guide alimentaire canadien. D'ailleurs, la journaliste-vedette Françoise Kayler est à elle seule un âge d'or avec ses différentes chroniques sur l'alimentation pendant au moins trois décennies.

4.1.3.3 La voix des professionnels de la santé

Les professionnels de la santé, notamment des médecins, des nutritionnistes et des gestionnaires de la santé publique signent de plus en plus d'articles d'information, tout comme d'autres à connotation plus publicitaire.

Tableau 4.7 Comptage des « articles des professionnels de la santé » qui évoquent le guide alimentaire

Périodes/ Nombre d'« articles des professions de la santé »	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier 1977 à décembre 1979	Janvier 1982 à décembre 1984	Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Médecin	1	-	-	-	-
Diététiste	-	-	3	21	-
Santé publique	-	-	2	1	-
Ministre	-	-	-	1	-
Ratio en pourcentage du total des « articles » par période (entre parenthèses)	14,2 % (7)	0 % (26)	17,8 % (28)	39,0 % (59)	0 % (26)

Le premier exemple nous vient de la première période. Le 30 janvier 1961, le Dr Ulysse Laferrière¹⁰⁸, écrit dans une chronique : *votre médecin vous parle*... (celle-ci est rédigée « sous les auspices du Collège des médecins et chirurgiens de la province de Québec »), il y dénonce la surconsommation alimentaire et rappelle les Règles alimentaires au Canada. Il n'y a pas de cas semblable durant la période suivante (les années 70).

¹⁰⁸ Il était médecin en chef de l'Unité Sanitaire de Bertierville.

Dès les années 1980, les nutritionnistes investissent les articles. Dans le supplément pour le mois de la nutrition de mars 1982, deux nutritionnistes publient chacune un article. Il y a aussi Nancy Croitoru, diététicienne, qui écrit un communiqué pour la *Commission des écoles protestantes du Grand Montréal* (CEPGM). Les deux autres textes sont de Heather Nielsen, la chef des programmes de nutrition pour le supplément du mois de la nutrition et de Jocelyne Frenette, du ministère de l'Agriculture pour un supplément au journal : *La voix royale*.

Les années 90 sont investies encore plus par les gens du réseau de la santé. Ils publient 23 textes d'information ou plus publicitaires, soit près de 40 %. Plus précisément, 19 textes sont écrits par des diététistes différents, ce sont généralement des collaborations spéciales pour le cahier santé du journal. Et deux sont issus de la *Corporation professionnelle des diététistes du Québec*¹⁰⁹, ce sont des publireportages. Il y a aussi un article de Lucie Lapierre, la coordonnatrice de Kino-Québec et une réponse à une critique sur la nature du guide par le ministre de la Santé au fédéral, Benoit Bouchard. Ce dernier réitère que les recommandations officielles reposent sur des vérités scientifiques et sur l'influence des lobbys.

Pour le nouveau millénaire, il n'y a pas d'intervention des professionnels de la santé¹¹⁰. Autrement dit, aucun article n'est signé par un ou une nutritionniste, par un ou une médecin ou par un ou une gestionnaire de la santé publique.

En conclusion, les agents du milieu de la santé investissent les articles dans nos sondages des années 80 et 90. Ils sont donc une courroie de transmission de plus au mouvement initié par des journalistes comme Françoise Kayler dans les années 70.

¹⁰⁹ Aujourd'hui, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

¹¹⁰ Le Code des professions du Québec est strict sur l'utilisation des titres, tout comme l'Ordre professionnel des diététistes du Québec qui stipule que « seules les professionnelles utilisant les titres "diététiste" ou "nutritionniste" sont formées adéquatement ». (https://opdq.org/)

L'absence de ces spécialistes dans les années plus récentes montre une intégration sociale de la pertinence du guide alimentaire. Ou bien que sa massification et sa popularisation ne justifient plus leur intervention particulière dans des « articles » de *La Presse*.

4.1.3.4 Des textes publicitaires croissants

Les articles publicitaires portant sur les guides alimentaires font leur apparition à partir des années 80. Il y en a deux durant cette période, un premier émane de la *Coop des consommateurs de Montréal* et un deuxième du *Centre d'information sur le bœuf*. Dans les années 90, ils ont été écrits par des nutritionnistes qui appuient des organismes (ils ne sont donc pas dans ce tableau). Mais dans les années 2000, on en retrouve sept. Les *Producteurs laitiers du Canada* en produisent trois et les quatre suivants sont de *Chez soi 55+*; *Marché public 440* (2) et *Promotion La santé 100 % bien être* qui sont des entreprises et des marques publicitaires.

Tableau 4.8 Comptage des « textes publicitaires » qui mentionnent le guide alimentaire

Périodes	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier 1977 à décembre 1979	Janvier 1982 à décembre 1984	Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Nombre de « textes publicitaires »	-	-	2	-	7
Ratio en pourcentage du total des « articles » par période (entre parenthèses)	0 % (7)	0 % (26)	7,1 % (28)	0 % (59)	26,9 % (26)

Bien qu'ils ne soient pas nombreux, leur présence et leur croissance nous font dire que l'argument du guide alimentaire canadien est bien installé. Dès lors, tout un et chacun

y trouve son compte. Les entreprises, les marques ou les regroupements de filières professionnelles sont maintenant bien prêts à l'utiliser pour faire la promotion de leurs produits.

4.1.3.5 Modus videndi

Les leaders d'opinion se sont accommodés des guides alimentaires et de ses recommandations. À partir de la deuxième période (de janvier 1977 à décembre 1979), la refonte du guide de 1977 et le contexte social permettent aux agents sociaux, notamment les journalistes, de participer à la circulation des normes alimentaires pour leur intériorisation. C'est d'autant plus vrai pour les années 2000 lorsque s'observe une chute des mentions du guide dans les articles et qu'il devient, dès lors, ouvertement un argument promotionnel. Depuis une vingtaine d'années, si certains éléments du guide alimentaire peuvent encore faire débat (notamment l'influence de certains lobbies comme l'industrie laitière [Bérubé, 2017]), sa raison d'être est désormais bien admise et intériorisée. Autrement dit, on le réclame parce que pour bien manger, la nécessité du document apparaît aujourd'hui consensuelle. Et les publicitaires le trouvent même tout particulièrement utile.

4.1.4 Le guide alimentaire soulève des polémiques

Les articles qui mentionnent le guide alimentaire sont écrits par plusieurs profils d'auteurs ou d'autrices, mais qu'en disent-ils? Autrement dit, dans quel contexte et pourquoi le guide alimentaire est-il cité? Ce découpage nous permettra d'aller plus loin dans l'analyse des articles qui mentionnent le guide alimentaire.

4.1.4.1 Le guide « fait la nouvelle »

Le guide alimentaire ne fait pas la nouvelle avant le 26 mars 1977. Ce jour-là, la chroniqueuse Françoise Kayler annonce cette refonte qui coïncide avec la *Semaine*

nationale de la santé. Elle en fera un rappel le 10 mai 1977 dans un article sur le Salon de la Femme.

Tableau 4.9 Comptage des « articles » qui annoncent la sortie du guide alimentaire

Périodes/ Nombre d'« articles » qui annoncent la sortie du	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier 1977 à décembre 1979	Janvier 1982 à décembre 1984	Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Guide alimentaire canadien (nouvelle édition)	-	2	1	1	1
Ratio en pourcentage du total des « articles » par période (entre parenthèses)	0 % (7)	7,7 % (26)	3,6 % (28)	1,7 % (59)	3,8 % (26)
Guide alimentaire québécois (édition unique, 1979)	-	3	-	-	-

On trouve aussi durant cette période une particularité, à savoir trois articles sur le guide alimentaire québécois lancé par le ministère des Affaires sociales ¹¹¹ en juin 1979. Toute proportion gardée, sa couverture est assez importante dans *La Presse*. Le 15 mai, Françoise Kayler nous apprend sa sortie prochaine et trois semaines plus tard, le 5 juin, elle nous informe qu'il sera distribué à très grand tirage (550 000 exemplaires en français ¹¹²) par les marchés d'alimentation. C'est l'association des épiciers en gros qui se chargera de 80 % de sa distribution, ce qui explique les publicités des marchés

¹¹¹ Aujourd'hui, il est question du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

¹¹² Dans un autre article (5 avril 1977) sur lequel nous reviendrons, Françoise Kayler écrit : « la diffusion de ce document pose des problèmes sérieux. Préparé par le fédéral, distribué par le provincial, il n'atteint le public qu'au compte-goutte ». Le guide québécois tente de faire mieux.

d'alimentation que nous avons vues précédemment. Le lendemain (6 juin), la journaliste en fait une analyse positive. Il cohabitera par la suite dans ses articles avec le guide alimentaire canadien¹¹³. Cette coexistence des deux documents dans les textes explique pourquoi nous n'avons pas retiré ces articles du comptage général pour la période. Or, parce que ces occurrences soulignent la sortie du guide québécois de 1979 et ne font que rappeler l'existence de son pendant canadien, nous n'en tiendrons pas compte dans cette section pour le ratio des « articles » qui annoncent la refonte et la sortie du guide canadien.

Les mises à jour suivantes ne comptent qu'une seule mention par période qui annonce la sortie d'un nouveau guide canadien. En 1982, il y a un texte d'Heather Nielsen (la chef des programmes de nutrition au ministère) dans le supplément du mois de la nutrition pour annoncer sa sortie. En 1992, la *Presse canadienne* publie un texte le 21 novembre qui informe le lectorat que 4,5 millions d'exemplaires du nouveau guide sont imprimés et distribués un peu partout dans les divers services publics. Pour les années 2000, la journaliste Émilie Côté écrit : *Une ressource plus précise*, le 6 février 2007, pour promouvoir et présenter la dernière mise à jour.

On retiendra que ce n'est qu'à partir des années 70 que les sorties du guide alimentaire sont clairement annoncées dans *La Presse*. Cela montre que les mises à jour du guide sont, à partir de ce moment, socialement utiles. Il y a donc, au moins médiatiquement, un changement positif dans la perception du document et de ses refontes.

4.1.4.2 Un guide pour toutes les consommations alimentaires

Le guide alimentaire est avant tout un guide pour la consommation, c'est-à-dire pour choisir et pour calculer ses portions d'aliments au quotidien. C'était d'ailleurs son sous-

¹¹³ A notre connaissance, le guide alimentaire québécois n'a pas intéressé les historiens de la santé. La dernière mention qui été trouvé dans *La Presse* est une publicité des épiciers *Dominium* en février 1980. Son succès semble donc être de courte durée.

titre en 1961 : « ces aliments sont bons à manger. Consommez-en tous les jours pour votre santé. Prenez trois repas par jour ». (Santé Canada, 2019, p. 8)

C'est de cette manière qu'on y a recours dans les années 1960. Les sept articles, signés ou non, rappellent les normes alimentaires pour penser son régime quotidien.

Tableau 4.10 Comptage des « articles » qui utilisent le guide alimentaire pour la consommation

Périodes	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier 1977 à décembre 1979	Janvier 1982 à décembre 1984	Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Nombre d'« articles » qui utilisent le guide comme norme de consommation	7	10	23	43	17
Ratio en pourcentage du total des « articles » par période (entre parenthèses)	100 % (7)	38,5 % (26)	82,1 % (28)	72,9 % (59)	65,4 % (26)

Pour la période suivante, on trouve 10 articles comparables dont 7 sont signés par Françoise Kayler. Par exemple, le guide est cité pour substituer le pain dans l'alimentation par une autre source de céréale (*Quand on n'a pas de pain*, 11 février 1977). Il est aussi le référant du régime adopté pour une gastronomie de la minceur (*Devenez gastronome en maigrissant*, 18 mars 1977) ou encore pour ajuster le régime des sportifs (*Pour nos athlètes. Le point sur les protéines*, édition Laval, 7 juillet 1977).

Dans les années 80, ce sont 23 articles qui font référence au guide de cette manière, notamment le supplément pour le mois de la nutrition (3 mars 1982) qui interroge : le Lunch d'affaires peut-il être bon pour votre santé ? ou qui traite de l'alimentation du

diabétique. Les autres articles de cette période ont recours au guide alimentaire canadien pour préparer son casse-croûte ou celui de ses enfants, pour rationaliser ses choix au restaurant, pour justifier sa consommation de bœuf, pour mettre en pratique ses résolutions alimentaires et même pour vanter les vertus de recettes. Par exemple, le 15 février 1984, l'article *Délicieuses recettes amaigrissantes* en propose deux réputées saines : un chili végétarien et une aubergine à la *parmagiana*. Cet article n'est pas signé, mais on apprend que ces recettes sont proposées par *Best-Food* — *division of Canada Starch Compagny inc.*, une multinationall de l'agroalimentaire.

Dans les années 90, ce type d'article atteint 43 occurrences et le guide trouve ainsi plusieurs applications. Par exemple, il permet de proposer des recettes faibles en gras et en sucre (Des recettes succulentes pour les gens au régime, 26 février 1992), d'ajuster son régime en fonction de certaines maladies comme le VIH (Un livre indispensable pour vivre avec le VIH, 26 mai 1993), l'ostéoporose (Pour avoir le dessus sur l'ostéoporose, 28 mars 1993), de répondre aux besoins particuliers des athlètes (À la hauteur des besoins des athlètes, 4 septembre 1994). Il permet aussi de prévoir ses repas, comme le déjeuner (Le petit déjeuner, ne partez pas sans lui, 11 mars 1992), de planifier un lunch sain pour les enfants (Des petits trucs pour rentre alléchante la boîte à goûter de l'écolier, 8 septembre 1992) ainsi que de préparer son pique-nique (Savourer les joies de l'été, 29 mai 1994). Il est un outil important pour calculer ses besoins nutritifs, comme pour évaluer ses apports vitaminiques (Les vitamines naturelles révèlent leurs secrets dans les laboratoires..., 24 mars 1994), justifier sa consommation de viande maigre (Le bœuf d'aujourd'hui bien plus maigre mais tout aussi bon, 14 février 1993) ou de yogourt (Le yogourt, c'est bon pour tout le monde, 15 mai 1994). Dans les institutions publiques, comme les centres d'accueil et d'hébergement, il constitue le cadre officiel de la préparation des repas (Quand le ministre de la Santé se fait parler poulet, 15 novembre 1992) tout comme il permet de quantifier la faim (Avoir faim c'est quoi au juste? 17 octobre 1992). D'un point de vue plus gastronomique, il permet aussi de s'ouvrir à la diversité alimentaire, c'est-à-dire de revisiter des goûts d'autrefois, comme « les pois ronds, jaunes et que le Moyen-Âge considérait comme aphrodisiaques [... pour] revaloriser les légumineuses » (Entre la tourtière et le kiwi..., 19 décembre 1992), de qualifier les goûts interdits, voire défendus (Midi Beaujolais nouveau, 24 novembre 1992), d'envier les portions d'autrefois, d'avant le guide (Croque midi, Midi... Diner, 16 mars 1993). Enfin, il permet d'aiguiser sa critique envers les régimes miracles (Mieux vaut ouvrir l'æil avant d'avaler Shelton, 11 septembre 1994). Bref, le guide alimentaire devient une aide tangible et trouve plusieurs emplois pour baliser l'alimentation en toutes circonstances.

Dans les années 2000, les « articles sur la consommation » tombent à 17. Le document est toujours une règle d'or (plus de 60 % des « articles » totaux), mais il est utilisé dans bien d'autres circonstances. D'abord, il y a sept reportages publicitaires durant cette période, *Chez soi 55*+ qui explicite les liens étroits entre alimentation et activité physique (21 avril 2007), *Marché public 440* pour la promotion de ses fruits et légumes ou du fromage (22 janvier et 7 mai 2009), les *Producteurs laitiers du Canada* (30 octobre, 6 et 21 novembre) qui soulignent notamment que le lait n'est pas assez consommé et un publireportage : *La santé*, dont la source et signature est le guide alimentaire canadien. Il y a ensuite une dizaine d'articles dans le journal qui le cite dans différentes circonstances. D'abord lorsqu'il est question de sa version autochtone¹¹⁴ (*Le guide alimentaire, version autochtone*, 13 avril 2007) et des problèmes d'obésité de cette population (*L'obésité plus répandue chez les autochtones*, 24 janvier 2008). Il est toujours aussi fondamental pour la gestion des boîtes à lunch (*Une question d'équilibre*, 8 septembre 2007 et *Le lunch à la maternelle*, 6 septembre 2008), mais aussi pour souligner le zèle excessif dans *les centres de la petite enfance* (CPE) avec

¹¹⁴ Depuis 2007, le guide alimentaire canadien pour les Premières Nations est une traduction (en quatre langues : le cri de bois, le cri des plaines, l'inuktitut et l'ojibwé), une refonte graphique et une adaptation contextuelle du guide alimentaire canadien. Par exemple, le pain banique (un pain sans levain) est illustré et il intègre le groupe alimentaire des produits céréaliers, il en est de même pour le gibier et le groupe des viandes et substituts.

La modération peut-être? (26 mars 2008) En outre, il est cité pour aborder l'alimentation des Canadiens et des Canadiennes (Statistiques sur l'alimentation au Canada, 29 mai 2008) ou promouvoir des produits d'ici comme le couscous (Le couscous de Candiac a des visées mondiales, 26 mai 2008). Enfin, il est la norme, donc l'argument, de certains débats comme celui sur l'affichage des calories (Au Canada les consommateurs devront attendre, 25 mai 2008) ou la malbouffe dans les cafétérias (Comment contrer l'influence de la cafétéria, 7 septembre 2008).

Ces exemples montrent qu'au départ, le guide est cité pour formuler des recommandations générales de consommation alimentaire pour les individus et les familles. Or, au fil des ans, il devient aussi un outil conseillé pour des cas particuliers : autant pour les besoins spécifiques des malades que pour ceux des athlètes. *Ipso facto*, pour le nouveau millénaire, il est l'instrument privilégié pour tout ce qui a trait à l'alimentation. Ainsi, on y a recours autant pour promouvoir (qu'accuser) certains produits agroalimentaires que pour dénoncer certains problèmes, comme l'obésité. Il s'impose donc, en toutes circonstances, comme étant la norme du bien manger au Québec.

4.1.4.3 Un outil pour l'éducation

Le guide alimentaire est aussi un accompagnateur pour l'enseignement de la bonne alimentation et il s'intègre parfois à un programme éducatif. Nous avons déjà parlé des « nouvelles » qui annoncent des activités éducationnelles en lien avec le guide, mais il y a aussi des « articles » qui parlent de ces expériences ou de ces programmes.

Il y en a cinq dans la période des années 70. Par exemple, le 10 octobre 1978, porte sur une *Campagne subventionnée sur la bonne alimentation*, une initiative de huit mois de

Danielle Deshaies une technicienne en diététique ¹¹⁵ qui a été subventionnée par *Canada au travail*. Autre exemple, une semaine de la nutrition à l'Hôtel-Dieu de Montréal (5 février 1979). Pour le sondage des années 1980, on ne retrouve pas d'exemple comparable.

Tableau 4.11 Comptage des « articles » qui utilisent le guide alimentaire pour l'éducation

Périodes	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier 1977 à décembre 1979	Janvier 1982 à décembre 1984	Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Nombre d'« articles » qui utilisent le guide pour l'éducation	-	5	-	8	2
Ratio en pourcentage du total des « articles » par période (entre parenthèses)	0 % (7)	19,2 % (26)	0 % (28)	13,6 % (59)	7,7 % (26)

Dans les années 1990, il y a huit cas d'« articles » qui ont recours au guide pour l'éducation. Ainsi, le 26 février 1992, *Les diététistes prônent une meilleure utilisation du dollar alimentaire* pour la 12^e édition du mois de la nutrition, c'est-à-dire qu'ils souhaitent augmenter le rendement (sain) du budget alimentaire des familles. Autres exemples, le 27 septembre 1992, Raymond Bernatchez écrit sur les cours de gestion du stress au CÉGEP. L'alimentation fait partie des éléments à considérer et le guide est

¹¹⁵ Les diététistes ont un grade universitaire. Les programmes « techniques » sont des enseignements de niveau collégial (CEGEP) qui fait suite à l'enseignement secondaire.

l'outil privilégié pour aider les étudiants et les étudiantes ; le 13 janvier 1993, Françoise Kayler dénonce le fait que les petits enfants soient une cible pour les entreprises agroalimentaires. Il est notamment question de *Yoplait* et de ses *Minimo* accompagnés de chartes de croissance pour les enfants. Le 10 mars 1993, elle annonce les activités du mois de la nutrition qui cibleront cette année tout particulièrement les femmes et leurs besoins particuliers, ainsi que les enfants avec le personnage dynamique *Ravigote*. C'est aussi l'objet de son article du 27 février 1994 : « Ravigote est un petit personnage globe-trotter qui ne connaît pas les frontières, et qui mange aussi bien français, qu'italien, mexicain, haïtien, marocain, etc. pourvus que cela entre dans l'arc-en-ciel du Guide alimentaire ». Le 13 mars 1994, c'est au tour du lunch des enfants. Il y a même la ligne téléphonique dédiée « je lunch » pour répondre aux appels en tout temps pour des questions sur l'alimentation des enfants. Il y a aussi des soirées-conférences sur le sujet.

Cet âge d'or ne se poursuit pas. Il n'y a que deux « articles » qui ont recours au guide pour l'éducation dans les années 2000. Le 24 juillet 2007, Jacinthe Côté annonce le *Camp culinaire Tallevent* qui est « destiné aux écoliers de sixième année de milieux défavorisés de Montréal ». Le 2 novembre 2008, elle traite des collations des enfants et propose des stratégies éducatives :

Pour rendre votre démarche plus éducative, vous pourriez plutôt permettre aux enfants d'apporter des collations composées seulement d'aliments présentés dans le Guide alimentaire canadien. [...] Autrement, vous pourriez remettre aux parents une liste de suggestions de collations nutritives permises comprenant différentes combinaisons d'aliments riches en glucides et en protéines...

Pour ce découpage des articles, le guide alimentaire reste un outil pour la consommation, mais il est davantage orienté vers l'éducation et ses stratégies pédagogiques, ce qui montre une évolution, à certains égards, de la pénétration des règles alimentaires dans la société québécoise. Il n'est plus seulement un guide pour

calculer ses portions quotidiennes, mais aussi un accompagnateur pour l'enseignement des bonnes habitudes de vie.

4.1.4.4 Un outil pour le budget

Dès les années 70, le guide alimentaire est aussi utilisé dans les « articles » pour prévoir le budget des repas, notamment pour les familles.

Tableau 4.12 Comptage des « articles » qui utilisent le guide alimentaire pour gérer un budget

Périodes	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier 1977 à décembre 1979	Janvier 1982 à décembre 1984	Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Nombre d'« articles » qui utilisent le guide pour gérer le budget	-	5	3	3	0
Ratio en pourcentage du total des « articles » par période (entre parenthèses)	0,0 % (7)	19,2 % (26)	10,7 % (28)	5,1 % (59)	0,0 % (26)

Pour cette période, on compte quatre articles de Jeanne Desrochers qui tient la chronique *J'en veux pour mon argent* (9 juin 1977, 29 juin 1978 et 7 mai 1979). Le guide lui permet aussi de dénoncer la pauvreté et l'inadéquation des recommandations du guide avec le pouvoir d'achat des familles. Ainsi, le 8 mai 1979, elle écrit : *Pour le petit salarié et l'assisté social, le guide alimentaire canadien est irréaliste*. Il y a aussi l'histoire de la famille Saint-Ours de Sainte-Julie, sous la plume de Claude Tougas et Pierre Vincent. Dans 20 000 \$ par année, deux enfants. On peut arriver en respectant

son budget, on apprend que Mme Saint-Ours « suit les conseils du Guide alimentaire canadien. Elle achète les fruits et légumes en saison. Sert des grillades une fois la semaine et prépare un autre plat de viande... ». Il apparaît donc que certaines mères de famille y arrivent, mais elles doivent être des modèles de gestion de leur garde-manger.

Dans les années 80, le guide est aussi cité à trois reprises pour la promotion de la planification et de l'économie familiale. Le 1^{er} décembre 1982, un article de la *Presse canadienne*: *Nourriture*: *pour économiser, il faut d'abord planifier*, nous propose de réduire notre consommation de viande puisque la portion recommandée par le guide est seulement de 60 à 90 g par jour. En outre, la substitution au profit des œufs et des légumineuses nous permet d'économiser. C'est dans le même esprit qu'est écrit l'article du 23 mars 1983, *Ce qu'il faut savoir sur les aliments canadiens*, le guide permet de « tirer le maximum de chaque dollar consacré à l'alimentation ». Enfin, le 28 mars 1984, *Nourrir une famille de quatre personnes absorbe la moitié du salaire minimum*, souligne les difficultés de bien se nourrir (selon les recommandations du guide) avec un faible salaire.

Dans les années 90, il y a trois « articles » qui ont recours au guide pour le budget. Le premier a été écrit au début de l'année 1992, bien avant la sortie du guide révisé. Dans un article « pour maximiser son budget d'épicerie », Judy Creighton de la *Presse canadienne* nous explique comment « étirer le budget d'épicerie de la semaine » en nous en se nourrissant « comme il faut ». Ses suggestions qui sont celles de *l'Association canadienne des diététistes* misent sur la planification des menus et des achats à partir du guide alimentaire. Le second est publié le 21 novembre, le lendemain de la sortie de sa mise à jour dans un publireportage de la Corporation professionnelle des diététistes du Québec. *Pour une alimentation saine* nous apprend « que les assistés sociaux, les chômeurs et même les travailleurs au salaire minimum n'ont pas les moyens de se payer chaque jour le Guide alimentaire ». Des professionnels travaillent donc à construire des clubs de consommateurs pour l'éducation et l'entraide afin que

l'outil officiel puisse être mis en pratique. Enfin, le 17 janvier, Marie Breton, diététicienne, recommande le guide parce que nous tous « cherchons à tirer le maximum de notre investissement. Sans négliger la qualité, nous désirons équilibrer nos repas sans dépenser outre mesure ». Enfin, pour le nouveau millénaire, il n'y a pas d'article qui fasse de lien avec le budget.

Dans tous ces « articles », le guide alimentaire canadien est aussi un conseiller pour la consommation, mais ces textes insistent davantage sur le budget et sa gestion. D'ailleurs, plusieurs « articles » dénoncent certaines situations (comme la pauvreté) parce qu'il serait l'outil indispensable pour prévoir son budget alimentaire.

4.1.4.5 Des critiques croissantes

Le guide alimentaire fait l'objet d'autres types de critique de la part des journalistes, dès les années 70. Celles-ci ne concernent pas sa pertinence face au pouvoir d'achat, mais sa rigueur scientifique, notamment l'influence possible de certains lobbies sur certaines recommandations.

Le premier exemple, le seul pour la mise à jour de 1977, est un papier de Françoise Kayler. Le 5 avril, elle affirme que ce nouveau guide est :

plus attrayant que l'ancien, même si les illustrations ont quelque chose d'enfantin, son utilité est très limitée. Il n'est pas pratique. Il ne tient pas compte des besoins réels des consommateurs d'aujourd'hui. Ce guide n'avait pas été révisé depuis 1961. Il l'a été, mais il n'a pas franchi la distance qui le séparait de 1977. La population « est arrivée plus loin ».

Ce commentaire de Françoise Kayler revient en filigrane dans certains de ses textes (par exemple, le 10 mai 1977), mais c'est dans celui-ci qu'elle développe sa critique.

Tableau 4.13 Comptage des « articles » qui critiquent le guide alimentaire

Périodes	Janvier 1960 à décembre 1962	Janvier Janvier 1977 à 1982 à décembre décembre 1979 1984		Janvier 1992 à décembre 1994	Janvier 2007 à décembre 2009
Nombre d'« articles » qui critiquent le guide	-	1	1	5	6
Ratio en pourcentage du total des « articles » par période (entre parenthèses)	0 % (7)	3,8 % (26)	3,6 % (28)	8,5 % (59)	23,1 % (26)

Dans les années 1980, un autre auteur critique le guide, notamment sur les nouvelles idées développées dans cette mise à jour, à savoir l'équilibre et la modération. Le 24 mars 1984, Philippe Amiguet aborde le débat du choix entre le beurre et la margarine. Il souligne le flou entretenu sur les gras par le guide qui selon lui « ne fait pas le départage des adversaires ». Alors que ce serait le rôle, selon l'auteur, de Santé et Bien-Être Canada¹¹⁶.

Dans les années 90, la critique se consolide, ce qui oblige même le ministre de la Santé, Benoit Bouchard, à apporter des réponses. Toutefois, la première vraie critique est publiée quelques jours après l'annonce de sa sortie. Le 25 novembre 1992, Françoise Kayler émet des réserves qui poursuivent celles qu'elle avait déjà énoncées 15 ans plus tôt :

_

¹¹⁶ Aujourd'hui, Santé Canada. C'est le ministère du gouvernement du Canada qui produit le guide alimentaire.

Le guide alimentaire est un instrument. On pourrait presque dire qu'il lui faut un mode d'emploi. On ne peut pas se contenter d'y jeter un coup d'œil. D'autant moins, d'ailleurs, que les illustrations sont loin d'être toutes attrayantes et précises. Un fascicule a été imprimé pour accompagner le graphique. Il faut le lire attentivement et réfléchir un peu.

La critique s'élargit à d'autres enjeux en 1993. Le 16 janvier, Marcel Adam écrit : *Un guide alimentaire pour la santé du public ou pour celle des producteurs* ? On apprend que :

selon le quotidien *Ottawa Citizen*, le gouvernement fédéral a cédé aux pressions de l'industrie alimentaire et corrigé à sa satisfaction les tableaux du guide [...] par exemple, en doublant les portions de viandes et d'œufs recommandées quotidiennement et en enlevant les limites suggérées à la consommation journalière de sucreries et de café.

C'est ce qui conduit deux semaines plus tard (le 3 février), le ministre de la Santé nationale Benoit Bouchard à répondre aux accusations de Marcel Adam. Il souligne que « contrairement à ce qui a été rapporté, le Guide alimentaire pour une saine alimentation repose sur des vérités scientifiques et non pas sur l'influence de l'industrie ». Ce qui permet au ministre de rappeler toutes les étapes auxquelles il a été confronté pour parvenir à cette mise à jour. Il conclut en rappelant que « la philosophie du nouveau Guide alimentaire repose sur une approche élargie d'une saine alimentation. » Et qu'il faut réfléchir l'alimentation dans une perspective plus globale. Le 17 mars, Françoise Kayler revient cependant à la charge avec un texte sur *Le guide alimentaire et l'industrie*. Selon elle :

Le Guide alimentaire canadien pourrait facilement devenir le meilleur outil de marketing des industries alimentaires. Pour notre bien, mais sans oublier que c'est aussi pour le leur. Ce sera à chaque consommateur de peser le pour et le contre. Et, plus que jamais, il faudra comprendre les subtilités des messages nutritionnels.

Elle nous parle notamment des nouveaux produits *Catelli* baptisés « moisson santé », tout comme les nouveaux craquelins Culinar « faibles en gras parce que cuits au four ».

La dernière critique sur cette refonte paraît le 21 août 1994. Raymond Bernatchez écrit un article sur les désordres alimentaires avec une interview avec le Dr Jean Wilkins de l'hôpital Saint-Justine de Montréal. Lorsque celui-ci raconte l'histoire d'une jeune anorexique, il dit :

elle ne jure souvent que par le Guide alimentaire canadien. Donner le Guide à une anorexique équivaut à donner un carton d'allumettes à un incendiaire. Au nom de la santé, elles vont modifier leurs habitudes alimentaires et modifier celles de leurs parents.

Cet article ne critique pas le contenu du guide, mais soulève un autre de ses effets pervers, celui d'alimenter les désordres alimentaires.

La critique s'intensifie lors de la mise à jour de 2007, qui fait l'objet de six articles critiques, et ce, avant même la sortie du nouveau document. Le 3 janvier 2007, un article de la Presse canadienne cite le Dr Yoni Freedhoff, médecin à Ottawa et spécialiste en nutrition à l'Institut Bariatric Medical qui trouve les menus du guide trop riches en calories. Le 18 mars 2007, Jacinthe Côté, nutritionniste répond à une critique qui accuse le nouveau guide de ne pas aider à déjouer le cancer (par l'alimentation). Prudente, elle réitère la pertinence du guide tout en souhaitant que la prochaine mouture en tienne compte. Le 17 février 2008, la journaliste Sophie Allard s'interroge sur les recommandations de vitamines D qui selon certains, comme le biochimiste Richard Béliveau, seraient insuffisantes. Le 14 septembre 2008, la journaliste Arianne Lacoursière rencontre Denise Ouellet qui est professeure au département des sciences des aliments et de nutrition de l'Université Laval. Selon cette professeure, « la diététique est le parent pauvre du milieu de la santé ». Ainsi, lorsque les centres hospitaliers utilisent le guide alimentaire pour leur menu, cela ne serait pas approprié : « le Guide alimentaire est très vaste. Un fish and chips, ça respecte le guide. Mais estce un repas équilibré? Non! Même chose pour la pizza ». Pour terminer l'année, le

16 décembre, Carlos Suarez, de *Moisson Montréal* 117 trouve le guide alimentaire formidable pour manger équilibré,

mais bien des familles n'arrivent tout simplement pas à le suivre. La bonne viande est inaccessible pour elles. Les produits laitiers sont très chers. Les enfants ont besoin de protéines pour leur croissance. Ils n'en trouvent pas beaucoup dans les spaghettis à la sauce tomate...

Enfin, le 13 février 2009, la chroniqueuse Marie-Claude Lortie écrit qu'en cette

ère post-brocoli bouilli [...] un enfant peut très bien respecter le Guide et manger trop. Le Guide ne connaît pas les besoins caloriques spécifiques de chaque enfant. Si ce qu'on veut, c'est apprendre aux enfants à manger adéquatement, il faut arrêter de croire que le Guide détient la vérité.

À partir des années 70, le guide alimentaire est ainsi plus présent dans les médias et plus discuté par les journalistes. Ce faisant, il fait l'objet de critiques croissantes, en absolu et en proportion. Comme nous l'avons vu, son champ d'application s'est élargi aux alimentations particulières, mais en même temps ce manque de spécificités lui vaut d'être critiqué. Pour notre propos¹¹⁸, ces articles montrent son pouvoir normatif pour réfléchir l'évolution de l'alimentation canadienne et québécoise.

4.1.5 Une représentation possible de la société québécoise sur sa santé individualisée

L'étude du journal *La Presse* montre que le guide alimentaire ne fait pas vraiment la nouvelle avant la fin des années 70. Ce qui veut dire qu'avant cette période, le sujet ne serait pas vraiment important pour le public. C'est ce que confirme une étude des fabricants canadiens de produits alimentaires réalisée en août 1978 auprès de

¹¹⁷ C'est la banque alimentaire de l'île de Montréal.

¹¹⁸ L'analyse de ces critiques est un autre objet de recherche.

200 mères anglophones de London en Ontario et auprès d'autant de francophones du Québec. Elle :

démontre que les Canadiennes ne se préoccupent pas de nutrition à moins qu'on leur pose une question directe à ce sujet, et que les problèmes d'inflation et de chômage retiennent bien davantage leur attention. Soixante-deux p.c. de mères anglophones et 80 p.c. des mères francophones ont néanmoins convenu que la forme physique et la santé constituaient un grave problème au pays, mais ce problème serait surtout pour les autres. (Presse canadienne, *La Presse*, le vendredi 6 avril 1979, p. A 12)

On apprend plus loin que l'alimentation saine est importante pour 70 % des répondantes. Or, elles ne connaissent pas les aliments à éviter, « leurs remarques portant plus spécifiquement sur les bonbons, la gomme et le chocolat ». Cette étude remet bien en contexte la multiplication des articles qui mentionnent le guide alimentaire, ainsi que la mobilisation des journalistes et des professionnels de la santé qui dès la fin des années 70 jusqu'à aujourd'hui, veulent informer voire éduquer le lectorat à la bonne alimentation en diffusant des recommandations pour une alimentation saine.

Pour clore cette analyse des mentions du guide alimentaire dans les « articles » de *La Presse*, nous nous attarderons au lieu, c'est-à-dire aux cahiers du journal dans lesquels ils sont publiés. Cette analyse permet d'appréhender, d'une certaine manière, le public de ces « articles », mais aussi l'importance stratégique que l'on accorde à ces textes.

Tableau 4.14
Inventaire des cahiers du journal *La Presse* qui publient ces « articles » qui mentionnent le guide alimentaire

Périodes/ Nombre d'« articles » dans les cahiers du journal et ratio en pourcentage du total des « articles » par période		Janvier 1960 à écembre 1962	à décembre à décembre à décembre				Janvier 2007 à décembre 2009			
Pages féminines	3	42,9 %	-	ı	ı	ı	-		ı	1
Finance et politique	1	14,3 %	-	-	-	-	4	6,8 %	2	7,7 %
Sans dénomination	3	42,9 %	-			-	-		1	-
Premier cahier	-	-	1	3,8 %	1	3,6 %	6	10,2 %	8	30,7 %
Suppl. 119	-	-	3	11,5 %	8	28,6 %	4	6,8 %	6	23,1 %
Vivre	-	-	22	84,6 %	12	42,9 %	6	10,2 %	5	19,2 %
Alimentation	-	1	-	1	1	3,6 %	2	3,4 %	ı	1
Consommation	-	1	-	-	6	21,4 %	2	3,4 %	-	-
Santé	-	-	-	-	-	-	34	57,6 %	5	19,2 %
Art et spectacle	-	-	-	-	-	-	1	1,7 %	-	-
Somme pour chaque période	7	100 %	26	100 %	28	100 %	59	100 %	26	100 %

 $^{^{119}}$ Suppléments au journal. Par exemple : Laval ou rive-nord; mois de la nutrition ; à thème ; et $Presse\ Plus$

Dans les années 60, le journal n'est pas divisé en cahiers thématiques, ce qui ne veut pas dire qu'il ne se dégage pas des thèmes particuliers de ces pages. Des sept « articles » que nous avons, trois figurent dans des pages qui s'adressent plus au lectorat féminin parce qu'elles sont identifiées comme telles (avec l'en-tête : *Le monde féminin*) ou que les articles mitoyens s'adressent ouvertement aux femmes (*Courrier confidences* et publicités ciblées). Un seul « article » côtoie la bourse et trois « articles » figurent sur des pages régulières (sans dénomination).

Dans les années 70, on recense un « article » de Françoise Kayler dans le premier cahier du journal (le cahier A), et trois dans des éditions particulières : des suppléments au journal. Mais la forte majorité (85 %) d'entre eux sont dans le cahier *Vivre aujourd'hui* 120 ou dans ses variantes : *Vivre aujourd'hui chez soi*; *Se loger aujourd'hui*; *Se nourrir, se vêtir aujourd'hui*.

Dans la décennie suivante, on trouve un « article » dans le premier cahier et huit autres dans les différents suppléments, notamment celui du mois de la nutrition, de la rentrée ou dans la *Presse plus*. Or, une forte majorité se retrouve dans le cahier *Vivre aujourd'hui* (12; 42,9 %) avant de se déplacer dans le cahier *Consommation* (6; 21,4 %), puis le dernier dans le cahier *Alimentation*.

Les années 90 comptent de nombreux « articles » se distribuent un peu partout. On en trouve dans les cahiers sur l'économie, la politique, les arts et spectacles et dans les suppléments au journal. En outre, ce qui est plus remarquable est la place grandissante accordée au guide dans le premier cahier (A) et dans les informations générales. Or, le chiffre qui est le plus parlant est celui des 34 « articles » dans le cahier *Santé* et ceux dans les cahiers *Consommation*, *Consommation* — *Alimentation*, et dans le cahier *Vivre*.

-

¹²⁰ Le nom du cahier varie pour les premiers articles seulement avant de se consolider pour *Vivre aujourd'hui*.

Les années 2000 comptent moins d'« articles » qui se répartissent un peu partout dans le journal. Or, certains cahiers se démarquent dans le nombre d'« article » qui mentionnent le guide qu'ils contiennent, comme le premier cahier qui compte près du tiers des textes. Les autres « articles » se retrouvent surtout dans les cahiers *Santé*, *Vivre* et les différents suppléments au journal *La Presse*, notamment les ajouts publicitaires.

Le lieu d'inscription des textes qui mentionnent le guide alimentaire canadien permet de pressentir à qui ces articles s'adressaient. Dans les années 60, la moitié des « articles » se retrouvent dans les pages féminines. Cela montre qu'il y a bien longtemps que l'on cible les femmes pour donner aux familles des conseils et des recommandations sur l'alimentation. Or, par la suite, ces textes trouvent de plus en plus leur place dans les cahiers principaux. Ce qui montre un élargissement des cibles, le guide s'adresse à tout le monde. Toutefois, le développement des cahiers spécialisés montre aussi que les mentions du guide alimentaire se concentrent autour de certains thèmes rattachés au foyer et à la santé : *Vivre*, *Santé* et *Consommation*. Autrement dit, même si ces thèmes sont particulièrement chers à la presse féminine, le public que l'on tente de rejoindre est dorénavant moins circonscrit que celui du seul *monde féminin*.

4.2 Sociologie des chroniques culinaires

L'alimentation et la santé ont toujours eu une place dans *Châtelaine*. Or, elles n'avaient pas, au début du magazine, les proportions qu'elles ont aujourd'hui. Pour l'alimentation, l'exemple le plus parlant est le premier numéro gourmand de décembre 2009, une édition qui fait suite au corpus analysé. L'animatrice culinaire Josée di Stasio est l'éditrice invitée pour diriger ce numéro entier sur la nourriture. Cela aurait été impensable 50 ans auparavant parce que l'alimentation n'avait pas cette importance dans les préoccupations du lectorat, tout comme dans celles des décideurs du magazine. Cette sociologie des chroniques culinaires d'un magazine spécifique veut être à portée

plus générale. Parce que si la presse féminine prétend être en accord avec les

préoccupations de son lectorat, il est cohérent de penser qu'elle dresse un portrait possible, voire crédible, d'une société et de son rapport à l'alimentation et à la cuisine.

4.2.1 Les chroniques culinaires : une place accrue et des imageries fécondes

À ses débuts, les chroniques culinaires occupent une place assez marginale dans la revue *Châtelaine*. D'abord en nombre, mais aussi dans la manière de les présenter dans les sommaires. Ces derniers sont utiles au lectorat pour repérer rapidement les articles susceptibles d'être intéressants. Par conséquent, son analyse nous dresse un portrait rapide de l'évolution des thèmes dominant au travers du temps. Pour les chroniques culinaires, la place qu'elles y occupent suggère *l'esprit du temps*¹²¹.

4.2.1.1 En nombre croissant

Dans le premier numéro de *Châtelaine*, comme dans l'ensemble des magazines des années 60, il y a une chronique culinaire par numéro, ce qui veut dire que nous disposons de 24 chroniques pour la première période de notre sondage (24 mois)¹²². C'est ce qui se produit aussi dans les années 70, mais il y a quelques exceptions, même si la moyenne reste la même. D'abord, il n'y a pas de chroniques culinaires en novembre 1977, mais il y en a deux en septembre et en novembre 1978. Il y a donc 25 chroniques pour 24 mois dans le deuxième sondage.

¹²² Pour la liste des chroniques (titre et date de publication) ainsi qu'un exemple d'un tableau de codage. Voir : Annexe — B.

¹²¹ Je fais un clin d'œil au livre d'Edgar Morin (1983) qui affirme que « la culture de masse est une culture ». En outre, cette « culture oriente, développe, domestique certaines virtualités humaines, en inhibe ou en prohibe d'autres » (p. 12-13). Dans le même esprit, Claude Fischler (1979b) fait aussi des liens entre *La Cuisine et l'esprit du temps*.

Tableau 4.15 Comptage des chroniques culinaires dans *Châtelaine* pour chacune des périodes (24 mois)

Périodes de 24 mois	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1977 à septembre 1979		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 1992 à septembre 1994		Octobre 2007 à septembre 2009	
Nombre de chroniques culinaires pour 12 mois (1 ^{re} et 2 ^e année)	12	12	12	13	16	20	32	29	39	35
Nombre de chroniques culinaire sur 24 mois	24		25		36		61		74	
Moyenne mensuelle sur 24 mois	1	,0	1	1,0 1,5		,5	2,5		3,1	

C'est dans les années 80 que le nombre de chroniques augmente de manière significative. Il y en a régulièrement deux par mois, notamment au printemps (mai et juin) ou à l'automne (octobre et novembre) et même trois, pour la première fois, en février 1984. La croissance continue pour la décennie suivante avec 2,5 chroniques en moyenne par mois. En outre, il n'y a jamais moins deux de chroniques mensuelles (sauf en novembre 1992, il n'y en a qu'une) et parfois, il y en a quatre, comme en août 1994. Les années 2000 sont encore plus garnies sur la cuisine puisqu'en moyenne, il y a plus de trois chroniques mensuelles.

Cette première démonstration montre que le culinaire apparaît être un thème bien secondaire dans les débuts du magazine, mais que cela change drastiquement à partir des années 80. D'ailleurs, la nourriture s'impose à un rythme soutenu au point de devenir l'objet d'un magazine en entier, en décembre 2009.

4.2.1.2 De la maison proprette à la spontanéité créatrice

Dans les sommaires, les chroniques culinaires sont mises en rapport avec des thèmes, ce qui permet de saisir le contexte de leur publication. Comme cela a été fait avec les journaux, cette catégorisation montre l'importance que l'on donne à l'alimentation et ce à quoi elle est associée.

Dans les années 60, le sommaire est très stable, il est composé de quatre ou cinq rubriques qui se partagent les articles du numéro. Elles abordent *l'actualité*, présentent des *reportages*, parlent de *littérature*, de *beauté*, de *santé* et du *foyer*. C'est dans cette dernière rubrique, à l'exception des numéros spéciaux, que se trouve la chronique culinaire. Autrement dit, les chroniques culinaires cohabitent avec le thème du *foyer* obligatoirement. Le tableau suivant montre cette analyse des sommaires.

Tableau 4.16 Comptage des rubriques de *Châtelaine* où figurent les chroniques culinaires

Périodes de 24 mois/Nombre de chroniques dans les rubriques	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1977 à septembre 1979	Octobre 1982 à septembre 1984	Octobre 1992 à septembre 1994	Octobre 2007 à septembre 2009
Cuisine/foyer ¹²³	21				
Art de vivre		16			
Vie pratique ¹²⁴		7	32		
Cuisine			1	56	39
Le Cahier : cuisine			1		
Reportages		1			
Rubriques ¹²⁵				4	
Cuisi-fiches				1	
Inspiration					34
Tout sur tout					1
Dossiers spéciaux	3	1	2		
Total des chroniques pour chacune des périodes	24	25	36	61	74

 123 L'association des mots : cuisine et foyer, est systématique, mais par deux fois il y a aussi le mot santé et beauté.

¹²⁴ Dans les années 1980, lorsque *Vie pratique* devient un grand ensemble. Le sous-thème le plus courant est *cuisine* (17), puis *nutrition* (4), et ensuite, une fois chacun : *gastronomie*, *pique-nique*, *Noël exotique* et *dossier minceur*.

^{125 «} Rubriques » regroupe des rubriques variées.

Dans les années 70, le sommaire devient plus varié et certains thèmes disparaissent, notamment la *littérature* (Des Rivières, 1992). En revanche, d'autres s'imposent comme la *société*, les *arts*, la *santé*, la *consommation* ou les *témoignages*. Le noyau dur est désormais constitué par les *reportages*, le *courrier* et l'*art de vivre* qui devient *vie pratique* à partir de février 1979. C'est dans ces deux dernières rubriques que l'on retrouve les recettes de cuisine, à l'exception de celles qui se greffent aux dossiers spéciaux, comme c'était le cas auparavant.

Les années 80 assurent une continuité avec le sondage précédent. Jusqu'en mars 1983, on retrouve toujours dans le magazine des *reportages*, des *rubriques*, de la *vie pratique*, etc. Et comme précédemment, les recettes de cuisine sont dans *vie pratique*. En outre, le sommaire est plus coloré et graphique, on y insère des images culinaires. Or, en mars 1983, il y a un renouveau graphique et un redécoupage des chroniques, la chronique culinaire devient *cuisine*. Mais dès le mois suivant, on regroupe les multiples rubriques en grands ensembles : *notre époque*, *vie pratique* et *rubriques*. La cuisine redevient *vie pratique*, mais on lui accole un énoncé descriptif¹²⁶. Par exemple, la rubrique *vie pratique* section *cuisine*.

Dans les années 90, les chroniques culinaires redeviennent *Cuisine*, elles s'y retrouvent presque toutes. La cuisine devient donc une rubrique à part entière aux côtés des *reportages*, du *tourisme*, de *mode beauté*, etc. Or, leur nombre étant plus grand, certaines chroniques culinaires récurrentes acquièrent un *en-tête*. Par exemple, *Bon Appétit* (lié à une émission de télévision) ou *Cuisine en raccourci* (qui sont des recettes rapides). Pour ce sondage, il y a cinq exceptions : les trois *Plats du chef* qui sont intégrés à *Rubriques*, un spécial sur les desserts aux fruits et la *Cuisi-fiche* de décembre 1993. Cette dernière est unique¹²⁷, puisque les suivantes seront sous la rubrique *cuisine*,

126 Voir la note 124 liée au tableau.

¹²⁷ Comme exemple unique du remaniement du sommaire.

mais un en-tête (*Cuisi-fiches*) sera ajouté au titre individuel de la chronique. Les *Cuisi-fiches* s'instaurent en novembre 1993.

Dans le dernier sondage, pour le nouveau millénaire, la cuisine prend une place inégalée et le magazine devient très imposant en contenus et en publicités. D'ailleurs, le sommaire fait dorénavant deux pages, il comprend de nombreuses rubriques récurrentes comme : plaisirs, réponses à tout, chroniques, reportages, santé/nutrition, mode, beauté, maison, carnet, tous les mois et cuisine. C'est sous cette dernière rubrique que se retrouvent les trois ou quatre chroniques culinaires. En outre, des entêtes précèdent chacune des chroniques. Enfin, il y a aussi une chronique on aime qui ne partage pas de recette, mais des trucs de cuisine (des produits à découvrir, des nouveautés, etc.). Bref, la cuisine occupe beaucoup d'espace! Or, dès octobre 2008 les chroniques culinaires se déplacent dans inspiration et le sommaire se resserre autour de six rubriques : ouverture, reportages, week-end, en terminant, tous les mois et inspiration. Cette dernière rubrique compte aussi une chronique de vins, tout comme des préoccupations du quotidien comme la mode et la beauté. Ce sont les en-têtes qui permettent un premier triage. On compte donc 34 chroniques dans inspiration et une exception dans tout sur tout en avril 2009.

Pour tout dire, ce à quoi se rattachent les chroniques culinaires dans le sommaire est un premier indicateur des représentations et des imageries de la cuisine dans le temps. Dans les années 60, la cuisine est celle du foyer, du budget de l'éducation des enfants, dans la tradition de l'économie domestique. Dans les années 70 et 80, la cuisine passe de *l'art de vivre* à la *vie pratique*, ce qui montre un changement des idéaux. Ensuite, avec la croissance importante des chroniques culinaires, celles-ci peuvent devenir une rubrique à part entière et de cette manière être facilement repérées. Les années récentes voient le nombre des chroniques culinaires gonfler encore plus, mais elles sont dorénavant une *inspiration*, comme plusieurs autres chroniques regroupées sous cette rubrique. Toutefois, étant donné leur nombre important des en-têtes facilitent le

repérage. Par exemple, à table; en saison; recevoir; etc. Nous verrons plus tard comment cette première analyse se répercute aussi dans le choix des thématiques individuelles des chroniques culinaires.

4.2.2 Qui les produit : des savoirs anonymes aux chefs reconnus

Les livres (et les recettes) des chefs québécois reconnus s'imposent aujourd'hui. De cette manière, ils se détachent de leurs conditions strictement matérielles et techniques, au sens de simple mode d'emploi, pour devenir des inspirations : « à la manière de... ». Ce changement dans le rapport à la cuisine est récent, et daterait de 2001, selon Marie-Noëlle Aubertin (2010). Et pour *Châtelaine*, qui écrit les chroniques culinaires ?

4.2.2.1 Au début étaient les cuisinières

Dans les années 60, les chroniques culinaires sont des savoirs anonymes, elles ne sont pas signées. Ce n'est pas le cas de tous les articles, notamment ce qu'on pourrait appeler les articles sérieux, comme les *reportages*. Par exemple, ils sont écrits par des autrices québécoises comme Michelle Lasnier ou Lise Payette « des journalistes de la première heure »¹²⁸. Or, les recettes de cuisine sont institutionnelles, c'est-à-dire qu'elles sont produites et ratifiées par *l'Institut Châtelaine*. Toutefois pour les deux premiers numéros (octobre et novembre 1960), elles sont complètement anonymes. L'*Institut Châtelaine* apparaît seulement en décembre.

Cet institut est en réalité le nom donné à une équipe qui prépare les chroniques culinaires, autant pour l'édition française que pour la version anglaise de *Châtelaine*. En janvier 1962, on apprend qu'il est placé sous la direction de Mme Elaine Collet, qui

_

¹²⁸ Selon la Fédération professionnelle des journalistes du Québec (Lavigne, 2000).

nous est présentée brièvement dans le texte sous une photo qui illustre la chronique : Meilleurs repas pour \$ 1.00 par jour par personne.

Mme Elaine Collett, directrice de l'Institut Châtelaine, explique à Mme Rose¹²⁹ qui l'observe avec un plaisir évident : « Pour réussir une recette, le bon tour de main est aussi important que le dosage des ingrédients ».

La sortie du livre *The Chatelaine Cookbook* en 1965 aux éditions Maclean Hunter, et son équivalent français : *Le livre de recettes Châtelaine*, paru en 1967, confirme ces informations¹³⁰. La traduction est présentée par la cuisinière Hélène Julien qui est aussi adjointe à la rédaction de la revue francophone. La jaquette de l'ouvrage explique le contexte :

On y trouvera quelque 1200 recettes choisies parmi les meilleures que Châtelaine publie chaque mois. Hélène Julien, chroniqueuse culinaire, les a adaptées, groupées et présentées en songeant avant tout aux goûts et aux besoins de la femme moderne.

La revue Châtelaine essaie les quelque 200 recettes qu'elle publie chaque année. [...] Ce livre de recettes est la somme d'une expérience unique et originale dans le domaine de la cuisine canadienne.

Plus tard, Hélène Julien signera les chroniques culinaires. Pour la première fois en décembre 1966, puis de manière systématique dès 1969.

¹²⁹ Mme Rita Rose est la mère de famille qui a été choisi pour personnaliser la chronique.

¹³⁰ Récemment, Maude Labonté (2017) a étudié les chroniques culinaires de la *Revue moderne* et de *Châtelaine* jusqu'en 1968. Elle confirme qu'au départ, les chroniques culinaires des années 60 sont des traductions de l'édition anglophone.

Tableau 4.17 Comptage des chroniques culinaires écrites par des cuisinières

Périodes de 24 mois	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1977 à septembre 1979	Octobre 1982 à septembre 1984	Octobre 1992 à septembre 1994	Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de chroniques écrites par des cuisinières	24	2	11	12	1
Ratio en pourcentage du total des chroniques par période (entre parenthèses)	100 % (24)	8,0 % (25)	30,6 % (36)	19,7 % (61)	0,0 % (74)

Comme on peut le voir dans ce tableau, la situation change drastiquement dans les années 70, lorsque d'autres collaborateurs et collaboratrices produiront des chroniques. L'art de vivre n'est plus la prérogative de l'Institut Châtelaine ou d'Hélène Julien. Toutefois, les cuisinières font un retour en force dans les années 80 avec 11 chroniques. Il y a d'abord, sœur Berthe¹³¹ qui partage ses recettes dans six articles et Monique Chevrier CND¹³² en écrit quatre. Puis, la cuisinière Germaine Gloutnez qui en signe deux en nom propre¹³³.

¹³¹ Cuisinière bien connue, notamment en raison de ses apparitions à la télévision, elle a aussi publié plusieurs ouvrages culinaires dès les années 1970 (Coulombe et Jutras, 2012).

¹³² Pour *Congrégation de Notre-Dame*, Monique Chevrier est aussi une sœur, mais ne le signe pas comme tel. Elle est une collaboratrice de sœur Berthe avec qui elle enseigne les arts culinaires. Elle publie son premier livre de recettes en 1978 (Coulombre et Jutras, 2012).

¹³³ Selon le répertoire de *Bibliothèque et Archives nationales du Québec* (BAnQ), Germaine Gloutnez est l'auteure de livres de recettes depuis les années 1950, notamment *Le club « Bon appétit » : 4 mois de recettes, au jour le jour* (195?). Comme nous le verrons, elle fournit aussi des recettes aux chroniqueurs.

Dans les années 90, des cuisinières et un cuisinier produisent près de 20 % des chroniques, mais ce ne sont plus des membres des communautés religieuses comme autrefois. Il y a d'abord la mère et la fille Taillefer¹³⁴ qui produisent le plus grand nombre de chroniques (11). Elles sont liées à leur émission télévisée : *Bon Appétit*, qui est aussi l'en-tête de leurs chroniques. Puis, il y a le cuisinier Philippe de Vienne¹³⁵. Pour le nouveau millénaire, il n'y a plus du tout de cuisinières ou de cuisiniers qui écrivent des chroniques de recettes.

-

¹³⁴ Claudette Taillefer était styliste culinaire pour la radio et la télévision avant de devenir animatrice et cuisinière. Sa fille, Marie-Josée, s'est fait connaître à l'adolescence dans des publicités avant d'accompagner sa mère dans ses projets d'émissions de cuisine. Dans les années 1990, elles rejoignaient avec leur émission du matin plus de 300 000 foyers québécois (Duchesneau, 2020).

¹³⁵ Aujourd'hui, son entreprise Épices de Cru (<u>https://epicesdecru.com/</u>) se spécialise dans la vente d'épices.

4.2.2.2 L'époque des nutritionnistes

Les diététiciennes interviennent dès les années 70 où elles produisent dix chroniques.

Tableau 4.18
Comptage des chroniques culinaires écrites des nutritionnistes

Périodes de 24 mois	Octobre 1960 à septembre 1962	1960 à 1977 à septembre septembre		Octobre 1992 à septembre 1994	Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de chroniques écrites par des nutritionnist es	-	10	13	1	-
Ratio en pourcentage du total des chroniques par période (entre parenthèses)	0,0 % (24)	40,0 % (25)	36,1 % (36)	0,0 % (61)	0,0 % (74)

La première à intervenir est Louise Lambert-Lagacé qui est diplômée de l'Université de Montréal en nutrition. Au début des années 70, elle amorce une carrière de nutritionniste clinique (Coulombe et Jutras, 2012). Chez *Châtelaine*, elle écrit pour la première fois en juin 1975, un article dans la rubrique *Nutrition* sur la nourriture synthétique : l'alimentation moderne inquiète déjà. Dans ses chroniques culinaires, elle souhaite faire découvrir des aliments nouveaux aux lectrices et aux lecteurs. Ses recettes sont parfois des emprunts, ce qu'elle précise. Par exemple, en avril 1978, pour trouver des recettes de saumon, elle a consulté *Vers une nouvelle cuisine québécoise*

(1977) de *l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec* (ITHQ) ainsi que *l'Association des conserveries de saumon de Colombie-Britannique*¹³⁶.

Comme nous l'avons vu, dans les années 80, le nombre de chroniques culinaires augmente rapidement et les nutritionnistes y trouvent encore leur place. Elles assurent 36,1 % des contenus. Louise Lambert-Lagacé est toujours là avec dix articles. Comme auparavant, elle fait la promotion des aliments sains et le nom de ses chroniques est éloquent en ce sens. Par exemple, *Les super-aliments* !!! en novembre 1982 ou *Les fromages sages* ... mais sensuels, en mai 1983. Comme c'était le cas dans les années 70, ce ne sont pas toujours ses recettes (ce qu'elle précise), mais la majorité serait de son cru.

À partir de janvier 1984, Francine Simard vient lui prêter main-forte et en écrit trois. Comme Louise Lambert-Lagacé, elle signe son titre professionnel et se présente plus longuement en janvier 1984. Elle est diplômée en diététique de l'Université McGill et dirige le *Centre de nutrition Multi-modal* qui serait un pionnier en matière de cuisine minceur : « depuis plusieurs années déjà, une cuisine d'avant-garde, une nouvelle gastronomie, a fait son apparition en Europe [...] "Nouvelle cuisine", "cuisine évolutive", "cuisine du marché", sont des appellations différentes de la cuisine allégée ». Pour cela, elle propose des recettes qu'elle a façonnées pour les rendre « minceur ». Par exemple, en janvier 1984, elle explique l'art de la substitution en changeant des ingrédients par d'autres qu'elle juge plus diététiques ou plus en accord avec les recommandations nutritionnelles. Ainsi, elle préconise le lait pour évacuer la crème.

¹³⁶ A notre connaissance, elle n'existe plus.

Pour les deux sondages suivants, il n'y a plus de chroniques écrites par des diététiciennes¹³⁷.

4.2.2.3 L'arrivée massive des journalistes culinaires

À partir des années 70, les chroniqueurs et les chroniqueuses sont presque toujours les rédacteurs les plus importants, comme on peut le voir dans le tableau suivant.

Tableau 4.19 Comptage des chroniques culinaires écrites par des journalistes

Périodes de 24 mois	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1977 à septembre 1979	Octobre 1982 à septembre 1984	Octobre 1992 à septembre 1994	Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de chroniques écrites par des journalistes	-	13	9	47	73
Ratio en pourcentage du total des chroniques par période (entre parenthèses)	0,0 % (24)	52,0 % (25)	25,0 % (36)	77,0 % (61)	98,6 % (74)

Entre 1977 et 1979, ils et elles ont écrit plus de la moitié (52 %) des chroniques culinaires. Patrick Schupp en produit trois, tout comme la rédactrice en chef, Francine Montpetit. Le premier nous apparaît donner ses recettes personnelles, mais la seconde partage des recettes de livres récents ou celles de Germaine Gloutnez, qui est la

_

 $^{^{137}}$ A partir de 1986, Louise-Lambert Lagacé n'écrit plus de chronique de recette dans *Châtelaine*. À l'exception d'une, en septembre 1992 (hors corpus d'analyse), sur les boites à lunch.

cuisinière maison¹³⁸ de Châtelaine. De son côté, la reporter Monique de Gramont en signe deux qui partagent les recettes de deux chefs de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) et de la cuisinière Germaine Gloutnez. D'autres, comme la journaliste Françoise Kayler, partagent dans leurs chroniques des recettes de restaurants, alors que Nicole Charest, des recettes du chef Henri Bernard. Ce n'est pas précisé pour la chronique de Françoise R. Deroy-Pineau ou Linda Watts, qui signe par ailleurs plusieurs photos dans le magazine. Enfin, Louise Côté, la rédactrice en chef adjointe, et Thérèse Duval-Le Monnier, la responsable de la révision, produisent ensemble un reportage sur la Beauce, avec des idées de mets de Germaine Gloutnez.

Dans notre sondage des années 80, les journalistes occupent moins de place, seulement 25,0 %, notamment à cause des diététistes qui sont très présentes durant cette période. La première année, il y a d'abord Claude Roch qui signe *La Noël des chefs* pour mettre de l'avant de grandes tables d'ici, il fait aussi la traduction d'une chronique de Monda Rosenberg qui est la responsable de la cuisine dans l'édition anglaise de *Châtelaine*. Cet exemple montre un retour des contenus interchangeables entre les deux éditions. Il y a aussi la rédactrice en chef, Francine Montpetit qui écrit une chronique sur : *Les grands chefs se mettent à table*. Pour sa chronique sur le miel, Maryse Guénette emprunte des suggestions de *l'Association du miel* et de la diététicienne Louise Lambert-Lagacé. L'année se termine avec une chronique de Monique Dagenais-Lord. La deuxième année du sondage, Rollande Desbois signe deux chroniques, tout comme Annette Rémondière qui partage des recettes exotiques de restaurants ou celles de chefs, comme André Barbotin. Il y a aussi une chronique de pique-nique avec Monique Dagenais-Lord.

Dans les années 90, en revanche, ce sont plus de 75 % des chroniques culinaires sont écrites des chroniqueurs, notamment Michelle Labrèche-Larouche qui en écrit près du

¹³⁸ Elle est présentée comme telle dans la chronique culinaire du d'août 1979.

quart (15 sur 47). En outre, c'est elle qui dirige le secteur « alimentation » dans *Châtelaine* pendant plusieurs années. D'ordre général, pour cette période, les journalistes comme Richard Bizier, Rollande Desbois, Pierrette Beaudoin ou Monda Rosenberg ne précisent pas la source de leurs recettes, sauf lorsqu'ils ou elles partagent des recettes de chef. En outre, la collaboration de Monda Rosenberg montre un retour du contenu anglophone et certaines chroniques sont présentées clairement comme des traductions.

Pour le nouveau millénaire, le nombre de chroniques est très important et elles sont toutes écrites par des journalistes quoiqu'une seule soit anonyme. En outre, il y a souvent des collaborations pour la rédaction des chroniques et les journalistes des deux éditions du magazine cohabitent, c'est-à-dire qu'il y a des chroniques écrites par l'équipe francophone et d'autres de l'équipe anglophone. Ainsi, lors de la première année qui comprend 39 chroniques, 14 sont écrites par des collaborateurs de l'équipe anglophone, ce qui représente 35,9 %. Elles se distribuent au courant de toute l'année, mais se concentrent surtout vers la fin de cette année. La deuxième année compte 35 chroniques, dont 34 signées et 21 écrites par l'équipe anglophone, ce qui représente 60 % des contenus. La tendance s'est donc renforcée entre les deux années du sondage, ce qui est fort probablement une stratégie pour réduire les coûts ou pour offrir une plus grande variété de chroniques puisque le magazine en compte 3 ou 4 mensuellement durant cette période.

Dans leurs chroniques, les journalistes des années 2000 mettent régulièrement en valeur le savoir-faire d'une personnalité ou d'un chef. Ce sont d'ailleurs plutôt les contributeurs francophones qui les écrivent puisque ce sont des personnalités d'ici. Par exemple, Hélène Paquet nous amène *Au marché avec Daniel Vézina*¹³⁹ en octobre 2007, en novembre, Sophie Banford nous fait découvrir *La cuisine italienne avec Josée Di*

¹³⁹ Il est chef cuisinier du restaurant Laurie Raphael à Québec.

Stasio et en mai 2008, la cuisine du Portugal avec des recettes de Marino Tavares, chef au Restaurant Ferreira à Montréal. L'année suivante, Nicole Labbé nous partage des recettes de Ricardo en décembre 2008, puis nous fait découvrir la cuisine anglaise avec Anne-Marie Withenshaw¹⁴⁰ en mars 2009. En juin, c'est Un menu chic et pas cher signé Louis-François Marcotte, en août : les Divines îles grecques avec Louise Gagnon, et en septembre, La cuisine chilienne avec Alexandra Diaz. Il y a aussi, Annick Duchatel qui nous introduit À la manière de Chuck (Hughes), en février 2009 et Véronique Robert des Choses utiles... et futiles à savoir avec le chef Daniel Vézina, en avril 2009. En enfin, Sophie Banford le Bonheur bordelais avec Louise Gagnon, en mai 2009.

Sans les présenter en détail, les chroniques écrites par l'équipe anglophone sont plus génériques, elles ne font pas l'éloge d'un chef, quoique leurs thèmes soient tout de même variés. C'est une analyse que nous aborderons plus tard.

4.2.2.4 Quelques chroniques d'agence de presse

Six chroniques seulement, dans tous nos sondages, ne sont pas signées¹⁴¹, elles sont sûrement le fruit d'une agence de presse. On en trouve trois dans les années 1980 et deux pour les années 1990, et une seule, pour les années 2000.

¹⁴⁰ Animatrice de télévision bien connue. Il est plus question d'une personnalité ici. Tout comme la cuisine chilienne d'Alexandra Diaz. Cette dernière est journaliste, même si elle publiera plusieurs livres de recettes de *Cuisine futée*.

¹⁴¹ On ne tient pas compte ici de l'époque de *l'Institut Châtelaine*.

Tableau 4.20 Comptage des chroniques culinaires d'auteurs inconnus

Périodes de 24 mois	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1977 à septembre 1979	1977 à 1982 à septembre septembre		Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de chroniques non signées	-	-	3	2	1
Ratio en pourcentage du total des chroniques par période (entre parenthèses)	0,0 % (24)	0,0 % (25)	8,3 % (36)	3,3 % (61)	1,0 % (74)

4.2.2.5 Les gens des chroniques culinaires

Ce portrait des autrices et des auteurs des chroniques culinaires de *Châtelaine* permet de saisir en partie leur orientation idéologique. Au tout début, elles sont le fruit d'un *Institut* créé pour l'édition anglophone du magazine et très orienté vers l'économie domestique. L'édition francophone ne fait qu'en transposer les textes sous la tutelle d'Hélène Julien. Dans les années 70 et 80, les nouvelles préoccupations de santé ouvrent la voie aux nutritionnistes qui partagent la vedette avec les cuisinières et les journalistes, qui font connaître la cuisine des chefs. Dans les années 90 et 2000, le nombre des chroniques culinaires explose, tout comme le nombre de collaborateurs et collaboratrices. Au début, le contenu est encore très francophone. Il y a des cuisinières comme la mère et la fille Taillefer, quoique ce sont surtout des journalistes qui mettent de l'avant des personnalités de la cuisine. Pour le nouveau millénaire, le contenu anglophone s'accroît certainement pour des raisons de coûts et pour répondre à la demande croissante de chroniques culinaires variées. Dès lors, les chroniques

francophones promeuvent les chefs d'ici et les chroniques traduites de l'anglais offrent des chroniques et des recettes souvent plus génériques.

4.2.3 L'esprit des chroniques : un reflet des changements sociétaux

Grâce au sommaire, certaines associations d'idées se sont déjà constituées autour des chroniques culinaires. De la même manière, l'analyse des auteurs et des autrices montre aussi des changements rédactionnels qui témoignent d'autant de changements d'orientation idéologiques et sociétales. Or, pour aller plus loin et montrer d'autres significations, les chroniques seront classées en fonction des titres et des petites introductions qui les précèdent. De cette manière, nous pourrons dégager l'esprit des chroniques culinaires qui s'exprime ensuite dans les recettes proposées.

4.2.3.1 Du foyer accueillant à l'inépuisable diversité

Comme on peut le voir dans le tableau suivant, dans les années 60, l'importance du « foyer » est prépondérante. En outre, elle fédère d'autres idées plus secondaires.

Tableau 4.21 Comptage des thèmes du « foyer » et de la « diversité » dans les chroniques culinaires

Périodes de 24 mois/Nombre de chroniques pour chacun des thèmes et ratio en pourcentage du total des chroniques par période	1	Octobre 1960 à ptembre 1962	Octobre 1977 à septembre 1979		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 1992 à septembre 1994		Octobre 2007 à septembre 2009	
Foyer	4	16,7 %	1	4,0 %	2	5,6 %	-	-	1	1,4 %
Diversité	9	37,5 %	6	24,0 %	11	30,5 %	28	45,9 %	18	24,3 %
Sous-total	13	54,2 %	7	28,0 %	13	36,1 %	28	45,9 %	19	25,7 %

Ce sont d'abord quatre chroniques qui font directement référence au « foyer », c'est-àdire ce lieu habité, notamment par une famille, et son entretien. On trouve, par exemple, en janvier 1961, Nourrir cinq personnes avec \$22 par semaine, qui propose « pour nourrir sa famille [...] des menus et des suggestions pour bien manger à meilleur marché ». Ou en janvier 1962, la rubrique De meilleur repas pour \$1.00 par jour, par personne qui dépeint « une femme pratique [qui] se félicite toujours de posséder le secret de vivre avec économie ». C'est l'ode à la gestion des repas et du budget, mais c'est aussi à son corollaire, la santé. Par exemple, en janvier 1961, l'Institut Châtelaine a accompagné la famille Joanisse parce que celle-ci « avait pris la mauvaise habitude de s'approvisionner au petit bonheur sans programme d'alimentation (...) tous deux [le couple] dépensaient alors au-delà de leurs moyens ». L'Institut Châtelaine lui propose une gestion plus stricte de ses achats. En outre « pour sauvegarder les règles d'une saine alimentation¹⁴², l'Institut Châtelaine établi, en collaboration avec Mme Joanisse, des menus et des suggestions pour bien manger à meilleur marché ». Le « foyer », c'est donc sa gestion, une attention rigoureuse au prix et des trucs pratiques pour éviter le gaspillage.

Par la suite, le « foyer » n'est plus une préoccupation majeure des chroniques culinaires. Une seule chronique y fait directement allusion dans les années 70 : *Quand les enfants aiment mieux rester dans ma cuisine*, propose des recettes à faire avec ses enfants pour « les laisser patauger dans la farine ou manipuler le couteau du haut de leurs sept ou huit ans ». Or, contrairement aux années 60, il n'est plus question de former une cuisinière — une fille — à la gestion du foyer, mais bien de jouer en cuisine avec ses enfants. Durant la décennie suivante, un autre glissement s'opère vers la praticité, autrement dit, la cuisine fonctionnelle. Ainsi, en mai 1983, on nous vante l'avantage

¹⁴² L'édition qui avait cours à cette date est celle de 1949 : *Règles alimentaires au Canada*. Or, la chronique ne fait pas référence au document de manière formelle.

des aliments surgelés, ces *Mets venus du froid* et en juin 1984, *pour aller aux fraises* en décembre. Enfin, dans les années 90 et 2000, la mythologie du foyer disparaît presque totalement, quoiqu'on trouve un dernier exemple en avril 2009 : *Cuisiner futé* est une chronique pour « profiter pleinement des aubaines de la semaine ». L'économie domestique ne disparaît donc pas complètement.

Un autre thème important et concomitant au premier est celui de la « diversité » alimentaire, c'est-à-dire un ensemble de mets qui mettent de l'avant un aliment, un ingrédient ou un plat. Dans le premier sondage, on compte par exemple, *Symphonie en riz* en novembre 1960, ou en mars 1961, *Poissons de nos eaux* ou en septembre 1962, *L'art d'apprêter le poulet*. Comme précédemment, ces chroniques mettent aussi de l'avant des thématiques plus secondaires, mais bien présentes, cela est fonction de ce qui est mis de l'avant. Dans le cas d'un plat, par exemple, on prépare un potage garni pour des hôtes transis, en février 1961, comme on prépare des sandwichs, parce qu'ils sont simples et rapides, en août 1961 et 1962. On sent bien que la maîtresse de maison est bien présente quoique plus en filigrane par rapport aux chroniques précédentes.

Dans les années 70, la « diversité » est aussi bien visible, on en compte six, mais dorénavant il est vraiment plus question de découverte de produits ou d'aliments. Par exemple, il y a une chronique sur le fromage en octobre 1977 et une sur *Les pâtés dans tous leurs beaux atours*, en mars 1978. En mai, c'est au tour des petits fruits et pour l'été, en juillet et en août, des sandwichs et des jus exotiques. Ce type de chronique est en croissance dans les sondages suivants.

Ainsi, dans les années 1980 il y a 11 chroniques sur la « diversité ». On retrouve par exemple, des propositions de sœur Berthe parce que *Voici venu le temps des pommes*. En septembre 1983, la journaliste Monique Lord pose la question : *Et si ma cuisine était aux fleurs* ?

Dans les années 1990, cette nécessité¹⁴³ de la « diversité » occupe près de 50 % du panorama des recettes. On fait découvrir au lectorat autant des mets (ce qui inclut des techniques) que d'ingrédients. Du côté des mets, on peut penser aux plats mijotés, en octobre 1992 que nous propose la mère et la fille Taillefer ou aux premières *Cuisifiches* sur le pot-au-feu, en novembre 1993. Il y a aussi les confitures, en août 1993, les hamburgers, en juillet ou les sandwichs, en septembre. Ensuite, il y a la cuisine au barbecue *Pour saluer la fin de l'été*, en juin 1994, ou celles aux micro-ondes, en janvier de la même année.

Pour ce qui est des ingrédients, certains semblent avoir tout particulièrement la cote, notamment le poisson (en novembre 1992, en mai et en août 1994) ou les fruits de mer (en juillet 1993 et 1994) ou les petits fruits (en juin 1993 et 1994) ou la tomate (août 1994). Pour ne nommer que ceux-là.

Dans les années 2000, la « diversité » recule un peu, mais elle occupe quand même près du quart (24,3 %) du corpus, soit 18 rubriques. La première année ne compte que 6 chroniques écrites par des contributrices anglophones seulement. Par exemple, en novembre 2007, on nous propose des recettes de soupes et en décembre des *Biscuits et bouchées*; en avril 2008, des plats mijotés et en mai « des plats faciles à préparer égayés par des herbes et des légumes colorés ». Enfin, en février 2008 c'est la *Cuisine d'hivers* et en juillet 2008, *C'est le temps des grillades*. La deuxième année est plus faste, on en compte 12 dont 9 sont produites par des chroniqueuses anglophones. Les trois chroniques francophones paraissent en octobre 2008 durant la saison des récoltes avec *Confitures, ketchups et cie*, et en novembre avec *Légumes en bol*. La dernière paraît en août 2009, avec *Des petits fruits irrésistibles!* Les chroniques suivantes et traduites sont, par exemple, *Vita di pomodoro* en octobre 2008 ou *Carrément citrouilles!* en

¹⁴³ Depuis la fin des années 1940, le guide alimentaire insiste sur le fait que « le meilleur moyen de bien se nourrir est de manger une variété d'aliments » (Santé Canada, 2019, p. 6.). Cette préconisation est de plus en plus importante au fil des mises à jour.

novembre. Pour 2009, il y a *Le temps des biscuits* en janvier, *Exquise rhubarbe* en juin et *Grillades sur la terrasse* en juillet. Bref, la *variété* des années 2000 n'exclut pas d'autres qualités comme la vitesse, mais ce n'est pas sur ça que les chroniques insistent le plus. D'ailleurs, deux des chroniques de cette période sont précédées de l'en-tête *cuisine express*, mais leur contenu ne poursuit pas cette ambition. Par exemple, en avril 2009, cet en-tête précède une chronique de repas végétarien sur lequel l'ensemble de la chronique insiste : « au menu : des plats riches en protéines et regorgeants de saveurs, mais sans viande! ». On n'insiste pas sur la rapidité comme telle. Pour tout dire, cette thématique insiste tout particulièrement sur la cuisine de saison (tomates, rhubarbes, etc.), chaude en hiver (comme la soupe) et fraîche en été (le barbecue).

En résumé, comme on a pu le voir, le « foyer » est un thème important au début de notre corpus avant de disparaître presque complètement. Ce thème est tellement fort qu'il transcende les autres, mais de moins en moins avec le temps. De son côté, la catégorie « diversité » était aussi arrimée aux besoins de la maîtresse de maison, mais elle s'ouvre ensuite à l'inspiration contextualisée, comme les saisons et la découverte d'aliments, notamment pour les périodes récentes.

4.2.3.2 Recevoir, de l'injonction à la simplicité

Être une bonne hôtesse (c'est-à-dire : savoir *recevoir*) est une qualité importante dans les années 60. Ces préoccupations occupent 25 % des chroniques, comme on peut le voir dans le tableau suivant, mais leurs objectifs sont variés.

Tableau 4.22 Comptage du thème « recevoir » dans les chroniques culinaires

Périodes de 24 mois/Nombre de chroniques pour recevoir et ratio en pourcentage du total des chroniques par période		tobre 1960 septembre 1962	19 sep	ctobre 977 à tembre 1979	1	Octobre 1982 à ptembre 1984		Octobre 1992 à eptembre 1994	à se	obre 2007 eptembre 2009
Recevoir	6	25,0 %	1	4,0 %	1	2,8 %	9	14,8 %	17	23,0 %

Par exemple, en octobre 1960, il y a *Des repas « minutes*¹⁴⁴ » pour les invités de la dernière heure et en décembre un *Menu de réveillon*. Autre exemple, en avril 1961, *Six façons de bien recevoir* « le patron de votre mari ou de souper intimement entre amis ». Si être une bonne hôtesse est ce qui ressort le plus de ces chroniques, certaines thématiques secondaires doivent être soulignées pour mieux saisir l'intention de ces réceptions. On reçoit pour des occasions spéciales, comme Noël, mais il y a aussi d'autres circonstances qui semblent être des impératifs de l'époque. En avril 1961, par exemple, on propose un *buffet pour les intimes*, un *dîner pour le patron* ou *pour un invité d'honneur*, un *souper bridge* ou *pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux voisins* ou parce que c'est à votre tour d'inviter les collègues de votre mari.

Dans les deux sondages suivants, cette thématique accuse un immense recul. Autrement dit, « recevoir », être une bonne hôtesse, prend moins d'importance. On peut poser l'hypothèse que ces injonctions sont moins prégnantes pour les lectrices de

_

¹⁴⁴ Il faut lire ici: repas de la dernière minute pour « tirer parti de l'abondance de biens qui reposent sur nos tablettes et qui n'attendent pour nous plaire qu'un brin d'imagination assaisonné de savoir-faire ».

Châtelaine au profit de soirées plus festives et de cuisine inspirée¹⁴⁵. Ainsi, dans les années 70, on fait référence directement à des invités en juin 1979 : « tous les prétextes sont bons : il y a l'été qui s'annonce ; on veut se lier avec les nouveaux voisins, c'est la fête à Simone ; etc. ». Et c'est la cuisinière Germaine Gloutnez qui propose cette chronique aux fruits de mer, ce qui suggère un certain apparat. Dans les années 80, avons relevé une seule chronique dans cet esprit. En novembre 1983, Mettez Noël sur la glace avec Sœur Berthe propose des recettes à préparer avant la période des Fêtes, mais il y a un renversement, puisqu'il est presque plus question de gestion que de l'art de recevoir. On pourrait désormais préparer le buffet de Noël en avance, ce qui était impensable vingt ans plus tôt.

La thématique « recevoir » revient en force dans les deux derniers sondages, mais ce n'est plus dans le but d'être une hôtesse parfaite pour le patron de son mari, mais bien d'être accueillante pour des amis. Dans les années 90, il y a neuf chroniques consacrées à cette thématique. Ainsi, la première année, on nous conseille, en mars 1993, pour réaliser un *Buffet italien*, pour un brunch de *Pâques en couleurs et en fraîcheur* en avril, puis pour *L'heure du thé*, en mai. Pour l'été, c'est *Le barbecue des grands jours* en juillet, notamment pour convier les amis. Il y a aussi le *Réveillon rendu facile!* en décembre 1992. La deuxième année est comparable. Par exemple, en avril 1994, on propose un brunch *Pour Pâques, un buffet... divin!* et en août une chronique pour *Recevoir au jardin*.

Dans les années 2000, il y a au total 17 chroniques de ce type. Les douze premiers mois comptent 11 chroniques dont quatre sont écrites par des auteures anglophones. Comme nous l'avons déjà souligné, ces textes sont plus génériques. Ainsi, en novembre 2007,

 145 D'ailleurs, c'est ce que nous avons vu dans l'étude du sommaire. Les chroniques culinaires intègrent finalement la section « inspiration ».

nous sommes conviés à une Soirée frissons. Menu d'Halloween pour les grands¹⁴⁶, et en août 2008 à un Souper champêtre « pour partager un repas entre amis ». Cette idée est la même en juillet pour un Petit souper en amies, c'est-à-dire « un menu sans prétention pour recevoir ses copines ». En septembre 2008, la Soirée piquante est « une petite fête à saveur d'Amérique latine ». De leur côté, les chroniqueuses francophones ciblent davantage des imageries québécoises, dans le choix des mots et dans les illustrations (qui n'ont pas été analysées). Ainsi, elles proposent en octobre 2007, Des succulents plats d'automne; en février 2008, Un souper qui le fera fondre¹⁴⁷...; en mars 2008, Pas de chichi entre amis, pour « recevoir en toute simplicité [...] une cuisine conviviale inspirée d'Espagne »; et enfin, *Un menu pure laine*¹⁴⁸, en juin 2008, pour recevoir avec nos classiques, mais en « version des grands jours ». En décembre 2007, pour Recevoir à Noël, on nous propose « un menu inspiré des traditions ». Enfin, il y a aussi en janvier 2008 Bouchées festives, pour « simplifi[er] votre menu des Fêtes en servant un buffet de hors-d'œuvre originaux », et en mai, L'heure du thé avec maman, un moyen de lui offrir « du temps... et des petites gâteries gourmandes ». La deuxième année compte six chroniques. En décembre 2008, on a droit aux Bouchées exquises signées Ricardo, ce qui nous assure « un hit assuré ». On nous propose aussi des recettes pour Pâques. Du côté anglophone, la première, en décembre 2008, avec un Joyeux buffet! et la seconde, en janvier 2009 pour Un menu d'exception. En mai, on nous propose « de se réunir pour célébrer la ou les mamans de nos vies » avec Pour toi maman. Enfin, on a aussi droit aux « solutions rapides » pour que l'on « ne se prive pas de recevoir à l'Action de grâce même si on manque de temps ».

_

¹⁴⁶ L'Halloween est une fête très populaire au Québec, mais son histoire (et son nom) est d'origine anglosaxonne.

¹⁴⁷ Dans le langage courant, cela veut dire : qui fera plaisir à l'être aimé (ici un homme).

 $^{^{148}}$ Au Québec, « pure laine » fait référence à l'identité. Un Québécois « pure laine » est un résident de la province depuis très longtemps voire des générations.

En résumé, savoir « recevoir » semble s'inscrire dans les valeurs véhiculées par le magazine *Châtelaine*. Mais l'injonction de la perfection (à la manière de la petite bourgeoisie) des premiers temps semble laisser sa place au plaisir de le faire simplement. Autrement dit, de nos jours recevoir est toujours aussi important, mais on ne le fait plus avec les mêmes personnes, ni de la même manière. Ce sont surtout des soirées entre amis ou avec des êtres chers. En outre, si l'on insiste beaucoup sur la simplicité, celle-ci n'exclut pas l'originalité, comme l'exotisme culinaire qui est à la mode (Régnier, 2004) ou la réinterprétation des classiques (québécois ou français). Il n'est plus question de se sacrer bonne cuisinière aux yeux de tous ou d'être une hôtesse exceptionnelle pour le patron. L'hôtesse moderne est désinvolte! Autrement dit, hypermoderne et cosmopolite (Ascher, 2005).

4.2.3.3 Le voyage et la santé, étapes de transition

Le thème du « voyage » peut montrer un intérêt certain, sinon une ouverture à la cuisine d'ailleurs, et ce, même tout au début des années 60¹⁴⁹. Durant la première période, il y a seulement une *Croisière culinaire pour vos vacances* en juillet 1961 : « Voyagez autour du monde sans quitter votre fauteuil et savourez des mets exotiques cuits sur le gril à portée de la main ».

¹⁴⁹ Maude Labonté (2017) a d'ailleurs montré que cette ouverture voire cette curiosité précède de plusieurs années l'Expo 67souvent perçue l'an un de l'ouverture au monde au Québec (Grappe, 2003).

Tableau 4.23 Comptage des thèmes sur le « voyage » et sur la « santé » dans les chroniques culinaires

Périodes de 24 mois/Nombre de chroniques pour chacun des thèmes et ratio en pourcentage du total des chroniques par période	1 sep	ctobre 960 à otembre 1962	Octobre 1977 à septembre 1979		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 1992 à septembre 1994		Octobre 2007 à septembre 2009	
Voyage	1	4,2 %	5	20,0 %	2	5,6 %	4	6,6 %	7	9,5 %
Santé	-	-	10	40,0 %	13	36,1 %	5	8,2 %	1	1,4 %
Sous-total	1	4,2 %	15	60,0 %	15	41,6 %	9	14,8 %	8	10,8 %

Or, cette thématique du « voyage » prend une certaine importance dans les années 70 comme on peut le voir dans le tableau. Durant ces deux années, cinq chroniques nous font découvrir d'autres cuisines. De cette manière, on visite la Grèce, la région de Bordeaux et de Cognac, la Bavière, mais aussi le Québec, en août 1979, avec *la Beauce par monts et par vaux : j'en ai la Beauce à la bouche*. C'est à la rédactrice en chef de l'époque, Francine Montpetit, qui écrit la majorité de ces récits. Par la suite, cette thématique perd de son importance relative (en pourcentage), mais on en compte quelques-unes pour les trois périodes suivantes.

Ainsi, dans les années 80, il y a seulement deux chroniques où sont évoquées les cuisines d'ailleurs. En octobre 1983, on nous fait visiter la cuisine anglaise tout comme celles de ses colonies et en décembre de la même année, c'est un Noël quatre façons avec *Des agapes italiennes, chinoises, françaises et libanaises*. Dans les années 90 la thématique *voyage* nous fait apprécier des *Souvenirs d'Afrique*, en novembre 1992 et prendre un *Passeport pour Singapour* en avril 1993. En octobre on va au célèbre Oktoberfest avec *Des saucisses à la ronde* et en février 1994 vers l'Italie : *All'italiana*.

Pour le nouveau millénaire, c'est près de 10 % des chroniques qui nous font découvrir l'autre, c'est-à-dire sept chroniques. Il y a d'abord en mai 2008, Sous le signe du porto pour nous faire découvrir des recettes du Restaurant Ferraera de Montréal. En octobre 2008, c'est le Niagara. Beaucoup plus que les chutes! et en mars 2009, on découvre La cuisine à l'anglaise avec Anne-Marie Withenshaw et sa grand-maman, ainsi qu'Un petit goût d'ailleurs, pour « briser vite fait la monotonie sans trop se compliquer la vie ». En mai, c'est le Bonheur bordelais, puis en août, Divines îles grecques et en septembre, La cuisine chilienne avec Alexandra Diaz.

Dès lors, il apparaît que les chroniques sur le *voyage* sont récurrentes dans *Châtelaine*, mais particulièrement importantes en pourcentage dans les années 70. Elles sont généralement écrites par des journalistes francophones qui nous font découvrir le savoir-faire d'un lieu dans le monde ou nous permettent de goûter à la cuisine de l'autre, notamment par le biais de personnalités québécoises et de chefs, notamment dans les années 2000. L'Exposition universelle de 1967 à Montréal n'est certainement pas étrangère à ces changements. Si elle ne les a pas initiés, elle aura été un formidable accélérateur. En outre, il faut tenir compte du développement du tourisme international, notamment grâce aux compagnies aériennes. Enfin, il ne faut surtout pas oublier la politique canadienne sur le multiculturalisme, adoptée en 1971. D'ailleurs, plusieurs des cuisines partagées dans les chroniques de Châtelaine dès les années 80 sont des communautés culturelles importantes au Québec.

Tout comme le « voyage », la « santé » est une valeur qui explose dans les années 70 et 80, bien qu'elle soit présente en filigrane à toutes les époques. Cependant, il n'y a pas de chroniques dans cette catégorie pour les années 60 et il y en a peu dans les années récentes.

La catégorie « santé » est issue de celle de la « diversité » dans la mesure où ce sont des chroniques qui présentent des mets, des aliments ou des techniques tout en insistant sur leurs propriétés saines. Dès les années 70, ces chroniques « santé », au nombre de

10, insistent sur cette qualité dans le titre ou dans l'introduction. Par exemple, en février 1978, *Non, pas de viande ce soir*! porte sur les options végétariennes pour « atteindre cet objectif-santé [puisque] la viande doit partager la vedette avec d'autres bonnes sources de protéines ». En avril 1978, « le saumon n'est vraiment pas un poisson comme les autres. Savoureux et nutritif, sa chair se prépare à toutes les sauces ». De la même manière, on apprend les vertus du yogourt, en juin, des courges, en septembre, du pain maison, en novembre¹⁵⁰. En janvier 1979, c'est le poisson, puis les céréales complètes, en mars ; les petits fruits, en juillet ; les salades, en septembre et même, de la nourriture maison pour bébé en mai 1979 : « il ne reste aux mères qu'à renoncer à certaines habitudes et tout sera pour le mieux dans le plus nourrissant des mondes! ». Ces chroniques sont écrites par la diététiste Louise Lambert-Lagacé qui y ajoute — presque toujours — le logo « cuisine diététique » en filigrane sur la première image de la chronique.

Dans les années 80, c'est la même chose. Francine Simard et Louise Lambert-Lagacé investissent ce créneau « santé ». Elles en écrivent 13, mais le ton moral est plus marqué, d'autant plus fort. Il y a par exemple, *Les super-aliments !!!* en novembre 1982 qui introduisent d'une certaine manière les alicaments, des denrées considérées comme particulièrement bénéfiques pour la santé. Autres exemples, en octobre 1982, sur les légumineuses ou en août 1983, sur l'aubergine, on apprend que les premières sont riches en fibres et que la seconde l'est en vitamines. Enfin, d'autres chroniques hiérarchisent les aliments pour mettre de l'avant les meilleurs, les plus fonctionnels. Par exemple, en mai 1983 on découvre des *Fromages sages... mais sensuels*. Et s'ajoutent à cela les propositions de Francine Simard sur la substitution d'aliments pour alléger, voire bonifier les recettes.

¹⁵⁰ La cuisine de saison n'est pas exclue, mais pas systématique.

Dans les années 1990, on ne compte que cinq chroniques comparables et elles sont écrites par des journalistes. Monda Rosenberg (de *Châtelaine* en anglais) en écrit deux. En mars 1993, *Pleins feu sur le riz* fait la promotion de cet aliment réputé nutritif, pauvre en gras, vitaminé, polyvalent (de l'entrée au dessert) et économique, puis en septembre 1994, elle fait la promotion des viandes maigres, notamment grâce aux techniques d'élevage avec *Bœuf*, *veau*, *porc en délices minceur*. Michelle Labrèque-Larouche qui est responsable des chroniques culinaires en français en publie aussi deux. D'abord une traduction, en décembre 1992, de recettes extraites du livre de Rose Reisman¹⁵¹ qui propose des « desserts pauvres en calories, en gras et en cholestérol », avec *Mini-calories Maxi-desserts*! Et une seconde, qui propose en avril 1994 « quatre douceurs aussi savoureuses que légères », alors *Pourquoi se priver de dessert*! (en formule *Cuisi-fiches*). Enfin, en janvier 1993 Claudette et Marie-Josée Taillefer offrent des plats minceurs dans leur chronique *Bon Appétit*.

Durant la dernière période, le thème de la « santé » ne s'affirme pas, il n'y a qu'une seule chronique en août 2008. C'est une journaliste de la version anglaise, Carolyn Lum Chua, qui avec *Simple et santé* rappelle qu'il est « si facile de concocter des repas sains et appétissants avec tous ces aliments frais qui abondent au marché ». Une approche plus générique de la santé bien qu'elle parle des légumes de saison.

Pour tout dire, les chroniques qui misent sur la santé sont une nouveauté des années 70. Elles font la promotion d'aliment comme d'autres chroniques sur la « diversité ». Or, elles insistent sur la diététique, notamment parce qu'elles sont écrites par des nutritionnistes. C'est l'époque où la discipline connaît un essor et une meilleure

_

¹⁵¹ Rose Reisman Brings Home Spa Desserts: Low Calorie Recipes from Top Resorts Made Easy.

reconnaissance au Québec¹⁵². À partir des années 90, il y en a moins et elles sont souvent des traductions de l'édition anglophone de *Châtelaine*, elles sont donc écrites par des journalistes spécialisés sur l'alimentation. De ce fait, la santé devient le corollaire de la cuisine allégée ou pauvre en gras comme le riz. En outre, la tendance qui oppose les aliments s'intensifie : les desserts sont réputés trop sucrés ou malsains ; tout comme les viandes sont trop grasses. On peut déceler ici un décalage de la conception de l'alimentation entre les anglophones et les francophones du Canada, un peu comme l'a montré Claude Fischler (et Estelle Masson, 2008) entre les Européens et les Américains. Or, les normes alimentaires du guide sont les mêmes pour l'ensemble du pays, mais il est vrai que les Québécois et les Québécoises, lorsqu'il est question de nourriture, peuvent se rapprocher des Européens, notamment en ce qui a trait à la convivialité et au plaisir des aliments. Nonobstant ces remarques, on peut quand même affirmer qu'au fil du temps, la « santé » ne s'affirme pas de manière aussi franche, ce qui ne veut pas dire qu'elle est drainée du discours des recettes, mais qu'elle s'intègre à d'autres préoccupations de la société.

4.2.3.4 Gastronomie et nostalgie : discontinuité et permanence

Des chroniques misent sur l'excellence du savoir-faire, sur la qualité culinaire et sur les chefs, nous les rassemblerons sous le thème de la « gastronomie », c'est-à-dire qui :

_

¹⁵² Le premier programme de diététique francophone ouvre dans les années 1940 à l'Université de Montréal. C'est aussi à cette époque que cette discipline prend ses distances d'avec l'enseignement ménager et que les hôpitaux engagent considérablement ces professionnelles (Fahmy-Eid *et al.* [dir.], 1997).

intègre des données immatérielles comme des savoirs, des pratiques — savoir-faire et rituels —, du lien social et du partage — résumés par la formule « humanisme de la table » où se dit l'ouverture à l'autre et à l'ailleurs —, des discours et des représentations. Immatérialité qui s'incarne dans la matérialité des instruments techniques, des produits, des mets, des livres de recettes, des lieux comme les restaurants, des objets de la cuisine et de la table (Csergo, 2008b)

Dans les années 60, ce sont des palmarès, de recettes gagnantes de concours ou la liste des meilleures tables et de leurs chefs. Ainsi, en février 1962, se retrouve, la chronique, Les meilleures recettes de nos lectrices, un concours lancé par l'Institut Châtelaine qui en était à sa première édition et en juin de la même année, Les meilleures recettes des chefs canadiens qui donne les secrets de sept chefs de restaurants canadiens prestigieux.

Tableau 4.24 Comptage des thèmes sur la « gastronomie » et sur la « nostalgie » dans les chroniques culinaires

Périodes de 24 mois/Nombre de chroniques pour chacun des thèmes et ratio en pourcentage du total des chroniques par période		Octobre 1960 à ptembre 1962	Octobre 1977 à septembre 1979		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 1992 à septembre 1994		Octobre 2007 à septembre 2009	
Gastronomie	2	8,3 %	2	8,0 %	3	8,3 %	8	13,1 %	7	9,5 %
Nostalgie	-	-	-	-	2	5,6 %	2	3,3 %	-	-
Sous-total	2	8,3 %	25	8,0 %	5	13,9 %	10	16,4 %	7	9,5 %

Dans les années 70, il y a aussi deux cas de chroniques gastronomiques sous la plume d'un reporter pour les Fêtes de Noël. La première en décembre 1977 est *Trois ripailles* en pays de Québec, elle partage les menus de deux chefs de l'Institut du tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). L'année suivante, aussi en décembre, ce sont des recettes et des tablées réinventées pour Des tables dans tous leurs beaux gréments (sic)!

Pour la période suivante, dans les années 80, c'est aussi la cuisine de chefs qui est mise de l'avant dans ces chroniques. En avril 1983, on découvre les recettes de grands chefs français, dont Paul Bocuse, mais à cette époque ils ont besoin de présentations : « pour nous, ils sont le plus souvent d'illustres inconnus. Et pourtant, ils sont les Delon et les Belmondo de la cuisine française » (avril 1983). En mars 1984, nous sommes introduits au *Menu de Barbotin*, c'est-à-dire à la cuisine du chef André Barbotin de l'hôtel *Le Centre Sheraton* de Montréal.

Cette thématique est en croissance dans les années 90 et 2000. Il y en a huit pour les années 90. En décembre 1992, on découvre la chef Anne Desjardins propriétaire de l'hôtel *L'eau à la bouche* à Sainte-Adèle au Québec. Elle nous offre une recette de salade tiède de cailles. Un autre article ce même mois recommande un *Minuit gourmand*, « pour les gourmets qui aiment mettre les petits plats dans les grands ». En janvier 1993, *Des recettes très très secrètes* de personnalités nous sont révélées. Puis, en juin, pour souligner la fête nationale, une chronique offre un menu *très québécois* de cuisiniers du Saguenay–Lac-Saint-Jean. En septembre, ce sont les recettes de la relève gagnantes du 2^e concours de gastronomie italienne, et en octobre, le plat de la chef Francine Roy, lauréate du grand prix de la gastronomie québécoise¹⁵³. En janvier 1994, des plats de Fêtes sont préparés par trois chefs de Montréal : Jacqueline Frangié du restaurant syrien *Alep*, Pierre Vaillon de *Chez la Mère Michel* et Christian Buchon de *L'Armoricain*. Enfin, en août, il y a le plat de la chef Jacqueline Perreault qui nous fait découvrir la gastronomie du Témiscamingue, une région au nord-ouest du Québec.

Dans les années 2000, on retrouve sept chroniques qui sont toutes de journalistes francophones. De cette manière, on visite Québec en octobre 2007, *Au marché avec Daniel Vézina* et le mois suivant, c'est *La cuisine italienne avec Josée di Stasio*. En

¹⁵³ Ce concours est inconnu aujourd'hui, il n'a pas été documenté. C'est une piste de recherches pour le futur.

avril 2008, on est convié au *Brunch de Pâques avec Marie-Josée Taillefer*, et en juin, *Un chef à ma table*, c'est « huit grands cuisiniers [qui] partagent leurs meilleures recettes du terroir québécois ». Pour la deuxième année de la période, trois chefs servent *d'inspiration*¹⁵⁴. En février 2009, c'est *À la manière de Chuck* (Hughes) et pour Pâques en avril, c'est *Choses utiles ... et futiles à savoir* avec Daniel Vézina. En juin finalement, nous avons *Un menu chic et pas cher signé Louis-François Marcotte*.

Si la présence des chefs dans les chroniques culinaires de *Châtelaine* n'est une grande nouveauté par rapport aux années 60 et que cette visibilité ne soutient pas, en pourcentage, une croissance si marquée, les cuisiniers de renom sont quand même plus visibles et publicisés depuis 30 ans. Plusieurs d'entre eux (et elles) sont d'ailleurs aujourd'hui des vedettes, notamment avec le développement des émissions de cuisine à la télévision qui les fait voir au public. Cette visibilité les a aussi démocratisés. Les chroniques culinaires récentes de chefs ne présentent plus leurs recettes comme des objectifs difficilement atteignables. Au contraire, on les dévoile comme des pistes pour rehausser la qualité de la cuisine à la maison avec goût et simplicité. Ainsi, grâce aux savoir-faire particuliers de chefs ou de personnalités de la cuisine québécoise, les chroniques mettent ainsi de l'avant les saveurs de saison et du celle du monde. Elles aident aussi à bien recevoir ou pour mettre sur notre table, notre terroir. Même si le phénomène est encore modeste, il est en croissance.

Un peu dans le même esprit, et même si le mot n'apparaît pas, le thème de la « nostalgie » s'installe dès les années 80 dans *Châtelaine*. Comme l'explique Julia Csergo, à propos de la France :

¹⁵⁴ Comme nous l'avons vu, le nom des rubriques passe de *cuisine* à *inspiration*, ce qui change aussi le ton des textes.

Ce phénomène n'est pas nouveau. Toutefois, il s'est considérablement amplifié depuis le début des années 80, à la faveur du développement d'un discours médiatique relayé par une importante production éditoriale délaissant soudain la nouvelle cuisine, celui-ci orchestre une nostalgie de la tradition, de la qualité et de l'authenticité, des saveurs perdues et des légumes oubliés, des nourritures d'enfance devenues nourritures d'en France, des spécialités d'un terroir menacées par une multiplication des ersatz conduisant inévitablement à l'uniformisation des goûts. (Csergo, 1995, p. 156-157)

Ce même phénomène se retrouve au Québec. Ce qui nous regroupons sous ce terme « nostalgie » bien que le mot ne soit pas utilisé explicitement sont les chroniques qui se réfère à la cuisine des mères, d'autrefois, du souvenir, de recettes oubliées... Cette thématique regroupe quatre chroniques seulement, sur deux périodes. En février 1983, sœur Monique Chevrier nous offre la *Cuisine pas chère, comme ma mère l'aimait*. Ce sont de « vieilles recettes d'amour » et « d'autant meilleures » qu'elles sont « belles, bonnes et pas chères ». Et en novembre 1982, c'est sœur Berthe qui nous propose des *Mets qui ont la saveur du souvenir*, c'est-à-dire « la cuisine de nos aïeules, conçue pour des temps de dur labeur. Mais en jouant la carte des petites portions accompagnées de légumes, nous avons toutes les raisons du monde de lui faire encore honneur! ».

Dans les années 90, deux chroniques continuent de référer à ce mythe de la cuisine d'autrefois. D'abord *Recevoir à la beauceronne*, en novembre 1993 du journaliste de Richard Bizier dans laquelle il « retrouve les délices de son enfance et nous livre les secrets des bons petits plats de sa tante ». En décembre, c'est Pierrette Beaudouin qui livre les *Secrets de familles* qui sont des recettes d'artistes québécois pour les Fêtes qui leur rappellent leur enfance et leur bon vieux temps.

La *nostalgie* dans les chroniques de *Châtelaine* est celle des savoir-faire d'autrefois. Elle est tout à fait en phase avec le contexte, notamment une magnification de la terre par opposition à la modernité alimentaire dans laquelle le Québec est entré avec la mondialisation; Catherine Carstair (2012) parle d'un *granola high*. Sa disparition dans les chroniques plus récentes peut s'expliquer en partie avec le développement du terroir

et de ses discours gastronomiques, c'est-à-dire que l'on redécouvre tranquillement les produits de niche québécois et que leur promotion oblige au retour au passé. Or, on ne veut pas nécessairement le reproduire fidèlement, mais le redécouvrir, en profitant des avancées de la cuisine d'aujourd'hui.

4.2.3.5 La rapidité, un signe de modernité?

Les recettes dites « rapides » sont celles qui sont présentées comme telles. La rapidité étant leur principale qualité. Autrement dit, elles ne misent pas sur d'autres qualités comme le prestige du repas, le savoir-faire ou leurs qualités roboratives. Qui plus est, la vitesse est certainement un signe de modernité. En 1930 en France, le scientifique et chercheur à l'Institut Pasteur, Édouard de Pomiane publie *La cuisine en 10 minutes* pour répondre au rythme moderne. Il a été le professeur de la cuisinière québécoise Jehane Benoit qui a publié en 1963 une encyclopédie de la cuisine qui est aujourd'hui un classique québécois (Labonté, 2017).

Pour la première période sur ce thème, on retrouve en octobre 1961, *On peut cuisiner vite et bien*, « qui soutient que la vitesse est l'ennemi de la bonne cuisine? ». Alors qu'en juillet 1962, *Un plat chaud sans souci pour l'été* suggère des « plats de base, simples et vite-faits ».

Tableau 4.25 Comptage du thème de la « rapidité » dans les chroniques culinaires

Périodes de 24 mois/Nombre de chroniques sur la rapidité et ratio en pourcentage du total des chroniques par période		tobre 1960 septembre 1962	197 septe	obre 77 à mbre 79		Octobre 1982 à ptembre 1984		Octobre 1992 à ptembre 1994	à se	obre 2007 eptembre 2009
Rapide	2	8,3 %	-	-	2	5,6 %	5	8,2 %	23	31,1 %

Ce thème n'est pas présenté comme une priorité dans les années 70, mais il revient dans les années 80 avec deux exemples. En janvier 1983, des *Plats S.O.S.* sont « des bons plats, fricotés en un rien de temps » et en juin 1984 des *Repas éclair pour gourmets pressés*. Puis, il y a cinq cas qui interpellent directement la rapidité dans les années 90. La première année, il y a deux chroniques. En mars 1993, c'est *Vite, du gâteau!* pour la chronique récurrente *Cuisine en raccourci* qui permet lorsque le temps nous manque d'opter pour le four à micro-onde. De la même manière, en mai 1993, les escalopes sont des mets « vite préparées, elles cuisent rapidement ». Elles sont faibles en gras, chic et économiques, ce qui veut dire que plusieurs qualités se chevauchent, mais le titre est clair : *Allez hop! des escalopes!* L'année suivante, ce sont *10 desserts express imbattables*, en juillet 1994 et *Minutes mon poulet!* en mars. Le dernier exemple est en septembre. La chronique *Cuisine express* propose : *Toute* (sic) *est dans la sauce* parce qu'elles permettent de « transformer un simple plat de pâtes ou de poisson en repas succulent ». La vitesse n'est pas nommée, mais cette chronique ne porte pas sur les variétés de sauces, mais sur des moyens pour faire vite et bien.

La rapidité prend beaucoup d'importance dans les années 2000 avec 23 chroniques, soit 31,1 %. Or, c'est surtout la première année grâce à la chronique mensuelle de Michelle Labrèche-Larouche. Ainsi, on compte 16 chroniques dont 12 sont cette chronique mensuelle : Recette express — Au menu de ... (le mois est inséré), dans lequel elle nous aide à faire « le plein d'idées pour des repas improvisés ». Cette citation est son introduction par défaut, mais elle ajoute parfois une précision. Par exemple, en décembre 2007, ce sont « des repas improvisés pour l'heure de l'apéro », en juin 2008 « des repas improvisés "tout Québec" », en juillet « à petit prix » et en août des « repas santé improvisés ». Les quatre autres chroniques sont d'autres journalistes. En mars 2008, les restes sont « transformés en une variété de mets vite faits ». Puis, en octobre 2007, ce sont des plats Prêts en 30 minutes, « des plats faciles et rapides à préparer. Nutritifs et délicieux ». En janvier 2008 : « cinq formidables repas à concocter en deux temps, trois mouvements », puis en septembre des Repas sans tracas. La deuxième

année il y a quatre chroniques dont le titre est simple *Plats express*, quoiqu'en février 2009, on précise *Un brunch délicieux*. Leur introduction précise les occasions pour ces recettes. Par exemple, « rien n'est plus rapide à préparer qu'un plat unique » en octobre 2008. En novembre, *On donne du swing aux classiques* et en mai 2009, on retrouve *Que quelques ingrédients frais à acheter*, « les autres sont déjà au garde-manger ou au frigo ». En mars 2009, *Des repas en un plat : tout y est, même les légumes*.

La cuisine « rapide » se résume assez simplement : c'est une cuisine du quotidien qui doit être simple et minimiser la vaisselle (par exemple, dans un plat unique). Or, elle n'exclut ni la santé, ni l'origine des ingrédients, ni les occasions spéciales. Elle est en filigrane dans plusieurs chroniques, mais elle semble être une priorité pour les chroniques les plus récentes. Cette préoccupation s'inscrit dans l'ère du temps des sociétés contemporaines. Réputée chronophage, la cuisine oblige celui ou celle qui cuisine à trouver des options rapides alors qu'est dénoncée, depuis plusieurs années, l'utilisation croissante des raccourcis alimentaires qui sont généralement des produits très transformés (Moubarac, 2017). Or, la rapidité des chroniques de *Châtelaine* n'exclut pas la « santé » lorsqu'elles misent sur des techniques ou des mets qui se réalisent en peu de temps. À cet égard, on peut penser aux plats « sautés » qui cuisent rapidement et qui comprennent des légumes.

4.2.4 Plus normalisées et plus didactiques : leur composition

Les chroniques culinaires n'ont pas toujours eu la même forme dans *Châtelaine*. Ces changements pourraient être analysés très longuement, notamment par la sémiologie, mais ce n'est pas notre ici intention. En outre, nous voulons nous concentrer sur les éléments qui changent l'impression, ce sentiment flou que l'on garde de la lecture même rapide de la chronique. Certains changements montrent une influence des normes.

4.2.4.1 Des imageries systématiques

La présence d'images dans la presse féminine est liée au développement des techniques. Or, il y a lieu de croire qu'à partir d'un certain point, c'est davantage le fruit d'un désir éditorial.

Dans les années 60, les chroniques débutent toujours par au moins une très grande photographie d'une pleine page ou un peu plus (c'est-à-dire que la photo occupe en partie ou totalement la deuxième page qui est côte à côte) : celle d'un buffet, d'une table couverte de mets, ou celle d'un plat-vedette. Il faut souligner que cette mise en page n'est pas particulière aux recettes, elle est la norme dans l'ensemble du magazine. Ainsi, pour la chronique culinaire des années 60, la plupart du temps (75 %), il y a une seule image de très grande taille qui occupe souvent plus d'une page. Identifiée ou non, il est généralement assez aisé de reconnaître que c'est la première recette proposée. Par exemple, en novembre 1960, *Symphonie en riz* débute avec une *Paella au poulet*. Elle n'est pas nommée, mais facilement reconnaissable, c'est la première recette. Cette photographie, comme la plupart des autres, est signée par Peter Croydon¹⁵⁵. Enfin le tableau suivant (4,23) montre la proportion de pages illustrées dans les chroniques soit, un peu plus d'une sur deux.

¹⁵⁵ Ce photographe illustre 15 des 24 chroniques de cette période qui sont communes avec *Châtelaine* en anglais. Certaines de ses photos sont au *Musée des beaux-arts du Canada*.

Tableau 4.26
Comptage du nombre de pages illustrées en rapport avec le nombre de pages totales des chroniques culinaires

Périodes	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1977 à septembre 1979	Octobre 1982 à septembre 1984	Octobre 1992 à septembre 1994	Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de page qui contiennent au moins une image	50	76	145	192	386
Nombre de pages des chroniques	95	179	239	242	391
Ratio en pourcentage	52,6 %	42,5 %	60,7 %	79,3 %	98,7 %

Dans les années 70, les chroniques culinaires commencent aussi et très souvent avec de très grandes images d'une page qui peut chevaucher la seconde ou des éléments de décors (des paysages, des photos du pays d'où sont inspirées les recettes) qui évoquent le thème de la chronique. Elles sont signées par plusieurs photographes, notamment Linda Watts qui en illustre 17 (sur 25). Il y a aussi des dessinateurs qui participent à certaines chroniques. Par exemple, en septembre 1978, Carlos Baratto dessine les courges qui agrémentent l'ensemble de la chronique: *Trop modestes, les grosses légumes*? En outre, d'autres intervenants s'ajoutent comme des stylistes culinaires et des commanditaires, notamment pour les éléments de décors. La maison Eaton¹⁵⁶ est sollicitée trois fois pour la mise en scène d'accessoires décoratifs. Durant cette période,

¹⁵⁶ Ce magasin à grande surface et son catalogue mythique n'existent plus. Ce fut une entreprise très importante au Canada. Voir notamment, le *Musée canadien de l'histoire* (https://www.museedelhistoire.ca).

les plats ne sont pas illustrés de manière systématique, mais les photographies sont particulièrement présentes dans les chroniques sur les voyages et dans les menus des Fêtes. Ce qui explique la déflation, en proportion, des photos et des images (42,5 %), dans les chroniques culinaires durant cette période.

Dans les années 80, le nombre de chroniques culinaires s'accroît et les images sont en croissance, elles occupent plus d'une page sur deux (60,7 %), mais c'est très variable. La tradition se poursuit : il y a toujours de grandes images d'une page qui introduisent les chroniques et certaines recettes sont illustrées, mais pas toutes. Plusieurs photographes et stylistes différents travaillent pour illustrer les chroniques culinaires, certains sont plus fréquents comme Andrien Duey¹⁵⁷ qui en illustre le tiers (12 sur 36).

C'est dans les années 90 que les images deviennent plus systématiques pour les recettes, notamment pour les chroniques de Claudette et Marie-Josée Taillefer et leur émission *Bon appétit*. Paul Casavant est un styliste culinaire assez populaire, mais un florilège de professionnels travaille à illustrer les chroniques culinaires. Enfin, en moyenne, près de 80 % des pages qui contiennent des illustrations.

Pour les années récentes, ce pourcentage monte à près de 100 %! Les recettes sont presque systématiquement illustrées, mais cela est fonction du chroniqueur, c'est-à-dire de la forme qu'il donne à ses suggestions. Par exemple, Michelle Labrèche-Larouche opte pour des dessins qui agrémentent ses chroniques, mais n'illustrent pas les mets. Alors que dans l'ensemble, les photos sont omniprésentes.

Les images dans les chroniques culinaires de *Châtelaine* pourraient faire l'objet d'une étude autonome. Mais pour cette recherche, notre intention était seulement de montrer leur croissance au fil des années : d'une image introductive, dans les années 60, aux recettes stylisées presque systématiques, pour les années 2000. Ces imageries

¹⁵⁷ C'est un photographe culinaire toujours actif. En ligne: http://www.adrienduey.com/

participent à leur désirabilité et c'est probablement leur première raison d'être. C'est aussi ce qui explique qu'on y consacre autant de ressources humaines : photographes, stylistes culinaires, direction artistique, etc.

De surcroît, si ces images sont en lien avec le déploiement des sociétés modernes, qui ont d'abord fourni les moyens techniques de ce développement, il est aussi certain qu'elles les encouragent. On sait que les médias participent à la construction de mythes comme celui de la *cuisine ornementale* du journal *Elle* (Barthes, 1957, p. 128). Or, j'opterai plus pour l'hypothèse que les images sont très présentes pour encourager la lecture des chroniques culinaires et la réalisation des recettes. Autrement dit, une image attire l'œil (aide au repérage) et encourage la lecture d'une recette, même si elle introduit aussi son esthétisation (on veut réaliser la recette *comme* elle nous est présentée). Pour résumer, je dirais que les images sont certainement liées au succès et à la demande de chroniques culinaires d'abord pour des raisons pratiques (le lectorat veut voir ce que donne la recette), puis vient leur contribution esthétique.

4.2.4.2 Une (sur)abondance de publicités

La publicité dans la presse féminine est très essentielle, elle permet notamment son financement. Or, notre calcul permet de relativiser son importance dans les chroniques culinaires.

Tableau 4.27
Comptage du nombre de pages publicitaires en rapport avec le nombre de pages totales des chroniques culinaires

Périodes	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1977 à septembre 1979	Octobre 1982 à septembre 1984	Octobre 1992 à septembre 1994	Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de pages qui contiennent au moins une publicité	22	90	129	70	68
Nombre de pages des chroniques	95	179	239	242	391
Ratio en pourcentage	23,2 %	50,3 %	54,0 %	28,9 %	17,4 %

Pour ce calcul, nous ne tiendrons pas compte des publicités pleines pages, parce qu'il est parfois difficile de les associer clairement aux chroniques culinaires. Celles-ci sont parfois scindées en deux¹⁵⁸, ce qui veut dire que lorsque l'on feuillette la chronique pour trouver la deuxième partie, les publicités pleine page rencontrées doivent être considérées pour l'ensemble du magazine et non pour la chronique culinaire en particulier. Par exemple, en décembre 1960, le *Menu de réveillon* est présenté aux pages 18 et 19. Il est accompagné d'une photo d'une page et un tiers qui illustre ce menu. Or, les recettes sont publiées à la page 40. Cette chronique fait donc trois pages sans publicité. Or, entre la dix-neuvième et la quarantième page, on rencontrera nécessairement des publicités, mais on ne peut pas dire qu'elles sont associées à la chronique (dans le but de promouvoir un produit en particulier) comme ce serait le cas si elles se trouvent au côté des recettes.

¹⁵⁸ Les chroniques culinaires (comme tous les autres articles) ne sont pas toujours des pages en continu dans le magazine. Si elle commence à une page précise, la suite est parfois reportée plus loin.

Dans cette perspective, les années 60 sont assez modestes en réclames. Il arrive régulièrement, comme nous l'avons vu dans l'exemple de décembre 1960, qu'il n'y en a pas. D'ailleurs, c'est le cas de 10 chroniques sur 24 durant cette première période. Or, au fils des ans, leur croissance est remarquable, notamment dans les années 70 et 80. Durant ces périodes, il y a régulièrement des publicités de l'agroalimentaire introduites entre les recettes. Cela est aisé à cause de la mise en page : de grandes photographies occupent généralement le début de la chronique (comme dans les années 60) puis les recettes sont données agrémentées de publicités.

En revanche, pour les deux périodes les plus récentes (années 90 et 2000), la publicité semble reculer. De nouveau, si l'on ne tient pas compte des pleines pages, les réclames sont peu présentes dans les recettes qui avec leurs images s'apparentent de plus en plus à des livres de cuisine, et inversement¹⁵⁹.

Pour résumer, cette analyse ne tient pas compte des pleines pages publicitaires qui se distribuent dans tout le magazine. Elle se concentre sur les chroniques culinaires et veut montrer qu'elles ne deviennent pas des lieux particuliers pour le placement de produits agroalimentaires. Du moins, pas de manière directe, sauf peut-être dans les années 70 et 80 où cela est plus évident.

Ainsi, lorsque l'on feuillette un magazine féminin aujourd'hui, la publicité est omniprésente, notamment à cause des pleines pages publicitaires, mais les chroniques culinaires qui sont pourtant de plus en plus nombreuses ne sont pas particulièrement investies. Elles l'ont été davantage dans les années 70 et 80 alors que les recettes côtoient des publicités de l'agroalimentaire, mais plus récemment les stratégies publicitaires semblent plus subtiles. Une étude complémentaire est nécessaire, mais il

¹⁵⁹ Les numéros spéciaux sur la cuisine de certains magazines s'apparentent aux livres de recettes. Or, contrairement à ces derniers, on peut les acheter dans les kiosques à journaux ou dans les épiceries. Il y a donc un intérêt certain à produire l'un ou l'autre.

y a lieu de penser que c'est dans les recettes même que la publicité s'insère, c'est-àdire dans le choix des ingrédients et des thèmes des chroniques.

4.2.4.3 Omniprésence culinaire

Dans le magazine *Châtelaine*, entre 1960 et 2009, les chroniques culinaires mensuelles passent d'une à plus de trois, ce qui laisse présager un envahissement de la cuisine dans la presse féminine. En outre, si le nombre de rubriques augmente, cela ne traduit pas l'effet que provoque la simple action de feuilleter un magazine *Châtelaine* : il y a plus de chroniques et elles occupent de plus en plus de pages.

Tableau 4.28
Comptage du nombre de pages des chroniques culinaires en rapport avec le nombre de pages totales des numéros du magazine *Châtelaine*

Périodes	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1977 à septembre 1979	Octobre 1982 à septembre 1984	Octobre 1992 à septembre 1994	Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de pages des chroniques	95	179	239	242	391
Nombre de pages des numéros des magazines	2200	2724	3948	3048	4902
Ratio en pourcentage	4,3 %	6,5 %	6,1 %	8,0 %	8,0 %

Le tableau suivant permet d'appréhender l'expérience d'une lectrice ou d'un lecteur qui feuillette un magazine *Châtelaine*. Dans les années 60, le nombre de pages moyen d'un numéro est 92, et les chroniques culinaires, environ quatre pages. À l'autre bout du spectre, dans les années 2000, les magazines sont beaucoup plus volumineux, notamment à cause des publicités. Désormais, les numéros de *Châtelaine* font en

moyenne 204 pages et près de 17 pages sont en rapport avec des recettes de cuisine. Ce qui ne tient pas compte des articles qui parlent d'alimentation en général.

Il apparaît donc qu'au fil du temps, la cuisine occupe physiquement le double (en proportion) de l'espace qu'elle avait au début, alors que le magazine a doublé de volume, ce qui veut dire que la cuisine est quatre fois plus importante! Si l'on ajoute à cela, comme nous l'avons montré précédemment que les images sont dorénavant systématique pour chacune des recettes de cuisine, il est vrai que lorsqu'on feuillette un magazine aujourd'hui, on a l'impression que la nourriture prend un espace démesuré.

En introduction, nous avons montré que la cuisine occupe dorénavant une place sans précédent dans les médias dans les médias. D'une part, les chroniques culinaires sont plus nombreuses et d'autre part, elles contiennent encore plus d'images de nourriture ou d'éléments s'y rapportant. Si l'on ajoute à cela que la nourriture est aussi l'objet d'article (nous nous concentré que sur les chroniques qui contiennent des recettes), les magazines féminins sont aujourd'hui au point de saturation de nourriture, au bord de l'indigestion disait Nathalie Collard en 2010, c'est la cacophonie médiatique (Fischler, 1993).

4.2.4.4 Des informations sur le temps de préparation, sur le nombre de calories et sur le prix des recettes.

En novembre 2008, Johanne Veilleux de Magog écrit dans *L'espace lectrices*, qu'elle apprécierait que soit donné « les informations nutritionnelles des recettes par portion — calories, glucides, cholestérol... » La rédactrice en chef d'alors, Lise Ravary lui répond :

Après réflexion, nous avons choisi de ne pas publier ces informations pour trois raisons. En premier lieu, la cuisine dans *Châtelaine* est d'abord un plaisir. Nous faisons un réel effort pour choisir des recettes équilibrées d'un point de vue nutritif. Nous croyons que tout est bon lorsque consommé avec modération. Deuxièmement, il est difficile de se fier à ces données, qui sont en règle générale approximatives. Troisièmement, les obtenir est assez coûteux. Nous préférons investir cet argent dans une chronique nutrition mensuelle. (Ravary, 2008)

Cette réponse explique la présence fluctuante de ces informations pratiques dans Châtelaine entre 1960 et 2009. Or, notre méthodologie ne permet pas d'en faire le portrait systématique, nous nous limiterons à quelques commentaires pour poursuivre notre réflexion sur les normes alimentaires et les recettes.

Dans les années 60, la mise en forme des chroniques culinaires ne semble pas rationalisée. D'ordre général, les recettes commencent avec une liste d'ingrédients, mais elle n'est pas toujours complète et très précise. En outre, et parfois seulement, le temps de préparation, le nombre de portions, son coût et sa valeur calorique sont indiqués. Cela est très variable dans l'ensemble du corpus, et parfois même, dans la même chronique.

Dans les années 70, la rédaction des recettes est déjà plus normée : les ingrédients sont bien présentés en caractères gras et régulièrement le nombre de portions suggérées termine la recette. Pour ce qui est de la santé, il y a le logo santé des chroniques de la nutritionniste Louise Lambert-Lagacé, mais les données nutritionnelles ne sont pas données ou très rarement.

Dans les années 80, cette tendance se renforce et il arrive que les chroniques écrites par les deux nutritionnistes donnent les valeurs nutritionnelles, mais il n'y a toujours rien de systématique.

Dans les années 90, la forme des recettes change et il est très fréquent que le niveau de difficulté du plat (1 à 3 étoiles), son coût approximatif (1 à 3 signes de dollar), le temps de préparation (en minutes) et le temps de cuisson (en minutes) soient précisés. Mais

pour les calories, c'est très rare. Ces exceptions sont notamment les chroniques de Monda Rosenberg, notamment en charge des chroniques culinaire de l'édition anglophone.

Enfin pour la période la plus récente, les indicateurs de coût et de difficulté ont disparu, mais le temps et les portions sont généralement précisés. De plus, la recette est présentée de manière plus précise encore. Par exemple, il y a des jeux de caractères en gras pour faciliter la lecture et les étapes de réalisation sont numérotées.

Notre méthodologie qui se concentre sur la chronique dans son ensemble ne permet pas d'étudier en détail l'évolution de la mise en forme des recettes qui est parfois différente au sein même de la chronique (surtout dans les années 60). Or, ce qui est facilement observable est que leur présentation devient de plus en plus systématique et didactique au fil du temps : les ingrédients sont de mieux en mieux identifiés et parfois divisés en étapes : les ingrédients pour le mets, puis ceux pour la sauce, etc. En outre, les explications sont plus longues, détaillées et numérotées. Or, les indications nutritionnelles ne se sont jamais systématiques et lorsqu'elles sont présentes, cela est en fonction de l'autrice ou l'auteur de la chronique.

Ce qui veut dire que les chroniques culinaires sont un produit en construction constante dans le magazine. Dans les années 60, ce sont des traductions de l'édition anglophone, mais par la suite ce sont de plus en plus des chroniques produites au Québec. Comme nous l'avons vu, les années 70 et 80 sont tout particulièrement investies par les nutritionnistes et les discours santé. Cela a fort probablement affecté la présentation des recettes et de surcroît, on veut rompre avec la cuisine d'autrefois, il faut donc des consignes claires. Les décennies 90 et 2000 poursuivent cette systématisation des recettes et de leur présentation. Mais, comme nous l'avons vu, les chroniques sont de plus en plus écrites par des journalistes, les consignes santé sont plus intériorisées dans les recettes et ce qui semble l'emporter est la rapidité d'exécution. En ce sens, les exceptions produites par l'édition anglophone (les chroniques traduites) sont alors très

intéressantes puisqu'elles montrent le décalage entre les préoccupations québécoises en cuisine et celles du Canada anglais.

4.2.5 La chronique culinaire, un reflet de la société québécoise et de son alimentation

Tout au long de ces pages, on a tenté de montrer et de comprendre pourquoi la nourriture prend des proportions aussi importantes, au point de devenir un sujet omniprésent dans les pages du magazine *Châtelaine*. Le numéro gourmand de décembre 2009 (qui fait suite à notre dernier sondage et dont nous avons brièvement parlé) est un exemple très parlant. L'animatrice Josée di Stasio chapeaute un numéro de 204 pages de recettes et d'articles sur l'alimentation. Tous les sujets s'y trouvent, autant dire les questions éthiques, la nutrition ou la cuisine. Cela montre combien on aime ce sujet et incidemment les chroniques culinaires. On trouvera les mois suivants dans le courrier des lectrices (qui comprend aussi plusieurs hommes) des témoignages de satisfaction de cette apologie culinaire. Cette réussite n'est pas le fruit du hasard, c'est un long processus qui aura pris cinquante ans à aboutir.

Comme nous l'avons vu, les chroniques culinaires sont plus secondaires au début du magazine *Châtelaine*, même si la mythologie du foyer est très importante et que la cuisine en fait partie. Mais les changements de société, qui vont amener sa multiplication vont aussi orienter son développement. On parlera plus des voyages, de la santé tout en intégrant des valeurs modernes comme la rapidité et la convivialité. La chronique culinaire épouse donc les normes sociales en formation tout en étant une courroie de transmission, et ce, grâce au déploiement de nombreux leaders d'opinion : d'abord des cuisinières de confiance, puis les diététistes (des spécialistes de la santé), puis les chefs et les personnalités la gastronomie. De leur côté, les journalistes assurent le rythme de production. C'est pourquoi la chronique culinaire peut être considérée comme un reflet de la société québécoise et de son rapport à l'alimentation : elles intègrent et véhiculent des normes.

Pour conclure, je propose ce commentaire d'une lectrice en réponse à la publication d'une chronique (en novembre 2007) écrite par une journaliste (Sophie Banford) sur la cuisine italienne selon une personnalité culinaire vedette, l'animatrice Josée di Stasio :

Formidable! J'aime cette cuisine que j'ai eu l'occasion d'apprécier en Italie et lors de rencontre familiales ou amicales. Ma famille adore les pâtes et vous m'avez donné le goût d'en explorer de nouvelles variantes, tout simplement... (Gaétane Giasson de Saint-Aubert, 2008)

Cet exemple résume l'ensemble. Elle a convaincu une lectrice qui a connu l'Italie d'essayer les recettes réputées « simples et exquises de cette animatrice, ambassadrice de la gastronomie du *bel paese* (beau pays) » écrites sous la plume d'une journaliste. En outre, Josée di Stasio profitait de cette chronique pour mousser la sortir de son livre *Pasta et cetera* (2007).

On aime vraiment la cuisine dans la presse féminine au risque de l'indigestion...

4.3 Les recettes : d'autres indices d'évolutions au regard des normes du bien manger

Les recettes en elle-même sont-elles susceptibles d'être influencées par les recommandations santé, c'est-à-dire les normes alimentaires? Nous avons vu que la chronique s'inscrit dans l'air du temps, en ce sens qu'elle propose des recettes qui sont arrimées aux thèmes qu'elle exploite. Par exemple, elle suggère des mets de poissons si elle porte sur la mer ou des cannelés pour un voyage culinaire à Bordeaux. De plus, ces idées de menus sont en accord avec les priorités mises de l'avant par la société : le bon goût du moment, les recommandations de santé et la rapidité. Bref, des styles de vie que les chroniques mettent habilement en situation. Mais qu'en est-il des recettes dans leurs détails?

Il ne sera pas ici question du plat produit par la recette, par exemple, une recette de saumon ou celle d'une pâtisserie quelconque, mais du choix des ingrédients qui la compose. C'est dans cet esprit que l'analyse suivante se réalise. Nous regarderons dans

leur ensemble quels ingrédients apparaissent ou à l'inverse disparaissent à travers les trois sondages que nous avons faits : les années 1960 à 1962, les années 1982 à 1984 et enfin, les années 2007 à 2009.

Ce nouveau corpus comprend 72 numéros mensuels de *Châtelaine* qui s'échelonnent sur six années. Ils représentent un total de 1115 recettes qui se concentrent surtout dans la deuxième moitié du corpus. Nous avons déjà vu que les chroniques culinaires se multiplient au fil des ans. Le tableau suivant montre cette évolution quantitative dans les recettes.

Tableau 4.29 Comptage des recettes de cuisine répertoriées dans trois sondages de 24 mois

Périodes	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1982 à septembre 1984	Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de recettes (première année)	137	185	277
Nombre de recettes (deuxième année)	152	184	180
Total des recettes par période	289	369	457

Ce corpus est très hétérogène. De ce fait, ainsi que nous l'avons exposé dans la méthodologie, pour permettre une étude plus solide, ces recettes ont été classées par catégorie : les soupes et les salades, les mets sucrés et les mets salés.

4.3.1 Un engouement pour les soupes et les salades

Les soupes et les salades sont des mets qui se décrivent nominalement, c'est-à-dire des recettes dont le titre précise qu'ils sont une soupe ou une salade. Les différents synonymes ont été acceptés. En revanche, si certains mets salés peuvent s'y apparenter, sans en porter le nom, ils seront traités plus tard.

Comme nous l'avons explicité dans la méthodologie, les soupes et les salades ne seront pas analysées dans le détail parce que leur croissance est en elle-même déjà très parlante. Au total, on en compte 167 recettes, ce qui représente 15 % de l'ensemble (des trois sondages). Le tableau suivant montre l'évolution de cette catégorie par période.

Tableau 4.30 Comptage des recettes de soupes et de salades répertoriées dans trois sondages de 24 mois

Périodes	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1982 à septembre 1984	Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de recettes (première année)	12	26	40
Nombre de recettes (deuxième année)	16	40	33
Ratio en pourcentage du total des recettes par période (entre parenthèses)	9,7 % (28)	17,9 % (66)	16,0 % (73)

Il est aisé de voir que ces mets prennent de l'importance avec les années, à la fois en quantité comme en proportion. Pour les années 60, on en dénombre 28, ce qui représente moins de 10 % des recettes du sondage. Par la suite, leur croissance est importante, on en compte deux fois plus pour les années 80. Et leur présence est remarquable, par rapport à l'ensemble des recettes, puisqu'elles occupent près de 18 % de l'offre. Dans les années 2000, leur nombre croit encore, mais en proportion elles se stabilisent puisque le nombre de recettes totales explose.

L'évolution quantitative de cette catégorie est très révélatrice de la place des légumes dans les recettes parce que sans être des mets systématiquement végétariens, l'une comme l'autre contient nécessairement des légumes, même en petite quantité. Cette

catégorie est donc un bon indicateur du changement de la place des légumes dans les représentations de notre alimentation que nous verrons mieux avec l'analyse des « mets salés ».

En outre, sans être plus étudiée, la croissance de la place que l'on accorde aux soupes et aux salades montre assez clairement la place plus importante qu'on leur donne dans notre alimentation. Elles deviennent même de plus en plus des repas complets qui comptent aujourd'hui un ou deux services contre trois auparavant (l'entrée, le plat principal et le dessert). Les soupes et les salades étaient davantage associées aux entrées, dans les années 60.

4.3.2 Un florilège de mets salés ou sucrés

Les deux autres catégories que nous allons analyser sont les mets salés et les mets sucrés¹⁶⁰. Comme nous l'avons présenté dans la méthodologie, les premiers regroupent les mets qui contiennent assez de sucre pour donner le goût sucré et les seconds, rassemblent tous les autres plats. Ensemble, ils représentent 745 recettes ou 66,8 % des 1115 préparations trouvées dans l'ensemble du corpus.

Les mets salés sont ce que l'on retrouve le plus dans les chroniques culinaires (540 recettes), ils représentent environ la moitié (48,4 %) de toutes les recettes (1115). En général, ce sont des mets principaux, mais ce peut être aussi des entrées. L'ordre des mets (en vigueur dans le modèle français européen, par exemple) n'a pas été pris en compte pour construire ce corpus.

_

¹⁶⁰ Pour la liste de ces recettes, ainsi que des exemples d'un tableau de codage. Voir : Annexe — C.

Tableau 4.31 Comptage des recettes de mets salés répertoriées dans trois sondages de 24 mois

Périodes	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1982 à septembre 1984	Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de recettes (première année)	68	105	145
Nombre de recettes (deuxième année)	67	63	92
Ratio en pourcentage du total des recettes par période (entre parenthèses)	46,7 % (135)	45,5 % (168)	51,9 % (237)

Ce que nous pouvons dire pour le moment, c'est que les mets salés sont très variés et qu'il n'est pas possible de tirer des conclusions. C'est seulement par une analyse des ingrédients que nous pourrons dégager des tendances lourdes pour l'ensemble du corpus. Il n'est pas possible de comparer une recette de pâtes aux tomates avec un poulet rôti, mais il est possible d'appréhender dans la manière de les préparer ce qui est mis de l'avant pour chacune des recettes, l'utilisation d'huile ou de beurre, par exemple.

De leur côté, les mets sucrés occupent une place très variable dans notre sondage. Au total ce sont 207 mets, ce qui veut dire 18,6 % de l'ensemble des recettes (1115). D'ordre général, ce sont des desserts, mais ce sont aussi des collations sucrées. Le tableau suivant montre leur évolution.

Tableau 4.32 Comptage des recettes de mets sucrés répertoriées dans trois sondages de 24 mois

Périodes	Octobre 1960 à septembre 1962	Octobre 1982 à septembre 1984	Octobre 2007 à septembre 2009
Nombre de recettes (première année)	24	27	45
Nombre de recettes (deuxième année)	46	40	25
Ratio en pourcentage du total des recettes par période (entre parenthèses)	24,2 % (70)	18,2 % (67)	15,3 % (70)

Contrairement aux mets salés, l'évolution quantitative des mets sucrés est un indicateur de leur place dans nos menus à travers le temps, notamment leur place relative par rapport aux recettes totales. Comme nous l'avons vu, les années 60 proposent plusieurs chroniques pour recevoir qui s'inscrivent dans le modèle classique du repas, le dessert étant le troisième service. Cette norme explique en bonne partie pourquoi les mets sucrés occupent près du quart des recettes. Par la suite, le dernier service devient moins nécessaire avec la simplification des repas et l'esprit de convivialité qui est encouragé. En outre, dès les années 80, le sucre est régulièrement pointé du doigt. Nous sommes réputés en manger trop. L'analyse des recettes nous en dira davantage, mais déjà l'on peut apprécier le recul des recettes sucrées dans l'ensemble des chroniques culinaires, ce qui annonce un changement de la place des desserts, tout particulièrement, et du sucre en général, dans les représentations de nos menus quotidiens. L'imaginaire des desserts a changé, d'autres produits vont s'y substituer. Nous y reviendrons.

4.3.3 Le gras dans les mets salés : du suif à l'huile d'olive.

Commençons par le choix du gras qui est très intéressant dans les recettes, d'abord pour les mets salés puis pour ceux qui sont sucrés. Pour les premiers, leur utilisation est souvent liée au type de cuisson, mais nous n'en avons pas tenu compte pour cette analyse. Ce qui a été pris en compte est simplement leur addition, généralement pour la friture, ou pour le goût, notamment au moment de servir.

Quatre types de gras ont été répertoriés dans les recettes : le beurre, la margarine, la graisse (qui comprend le suif) et l'huile. Plusieurs gras peuvent être utilisés en même temps dans chaque mets. Par exemple, le mélange beurre et huile peut être fait pour des questions de goûts, mais il aide aussi les deux gras à mieux supporter les températures de cuisson. Leur point de fumé est ainsi relevé. Le tableau suivant présente leur présence en pourcentage dans les recettes.

Tableau 4.33
Types de gras dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage du type de gras sur l'ensemble des mets salés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre septemb		Octobre 2007 à septembre 2009		
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	
Beurre	41,2 %	41,8 %	52,4 %	47,6 %	28,5 %	30,4 %	
Margarine	1,5 %	11,9 %	2,9 %	1,6 %	-	-	
Graisse	16,2 %	14,9 %	9,5 %	4,8 %	0,7 %	1,1 %	
Huile	33,8 %	29,9 %	33,3 %	39,7 %	66,9 %	50,0 %	

Le beurre est un corps gras très populaire, il est utilisé à toutes les époques, mais son importance décroît dans le temps. Comme on peut l'observer assez facilement, il cède sa place aux huiles.

De son côté, l'utilisation de la margarine est assez marginale à l'exception de la deuxième moitié de la première période dans les années 60. Ce pic s'explique assez aisément puisque nous avons comptabilisé tous les gras mentionnés dans les recettes. Cette année-là, on proposait régulièrement d'utiliser le beurre ou la margarine, dans l'espoir peut-être d'inciter sa consommation. Il y a toujours eu plusieurs débats entre ces deux produits, notamment dans les pages de *Châtelaine*¹⁶¹. La margarine semble avoir laissé sa place au beurre avec les années.

Pour ce qui est des graisses (généralement de porc), elles sont parfois proposées en option avec le beurre ou les huiles, mais par toujours. Dans les années 60, on utilise souvent le gras, notamment de bacon, pour faire rissoler les ingrédients des ragoûts. Sûrement par économie, mais aussi par goût. Or, cette habitude décroît avec les années et devient anecdotique. Pour les années 2000, on compte seulement deux recettes qui parlent de gras pour la cuisson : une fricassée de champignons et des *empanadas*. Pour la première, le choix du gras apparaît être une question de goût parce que l'on suggère d'utiliser du gras de bacon, mais pour la seconde, le gras est utilisé pour faire la pâte et la recette précise que ce gras devrait être végétal. Le gras est ici fonctionnel, on ne peut pas faire de pâte à l'huile.

Enfin, l'huile est régulièrement utilisée dans toutes les recettes, mais sa présence est tout particulièrement marquée pour le sondage des années 2000. En outre, dans les années 60, on parle d'huile ou d'huile à salade, mais il n'est jamais question d'une source en particulier. À partir des années 80, on précise parfois l'huile de maïs et par la suite l'huile d'olive. On suggère aussi l'huile de sésame, mais cette dernière est généralement utilisée pour des recettes précises d'inspiration asiatique. Cette huile ne supporte pas très bien la chaleur, il est donc plus question de goût. Pour les années 2000, l'huile d'olive devient le corps gras de référence. On mentionne parfois l'huile de

^{161 «} Les étrangers dans la cuisine » (Saint-Martin, 1961).

canola ou l'huile d'arachide qui est particulièrement prisée pour les cuissons à haute température (son point de fumé est plus élevé), mais l'huile d'olive apparaît être la norme. D'ailleurs pour cette période, lorsque l'huile est mentionnée dans les recettes (143), on propose l'huile d'olive : 64,3 % du temps (92 recettes).

Pour tout dire, cette utilisation des gras de cuisson est très intéressante parce que même si le beurre garde une place importante, l'huile gagne beaucoup de terrain. En outre, sa nature est de plus en plus précisée dans les recettes qui donnent une place très importante à l'huile d'olive, en particulier. Les autres huiles ont une place beaucoup plus secondaire. Ces changements vont dans le sens des recommandations du guide alimentaire de 2007 qui préconise de limiter le beurre, d'opter pour l'huile d'origine végétale, et ce, en petite quantité. La popularité de l'huile d'olive est sûrement due à ses qualités nutritives et à sa polyvalence (elle supporte assez bien la chaleur). Mais elle est aussi (et sûrement) populaire pour son goût. Plus aromatique que l'huile de canola (colza), elle est aussi plus chère. On peut donc penser qu'elle rehausse le prestige d'une recette, notamment avec la popularisation du régime méditerranéen (dont l'huile d'olive est un des piliers).

4.3.4 Le gras dans les mets sucrés : du beurre pour le goût ?

Dans les mets sucrés, les corps gras sont aussi bien importants. Or, leur évolution est bien différente et il faut faire bien attention parce que les gras ne sont pas toujours interchangeables comme ils peuvent l'être dans les mets salés. Par exemple, on peut sauter des légumes à l'huile, au gras ou au beurre. Or, pour la pâtisserie, les recettes sont bien précises et les substitutions demandent des ajustements. L'huile étant liquide, elle ne peut pas s'intervertir avec le beurre ou le gras sans un calcul précis et le risque de faire échouer sa recette. Il faut donc en tenir compte dans notre analyse. Malgré cela, c'est ce que nous allons voir, le goût semble primer pour la préparation de mets sucrés au profit du beurre.

Tableau 4.34
Types de gras dans les mets sucrés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage du type de gras sur l'ensemble des mets sucrés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre septemb		Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Beurre	29,2 %	47,8 %	51,9 %	31,0 %	46,7 %	56,0 %
Margarine	-	26,1 %	3,7 %	-	1	-
Graisse	-	10,9 %	3,7 %	4,8 %	1	-
Huile	-	8,7 %	7,4 %	7,1 %	17,8 %	8,0 %

Comme on peut le voir dans le tableau ci-dessus, c'est le beurre qui est l'ingrédient de choix pour la préparation de mets sucrés, mais les fluctuations des autres corps gras sont tout aussi intéressantes et c'est sur cela que nous allons nous concentrer. Rappelons que certains corps gras ne sont pas comptabilisés si, par exemple, la recette avait recours à une pâte du commerce. À l'inverse, si une pâte maison est proposée, cela peut doper les occurrences de gras d'une période. Il faut donc faire bien attention avec certains chiffres (notamment les zéros) et surtout les comparer entre eux.

La margarine n'est présente que dans deux années du sondage. Comme pour les recettes salées, elle fait une présence remarquée durant la deuxième année du corpus des années 60 et est un peu présente dans les années 80. Comme cela a été le cas précédemment, la margarine est parfois proposée en option au beurre, mais cela ne s'imposera pas dans le temps, malgré les recommandations du guide alimentaire de 2007 qui la préfère au beurre. Elle n'est plus mentionnée par la suite alors que ce dernier gagne en force. Le beurre est sûrement plus populaire parce qu'il est réputé plus

aromatique, plus gourmand et est entièrement naturel¹⁶². La margarine est un produit transformé (émulsion d'eau et d'huile végétale), son goût est neutre¹⁶³ et elle est souvent associée aux diètes restrictives, notamment pour celles et ceux qui ont des troubles cardiaques.

Les graisses¹⁶⁴ sont utiles en pâtisserie pour réaliser des pâtes feuilletées quoique le beurre puisse être aussi une option¹⁶⁵. Dès les années 60, on proposait souvent d'avoir recours aux pâtes industrielles, ce qui est encore le cas aujourd'hui. De ce fait, la disparition des graisses dans les recettes de mets sucrés peut s'expliquer de plusieurs manières : le choix du beurre ; le recours aux pâtes du commerce (ce gras n'a pas été comptabilisé) et la disparition de certains types de dessert. Sur ce dernier point, nous y reviendrons.

Enfin, l'huile ne s'impose pas pour la préparation de pâtisserie. Elle est plus présente, notamment pour la première année du sondage des années 2000, mais elle est rarement utilisée seule. Il arrive qu'elle soit utilisée pour la préparation de biscuit, par exemple, mais il y a souvent aussi un corps gras solide (à température ambiante), généralement du beurre.

En pâtisserie, le beurre reste la norme (Rambourg, 2009). Comme nous l'avons déjà précisé, l'huile ne peut se substituer à lui sans rectification. Or, l'offre de mets sucrés aurait pu s'épanouir autrement, c'est-à-dire prendre le virage de recettes dans lesquelles

¹⁶² « Parce que du beurre, c'est du beurre » est une campagne publicitaire très populaire des *Producteurs laitiers du Canada* dans les années 1980. Elle insistait sur la naturalité et son goût unique.

¹⁶³ Tout comme sa couleur. D'ailleurs, il y a eu plusieurs batailles juridiques sur la coloration de la margarine (pour s'apparenter au beurre) ainsi que sur l'ajout d'« arôme de beurre ».

¹⁶⁴ Au Québec, on parle généralement de *shortening*. Sa version « tout végétal » est notamment populaire pour la patisserie. Mais il y a aussi le saindoux qui est fait à partir de graisse de porc.

¹⁶⁵ Malgré les traditions, il existe des options végans avec des graisses végétales.

le beurre peut se substituer plus facilement¹⁶⁶. On aurait pu observer alors son recul. Mais ce n'est pas le cas et au contraire, le beurre est resté le gras de référence. Ses propriétés physico-chimiques expliquent sûrement en bonne partie son succès (notamment en pâtisserie), tout comme son goût qui semble toujours primer dans les mets sucrés.

4.3.5 Des sources de protéines plus variées et plus fraîches

Les mets salés sont généralement des plats de résistance, ce qui dresse la table pour les viandes, les poissons, les légumineuses, les œufs et des nouveautés, comme le tofu. Comme nous allons le voir, les recettes opteront de plus en plus pour la fraîcheur des produits. Et bien que la viande reste une protéine de choix, les options seront de plus en plus variées. Le tableau suivant présente en pourcentage les occurrences pour les viandes en général, la volaille et le poisson (qui comprend les fruits de mer). Ce qui est dénommé en boîte est les produits en conserve ou les produits secs (les saucissons, par exemple). Les produits surgelés ont été considérés comme des produits frais puisqu'ils sont réputés l'être, selon les guides alimentaires.

-

¹⁶⁶ La cuisine végan utilise de nombreuses stratégies de substitution comme l'huile de noix de coco qui est solide en dessous de 24 degrés Celsius.

Tableau 4.35
Types de viande dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage du type de viande sur l'ensemble des mets salés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 2007 à septembre 2009	
•	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Viande fraîche et surgelée	50,0 %	46,3 %	48,6 %	42,9 %	32,4 %	32,6 %
Viande en boîte ou sèche	7,4 %	13,4 %	ı	1,6 %	4,8 %	3,3 %
Volaille fraîche et surgelée	13,2 %	23,9 %	11,4 %	9,5 %	13,8 %	16,3 %
Volaille en boîte	-	3,0 %	-	-	-	-
Poisson frais ou surgelé	29,4 %	11,9 %	14,3 %	22,2 %	23,4 %	20,7 %
Poisson en boite	10,3 %	10,4 %	6,7 %	11,1 %	4,8 %	5,4 %

Comme nous le verrons en détail plus tard, le nombre de recettes végétariennes prendra de plus en plus d'importance à travers le temps, c'est ce qui explique le recul général des viandes de toutes les catégories dans nos pourcentages. Malgré cela, en général ces dernières restent des aliments très importants dans les mets salés.

Dans le tableau 4.35, les recettes des années 60 sont très carnées par rapport aux décennies suivantes. Ce qui est aussi remarquable est la primauté accordée aux produits frais (de viande). Au début du sondage, plusieurs des recettes sont réalisées à partir de viande en conserve. Cette tendance qui va complètement disparaître par la suite. Or, semble apparaître un retour de cette catégorie dans les années 2000, mais cela s'explique aisément par l'arrivée de produit de luxe : foie gras, saucissons, etc.

Pour ce qui est des volailles, elles sont plus présentes dans notre sondage des années 60 et dans celui des années 2000, il n'y a pas de croissance continue. Notre méthodologie ne permet pas de raffiner cette analyse. Pour ce qui est de son conditionnement, on la cuisine fraîche depuis toujours. La seule exception est une recette de *Poulet au cari et au gingembre* en octobre 1961 dont le principal ingrédient est *un poulet en boîte de* 3,5 livres 167. L'autre cas est un pâté de volaille.

Enfin, le poisson et les fruits de mer sont des aliments en croissance continue à travers le temps à l'exception de la première année parce que la chronique *Poissons de nos eaux* en mars 1961 porte entièrement sur ces aliments, ce qui dope le ratio des recettes pour cette première année. Ce qu'on peut dire, c'est qu'en proportion le poisson, notamment les produits frais, prend plus d'importance alors que la viande recule même si cette dernière reste la protéine de référence. En outre, quoiqu'une méthodologie différente soit nécessaire pour en faire une étude plus fine, les fruits de mer frais gagnent du terrain. Dans les années 60, par exemple, on a recours souvent à ce type de produit en conserve, les recettes de paella sont des exemples parlants que nous développerons dans l'analyse.

En résumé, pour ce qui est des viandes, des volailles et des produits de la mer, ce qui est le plus remarquable est le recours au produit frais. Si certains produits en boîte ou secs sont encore utilisés dans les recettes plus récentes, ce sont généralement des produits de luxe : des chorizos par exemple, ou des pâtés de foie gras, mais il faut souligner que des soupes de viande peuvent aussi être aussi utilisées. La viande en boîte comme protéine principale a disparu des représentations idéalisées que sont les recettes de cuisine. D'ailleurs, la viande en boîte n'apparaît plus être une option aujourd'hui, sauf exception, pour des activités comme le camping, par exemple et encore... La

notre connaissance, ce genre de produit n'existe plus au profit des pr

¹⁶⁷ A notre connaissance, ce genre de produit n'existe plus au profit des produits surgelés qui sont des produits frais.

norme des produits frais s'est imposé et peu de gens penseraient aujourd'hui à cuisiner des produits en boîte pour le goût, elles sont moins savoureuses et plus salées (ce qui est dénoncé par le guide alimentaire). En outre, dans les recommandations du guide comme dans les publicités d'aujourd'hui la fraîcheur des produits est très valorisée.

4.3.6 Des apports protéiniques : moins d'œufs et peu de légumineuses.

D'autres ingrédients jouent un rôle dans l'apport des protéines et ont une place importante dans les menus salés, notamment les œufs. Mais nous ajouterons aussi les légumineuses, le tofu et les noix (dont celle de coco pour les mets salés) qui sont aussi des ajouts protéiniques aux recettes.

Tableau 4.36
Type de « autres protéines » dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage du type « autres protéines » sur l'ensemble des mets salés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Œuf	36,8 %	34,3 %	22,9 %	19,0 %	15,2 %	9,8 %
Légumineuses	5,9 %	7,5 %	5,7 %	4,8 %	5,5 %	4,3 %
Tofu	-	-	-	1,6 %	0,7 %	1,1 %
Noix	4,4 %	-	1,9 %	11,1 %	9,7 %	5,4 %

Les œufs tiennent une place remarquable dans les recettes des années 60, une position qui recule de manière tout aussi visible en fonction des années. Cela s'explique surtout en fonction du contexte de leur utilisation. L'œuf est un aliment en tant que tel, pensons

aux omelettes, aux frittatas ¹⁶⁸ ou aux quiches, mais il est aussi essentiel pour la réalisation de certaines sauces, comme la sauce hollandaise. Ils sont aussi importants, pour certaines pâtes ou préparations, comme liants, et enfin, ils peuvent être ajoutés durs aux mets, pour augmenter la quantité de protéines totales. C'est ce qui s'observe dans les années 60. Par exemple, le *Pâte au jambon en croûte* (octobre 1960) qui utilise les œufs pour lier l'appareil qui sera ensuite déposé dans une abaisse et décoré de biscuits soda émiettés ou la *Paella au poulet* (novembre 1960) qui est décorée d'œufs durs, ce qui l'on ne ferait plus aujourd'hui (comme dans La *paella* de mars 2008). Autrement dit, dorénavant, les œufs sont mangés pour eux-mêmes ou sont des liants ¹⁶⁹.

Les légumineuses sont présentes de manière assez stable dans l'ensemble du corpus. Assez régulièrement, dès les années 60, on les cuisine à l'occasion, mais elles ne s'imposent pas de manière particulière avec la montée des recettes plus végétariennes. C'est la même chose pour le tofu, même s'il a été ajouté au guide alimentaire, il n'y a que trois recettes dans tout le corpus des mets salés.

Enfin, les noix ont un statut particulier dans les mets salés. On en retrouve peu dans les années 60 sinon lorsque l'on veut donner un air exotique aux recettes. L'exemple des *Pompons au riz et au jambon* (novembre 1960) est de nouveau une bonne illustration. Composé de jambon, de riz et de noix, ces boulettes sont arrosées de jus d'ananas, ce qui rappelle la très exotique pizza hawaïenne. C'est cette ouverture aux cuisines d'ailleurs qui explique leur popularité dans la deuxième moitié de notre corpus. La première recette de la deuxième année du corpus des années 80 est de nouveau très

¹⁶⁸ Omelette épaisse garnie et cuite au four.

¹⁶⁹ Les *Producteurs d'œufs du Canada* ont implanté un site web didactique sur leur produit : *Les œufs – J'craque pour toi mon coco* (lesoeufs.ca). Ils y proposent, notamment des recettes pour le repas du soir parce que des « Des œufs pour le souper. C'est pas bizarre! Essayez une de ces recettes aujourd'hui ». Ce qui illustre que l'ajout d'œufs dans les plats principaux n'est plus coutume, aujourd'hui.

éclairante. Dans une chronique sur *La route des épices* ? (octobre 1983), qui partage des recettes exotiques, les champignons au cari sont assaisonnés à la noix de coco.

En conclusion, sur la période étudiée, les autres sources de protéine ne prennent pas énormément de place dans les recettes de cuisine à l'exception des œufs qui occupent une place de choix dans les années 60. Ils sont importants pour lier les préparations, mais sont aussi utilisés comme décoration. Une habitude qui se perdra après cette décennie. De leur côté, les légumineuses et le tofu ne remplacent pas la viande et notre méthodologie ne permet pas d'en montrer une utilisation plus importante. Ce résultat confirme ce que nous savons de la consommation des légumineuses au Canada, elles sont négligées, leur utilisation est mal comprise et on les associe au régime végétarien (Charlebois, 2016). Pour ce qui est des noix, elles sont toujours particulièrement utilisées pour ajouter de l'exotisme au mets, leur utilisation est donc plus remarquée dans les chroniques des périodes plus récentes. Mais elles n'apparaissent pas comme une grande source de protéines dans les recettes.

4.3.7 Plus de fruits et de légumes

Les fruits et les légumes prennent plus de place dans les recettes au fil du temps, la catégorie des soupes et des salades l'annonçait déjà. On retrouve d'ailleurs de plus en plus de recettes végétariennes. Si l'on retire toutes les recettes qui utilisent de la viande, du poisson, des volailles ou des œufs, on obtient le tableau suivant. Toutefois, ces recettes peuvent contenir du beurre et d'autres produits laitiers. Elles ne sont donc pas végétaliennes (sans aucun produit ou sous-produit animal).

Tableau 4.37 Recettes végétariennes et « avec légumineuses » dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Végétariennes	1	7	18	14	37	24
Ratio en pourcentage des recettes végétariennes sur l'ensemble des mets salés de la période	1,5 %	10,4 %	17,1 %	22,2 %	25,5 %	26,1 %
Végé. avec légumineuses	-	-	6	2	2	3
Ratio en pourcentage des recettes végétariennes avec légumineuses sur l'ensemble des mets salés de la période	-	-	5,7 %	3,2 %	1,4 %	3,3 %

Sur le tableau 4.37, on peut voir très aisément la croissance des recettes végétariennes¹⁷⁰. Il y en a une seule, dans les chroniques de la première année et 24 pour le dernier sondage. En outre, en proportion, ces recettes prennent une place grandissante de manière continue au point qu'une recette sur quatre est végétarienne dans les années 2000. Nous avons ensuite regardé si ces recettes avaient substitué les légumineuses (ou le tofu) à la viande. Ce n'est pas vraiment le cas comme on peut aussi le voir dans le tableau 4.37. Le pic qui s'observe dans la première année du sondage des années 80 s'explique par une chronique consacrée aux légumineuses, ce qui dope

¹⁷⁰ C'est l'étude des ingrédients qui nous permet de le dire. Elles ne sont pas nécessairement annoncées comme telles.

le résultat. Sinon cette exception, ce sont généralement des préparations de légumes qui prennent de plus en plus de place et non pas des mets de substitution, c'est-à-dire des mets remodelés sans viande. La chronique qui fait exception (et ses recettes) des années 80 exprime bien ce que nous entendons comme mets de substitution : une lasagne aux lentilles ou un cassoulet aux haricots blancs (en octobre 1982). Des recettes traditionnellement carnées, dans lesquelles on a substitué les légumineuses aux viandes.

Pour ce qui est des légumes dans l'ensemble des recettes, leur présence est de plus en plus importante. En outre, on constate que la faveur va aux légumes frais. Le tableau suivant dresse le portrait de la situation.

Tableau 4.38

Type de légumes ou de fruits dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage des types de légumes ou de fruits sur l'ensemble des mets salés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Oignon (et jus)	67,6 %	59,7 %	65,7 %	58,7 %	42,8 %	55,4 %
Légumes frais ou surgelés	55,9 %	56,7 %	62,9 %	58,7 %	61,4 %	66,3 %
Légumes en boîte ou secs	51,5 %	44,8 %	18,1 %	17,5 %	15,9 %	18,5 %
Citron (et jus)	26,5 %	16,4 %	11,4 %	7,9 %	22,1 %	14,1 %
Fruits frais ou surgelés	8,8 %	6,0 %	10,5 %	12,7 %	10,3 %	6,5 %
Fruits en boîte ou secs	10,3 %	7,5 %	3,8 %	6,3 %	8,3 %	10,9 %

Comme nous l'avons expliqué dans la méthodologie, les oignons et le citron ont été codés à part pour ne pas fausser les tendances, mais dans les tableaux (4.38 et 4.39) les oignons seront mis en contraste avec les légumes et les citrons avec les fruits. Comme nous ne tenons pas compte des quantités, mais seulement de la présence d'un légume ou d'un fruit, l'oignon ou le citron dopait artificiellement la présence de légumes ou d'agrume dans les recettes.

Dans le tableau 4.38, on voit aisément que l'oignon est un ingrédient important dans les mets salés. C'est un légume, mais c'est surtout un aromate important. On le retrouve dans plus de la moitié des recettes, peu importe les années. De côté des légumes frais (ou surgelés), ils sont aussi présents tout au long du corpus, mais leur présence est encore plus systématique dans les recettes contemporaines. Nous n'avons pas tenu compte des quantités dans les recettes, une autre méthodologie serait à cet égard nécessaire. En revanche, nous savons déjà que les recettes végétariennes sont de plus en plus partagées dans les chroniques. De leur côté, les légumes en boîte (ou secs) ont perdu du terrain au rythme du temps. Presque aussi présents que les légumes frais dans les années 60, ils sont beaucoup plus anecdotiques aujourd'hui. Par exemple, autrefois on cuisinait des haricots, des champignons, des tomates en conserve. Aujourd'hui, seules ces dernières sont encore très fréquentes. Les champignons sont dorénavant frais et les haricots aussi, sinon on les préfère surgelés dans les recettes.

Les fruits ne sont pas très présents dans les mets salés. Ils ne le sont pas vraiment non plus à travers le temps. Et ce sont généralement les mêmes. Par exemple, la pomme que l'on cuisine souvent avec le porc ou les raisins secs ou les pruneaux qui peuvent être ajoutés à plusieurs recettes. Comme pour l'oignon, le citron a été traité séparément. Son évolution est intéressante. Assez présent dans les années 60, on ajoute le jus du citron très régulièrement aux recettes. Une habitude qui décroît dans les années 80, mais qui revient dans les années 2000 avec les recettes plus exotiques, d'ailleurs la lime (le citron vert) prend quelquefois le relais au citron jaune, notamment dans les mets

asiatiques. Ainsi, le goût acide revient dans les recettes alors qu'il avait disparu des mets d'inspiration européenne (Godard, 1991) avec les possibilités des cuisines du monde qui ajoutent régulièrement le jus de citron vert ou jaune pour parfumer le plat (comme final).

Tableau 4.39

Type de légumes ou de fruits dans les mets sucrés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage des types de légumes ou de fruits sur l'ensemble des mets sucrés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962			e 1982 à ore 1984	Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Citron (en jus)	25,0 %	21,7 %	14,8 %	28,6 %	11,1 %	16,0 %
Fruits frais ou surgelés	29,2 %	21,7 %	51,9 %	64,3 %	44,4 %	44,0 %
Fruits en boîte ou secs	62,5 %	54,3 %	29,6 %	47,6 %	22,2 %	32,0 %
Légumes frais ou surgelés	-	2,2 %	-	7,1 %	4,4 %	8,0 %
Légumes en boîte ou secs	-	4,3 %	-	-	-	8,0 %

De leur côté, les desserts ou les mets sucrés utilisent en bonne quantité des fruits et quelques fois des légumes. Comme nous l'avons fait pour les mets salés, le citron a été codé à part pour ne pas confondre les calculs. Comme pour les mets salés, celui-ci est assez présent dans les desserts des années 60. On l'ajoute régulièrement aux recettes pour différentes raisons : pour le goût du citron, pour son acidité, comme rehausseur de goût, mais aussi pour son action de conservation (il évite le brunissement des pommes, par exemple). Sa présence diminue dans le temps comme si le goût du citron

était moins souhaité. Il faudrait creuser davantage cette idée, mais cela a déjà été observé dans l'Histoire (Godard, 1991).

Du côté des légumes, ils sont peu présents tout au long de la période. Ce sont les desserts à la rhubarbe et parfois aux carottes ou aux courges, qui expliquent la présence des légumes dans les desserts. Ils sont présents de manière cyclique, notamment la rhubarbe qui est un légume de saison.

Enfin pour les fruits, le dilemme fruits en boîte ou fruits frais s'inverse dans le temps. Dans les années 60, les pommes sont fraîches, mais la majorité des fruits d'été sont des confitures ou des fruits en boîte. Au fil des ans, notamment pour les années 80, les recettes ont recours de plus en plus aux fruits frais, même si certains restent, comme les raisins secs ou les pruneaux séchés. En même temps, ce qui est remarquable est le recul des fruits dans les années 2000 pour laisser la place au chocolat, sur lequel nous reviendrons.

La présence plus importante des légumes dans les recettes était annoncée par la popularité croissante des salades et des soupes. Notre méthodologie ne permet pas de voir la croissance des légumes ou des fruits dans les recettes, mais l'augmentation des mets végétariens est bien claire. Le guide alimentaire encourage le recours aux produits frais et cela est aujourd'hui plus facile grâce à la mondialisation des marchés, ainsi qu'à son réseau de distribution qui met au défi la rigidité des saisons et repousse les limites des produits locaux. Nous avons aussi observé un recul du goût acide. Le citron jaune (ou vert) est beaucoup moins utilisé en cuisine, mais il revient dans certains types de plats des cuisines du monde. Dans les mets sucrés, les fruits frais sont plus présents, mais on ne peut pas dire que les produits frais s'imposent comme dans les mets salés malgré leur offre sur les marchés durant toute l'année (ou presque). Il faut dire que plusieurs recettes de dessert n'utilisent pas de fruits frais. On peut penser à ceux aux dattes, aux raisins et aux fruits confits. En outre, c'est plus le type des mets sucrés (que les recettes) qui change, notamment les desserts chocolatés comme nous le verront.

4.3.8 Plus de diversité, mais moins de produits laitiers

Les produits laitiers sont bien présents dans les recettes et ont plusieurs fonctions. Un peu comme les œufs, ils sont parfois un ingrédient essentiel (pensons aux macaronis au fromage) alors que d'autres fois, ils sont un liant ou une garniture comme dans le gratiné. Notre codage ne permet pas de faire ces distinctions de manière précise, mais il faut avoir ces préparations en tête pour comprendre les chiffres suivants.

Tableau 4.40
Type de produits laitiers dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage des types de produits laitiers sur l'ensemble des mets salés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Lait/crème	48,5 %	44,8 %	33,3 %	31,7 %	14,5 %	13,0 %
Fromage/yogourt	22,1 %	29,9 %	18,1 %	22,2 %	31,0 %	31,5 %

Le lait est fréquemment employé dans les recettes des années 60, notamment dans des préparations pour alléger le mélange. On l'utilise frais, mais très souvent le lait nommé dans la recette est le lait en boîte communément appelé le lait condensé. Cette tendance à employer le lait dans les recettes diminue avec le temps, entre autres au profit de la crème. Si nous concentrons notre attention sur la première et la dernière année du corpus, en 1960-61, seulement 8 recettes sur 33 (24,2 %) préfèrent la crème au lait (frais ou en boîte). Cette tendance est inversée en 2008-09 puisque 9 recettes sur 12 (75 %) préfèrent la crème au lait. Mais en général, un comme l'autre est moins utilisé.

Du côté du fromage¹⁷¹, c'est un ingrédient assez présent dans l'ensemble du corpus. Dans les années 60, le cheddar ou le fromage mou (ou à la crème) est très souvent employé. Pour les années 2000, ce choix restreint s'est ouvert à plus de variétés. Pour ce qui est du yogourt, on ne le cuisine pas au début du corpus. Et à peine plus pour les années récentes. Il est présent dans seulement 6 recettes sur les 74. Le yogourt est davantage un produit de substitution pour alléger une préparation. Par exemple, pour allonger une mayonnaise (pour un bilan plus léger) ou pour donner une texture sans augmenter le gras. Mais c'est un produit plus aigre et nous avons vu que ce goût régresse.¹⁷²

Tableau 4.41

Type de produits laitiers dans les mets sucrés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage des types de produits laitiers sur l'ensemble des mets sucrés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 2007 à septembre 2009	
-	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Lait	20,8 %	32,6 %	25,9 %	21,4 %	28,9 %	16,0 %
Crème	25,0 %	37,0 %	40,7 %	9,5 %	33,3 %	44,0 %
Fromage/yogourt	4,2 %	10,9 %	18,5 %	14,3 %	13,3 %	20,0 %

_

¹⁷¹ Au début du guide alimentaire, on ne parle que de « fromage ». D'ailleurs, les recettes ne sont pas toujours précises sur le type de fromage conseillé. En 1977, le guide alimentaire emploie toujours le mot « fromage », mais précise dans les exemples de portions que ce peut être du cheddar ou du fromage cottage. Nous verrons que le choix de fromage se raffine dans nos analyses des sandwichs.

¹⁷² La situation tendrait à changer aujourd'hui alors que nos analyses s'arrêtent en 2009. Le yogourt est aujourd'hui particulièrement populaire au Québec pour ses propriétés probiotiques.

Les produits laitiers dans les desserts sont très liés au type de mets sucrés suggérés. Par exemple, on peut mettre de la crème fouettée sur une tarte ou un gâteau, mais on n'en ajoutera pas sur un biscuit. Il ne se dégage pas vraiment de tendance sur les produits laitiers sinon une préférence légèrement plus marquée pour la crème au fil de temps. Régulièrement, les recettes suggèrent le lait ou la crème (nous avons codé les deux), mais il y a une légère préférence pour la texture de la crème.

Le fromage (généralement à la crème) n'est pas un ingrédient courant dans les desserts, sinon dans certains gâteaux. Le yogourt ne l'est pas non plus, il apparaît très tardivement et souvent il est mélangé à la crème pour l'alléger et garder la texture.

En résumé, le lait est moins utilisé dans les recettes contemporaines (que dans celle des années 60) et lorsqu'on a besoin d'un produit laitier ou d'un liant, la crème lui est préférée. Il y a donc bien une question de goût. De son côté, le yogourt, qui est moins gras que la crème tout en étant velouté, ne s'impose pas. C'est probablement à cause de son aigreur, mais c'est aussi (et peut-être) parce qu'il n'est pas dans les mœurs des Québécoises et des Québécois. Le guide alimentaire n'en fait mention qu'à partir de 1977.

Dans les mets sucrés, c'est un peu le même phénomène, probablement à cause du velouté de la crème et de son imaginaire gourmand. Les fromages ne sont pas un ingrédient phare des recettes, sinon pour les gâteaux au fromage (à la crème). C'est surtout leur variété qui est remarquable, mais une autre méthodologie doit être employée pour montrer cela en détail. Nous y reviendrons avec les sandwichs.

Les produits laitiers ont un statut distinctif au Québec, car « depuis la fin du XIXe siècle, la production laitière s'est en effet imposée comme la principale spécialisation de l'agriculture au Québec » (Burgess, 2002, p. 10). De ce fait, la consommation de lait (à boire) a toujours été fortement conseillée à la population. Or, l'ampleur de cette industrie et son lobbying sont aujourd'hui pointés du doigt. Bien que le lait reste un aliment sain, il n'est plus une catégorie d'aliment dans l'édition de 2019

du guide alimentaire, ce qui a généré plusieurs débats (Bérubé, 2019). Il est dorénavant regroupé aux sources de protéines. De son côté, l'activité fromagère se développe depuis les années 1990 et elle obtient une plus grande visibilité dès 1999 avec la première présentation de *Sélection Caseus*, le concours des fromages fins du Québec. Les *fromages d'ici* (de la campagne de promotion des *Producteurs de lait du Québec*) sont donc davantage mis en valeur depuis les années 2000.

4.3.9 Les œufs et la farine, des indicateurs de préférences ?

La farine et les œufs sont très importants pour faire des pâtes à gâteau. Nous avons donc répertorié leur usage pour dresser un profil des desserts offerts. Ce résultat ne peut être qu'un indicateur, parce que la pâte peut être faite d'autres céréales. Malgré cela, cette association suggère un type de dessert. Autrement dit, cet exercice a pour but de montrer l'importance des desserts à base de farine (tartes, biscuits, gâteau, etc.) par rapport aux desserts aux fruits, aux mousses, etc. qui s'inscrivent dans la *nouvelle cuisine*, qui est réputée plus légère, qui mise sur la qualité des produits, sur des mises en place moins élaborée, etc.

Tableau 4.42 Comptage des recettes de mets sucrés à base de farine ou d'œuf répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage des produits sur l'ensemble des mets sucrés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Farine	25,0 %	52,2 %	44,4 %	26,4 %	40,0 %	64,0 %
Œuf	54,2 %	63,0 %	44,4 %	45,2 %	44,4 %	68,0 %

Dès lors, dans le tableau 4.42, on peut voir d'une certaine manière que les années 80 suggèrent moins de dessert de type pâte (association œuf/farine). En outre, la farine blanche règne en pâtisserie, mais la seule période qui a recours parfois aux farines plus complètes (notamment de blé entier) est ce sondage des années 80 (pour quelques recettes seulement). Or, ce goût ne se transposera pas pour la période suivante. En outre, il est possible d'y voir une influence de la *nouvelle cuisine* française. La diététiste Francine Simard y fait référence dans sa chronique de janvier 1984, mais elle ne retient que les arguments nutritionnels, elle la vulgarise par une cuisine allégée. Elle propose donc des desserts dans cet esprit et non dans celui des chefs comme Paul Bocuse ou les frères Troisgros.

Enfin, il est aussi intéressant de relever que les années 60 suggèrent plusieurs desserts au riz, un goût qui se perdra avec le temps au profit d'autres céréales comme l'avoine (notamment pour les biscuits) ou les farines de noix qui sont beaucoup plus chères. Ces changements ne sont certainement pas étrangers au développement de l'industrie céréalière canadienne qui produit abondamment du blé, de l'orge, de l'avoine, du seigle et du maïs.

4.3.10 Un goût certain pour le sucre

Le sucre est à la base des mets sucrés et il est bien difficile de quantifier son importance sans comparer des recettes semblables au risque d'alimenter des préjugés du type, on mangeait plus sucré autrefois ou l'inverse. Or, il est quand même possible de dégager des tendances. Pour permettre cette analyse, nous avons compté les ajouts de sucre (le saccharose) aux recettes ou l'ajout de sucre liquide (le sirop d'érable comme le miel a été compté de cette manière). S'il n'y a pas d'ajout de sucre, la recette n'est pas sans sucre pour autant, le sucre peut être caché, mais cette étude nous donne une idée générale. Dans le tableau, la ligne « agent sucré » cumule tous les ajouts de sucre

naturels, mais sans les dédoubler. Certaines recettes utilisent le sucre granulé et un sucre liquide, d'autres un seul des deux.

Tableau 4.43
Type de sucre dans les mets sucrés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage des produits sur l'ensemble des mets sucrés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962			e 1982 à pre 1984	Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
« Agent sucré »	70,8 %	93,5 %	88,9 %	66,7 %	82,2 %	88,0 %
Sucre granulé	62,5 %	93,5 %	74,1 %	54,8 %	77,8 %	80,0 %
Sucre liquide	8,3 %	17,4 %	25,9 %	11,9 %	15,6 %	24,0 %

Dans le tableau, on peut voir que les recettes sont sucrées (sucre ajouté) à 70,8 % la première année et 93,5 % la seconde année. Ce sucre provient très significativement plus du sucre blanc (ou de la cassonade, qui est du sucre granulé enrobé d'une mélasse) que du sucre liquide. Nous ne l'avons pas ajouté au tableau, mais on trouve dans les années 60, une seule recette sucrée avec un sucre artificiel (édulcorant). Dans les années 80, on peut observer un petit recul de l'ajout d'un agent sucrant puisqu'il entre dans la composition de recettes à 88,9 % en 1982, mais seulement à 66,7 % l'année suivante. En revanche, les sucres liquides gagnent un peu de terrain sur le sucre granulé. Pour les années 2000, le goût sucré revient en force avec 82,2 % et 88,0 % et la variété de ses sources, comme les sucres liquides, est plus grande.

Notre méthodologie ne tient compte que des occurrences, mais le petit recul du goût sucré dans les années 80 peut s'expliquer par l'apparition à l'époque de recettes sans sucre, notamment suggérées par des nutritionnistes (et la cuisine allégée, vue précédemment). Certains sucres liquides ont meilleure presse d'un point de vue

diététique, comme le miel ou le sirop d'érable, ce qui permet d'expliquer leur croissance. En outre, comme nous l'avons vu, il y a plus de mets sucrés par l'ajout de fruits dans les années 80. Mais en même temps, la vague de *nostalgie* de cette époque qui valorise les recettes traditionnelles de nos grands-mères (comme la *Tarte à la ferlouche* dont la garniture est composée de farine, de mélasse et de raisins secs) ravive les recettes très sucrées.

Notre analyse de la présence de sucre ajouté dans les recettes se heurte à des limites méthodologiques certaines puisque nous ne comparons pas des desserts semblables et que notre enquête ne nous permet pas de dégager des données relatives à la richesse calorique ou à la prévalence du goût pour le sucre à un moment donné. Or, il se dégage quand même des variations intéressantes. Le choix des desserts suggère une diminution du sucre ajouté (dans les années 80) impulsé par les auteures des recettes et le règle de la cuisine minceur (Pynson, 1987). Or, dans les années récentes, le sucre revient en force et ses sources sont plus variées, notamment parce qu'on a plus souvent recours aux sucres liquides comme le miel ou le sirop d'érable, des produits plus luxueux que le sucre blanc.

4.3.11 Les « petits plaisirs » dans les recettes : le chocolat et l'alcool.

Il est bien difficile de doser le plaisir dans les recettes, sinon en pointant certains ingrédients qui ne sont pas roboratifs et plus susceptibles d'apporter du plaisir au sens du goût. Les aliments sucrés sont une piste, nous avons donc décidé de retenir le chocolat et l'alcool bien que, pour ce dernier, la majorité de son fructose est fermenté.

L'alcool est un ingrédient intéressant parce qu'il peut être remplacé par le vinaigre, un jus ou un bouillon sans vraiment mettre en péril la recette. En revanche, cette substitution aura un effet important sur les arômes, mais ce n'est pas notre objet.

Pour les recettes de nos sondages, nous avons repéré si l'alcool était suggéré, même en très petite quantité. Les chiffres ne sont pas très significatifs.

Tableau 4.44 Comptage des produits alcoolisés ajouté aux mets répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage des produits alcoolisés dans les mets de la période	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Mets salés	22,1 %	17,9 %	28,6 %	33,3 %	12,4 %	22,8 %
Mets sucrés	37,5 %	19,6 %	29,6 %	23,8 %	15,6 %	40,0 %

Il y a de l'alcool de manière régulière dans les mets salés tout au long du sondage. Quoique le sondage des années 80 se démarque un peu. Un peu comme avec le sucre, c'est le type de recette cette année-là qui s'y prête. Il y a plusieurs recettes d'autrefois à saveur de *nostalgie* (de sœur Berthe) ou des suggestions de recettes classiques de la cuisine française. Plusieurs de ces recettes ajoutent du vin aux plats ou elles ont recours à l'eau-de-vie pour les flamber.

Pour ce qui est des mets sucrés, ce sont les deux extrêmes du corpus qui comptent le plus de recettes alcoolisées. Il est difficile d'en tirer des conclusions sinon les types de recettes et les contextes des chroniques. Pour les années 60, il y a beaucoup de dessert de réception et pour les années 2000, notamment la dernière année, plusieurs des desserts alcoolisés sont des desserts aux fruits aromatisés à l'alcool.

De nouveau, une analyse plus qualitative est nécessaire pour nuancer ces conclusions sur cet aliment plaisir qu'est l'alcool. Dans les années 60, on ajoute régulièrement du *sherry* (en français du *xérès*) aux recettes pour le goût. Une habitude qui disparaît, mais qui revient dans les années récentes. Or, on utilise plus de vin ou d'eau-de-vie.

Le rapport à l'alcool de Québécois et des Québécoises est complexe et il faut se rapporter à son histoire (Ferland, 2010). Or, pour cette analyse, nous allons nous

concentrer sur deux éléments : le prix de l'alcool (c'est un produit de luxe) et les risques de dépendance liés à sa consommation.

Dans les années 60, les recettes de grands soirs (pour recevoir) sont souvent inspirées de la gastronomie française. Des lectrices, comme Ninon de Shawinigan (en février 1965) souligne que l'alcool est trop cher :

[...] Vous nous donnez des recettes au vin ou demandant beaucoup de crème fouettée, et autres riches ingrédients. Ne trouvez-vous pas que les gens qui peuvent se permettre ces recettes ont habituellement l'argent et les moyens, les connaissances de se les procurer. Mais nous qui ne pouvons à peu près pas sortir ne pouvons nous en servir. [...]

À la même époque, en décembre 1969, la revue publie un article sur la consommation alcoolique durant les Fêtes : *Noël demande de savoir boire*. Une lectrice (Madame Johnny Tremblay de Jonquière) et un lecteur (Philippe Côté) remercie la revue pour la justesse et la pertinence de cet article. Ce dernier lecteur est membre de *l'Association Lacordaire du Canada*, un organisme qui prône l'abstinence ou la sobriété alcoolique. Cela prépare le terrain pour la décennie 80. En 1982, le guide alimentaire demande aux gens de « restreindre » leur consommation alcoolique. C'est aussi à cette époque, que l'organisme sans but lucratif *Éduc 'alcool* voit le jour (en 1989) avec son slogan : « La modération a bien meilleur goût ».

Pour les périodes plus récentes, le guide alimentaire suggère de « limiter » la consommation d'alcool, ce qui est un peu plus nuancé. En outre, depuis les années 1990, mais surtout depuis les années 2000, le niveau de vie s'est beaucoup accru au Québec, ce qui permet l'introduction de produit plus luxueux dans le quotidien (Langlois, 2008).

Et qu'en est-il du chocolat ? Comme nous l'avons vu, les noix et la noix de coco sont très présentes dans les desserts des années 60, elles s'éclipsent par la suite pour laisser la place au chocolat. Le tableau suivant montre cette évolution.

Tableau 4.45 Comptage du chocolat ajouté aux mets sucrés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes/Ratio en pourcentage du chocolat ajouté dans les mets sucrés de la période	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Chocolat	12,5 %	17,4 %	18,5 %	4,8 %	35,6 %	28,0 %

La présence de chocolat (ou de cacao) n'est pas continue à travers tout le corpus, mais cela montre quand même bien un engouement dans les années 2000. Ce qui est en accord avec l'évolution des desserts que nous avons décrite. Moins de pâtes, plus de fruits, de crème et de chocolat.

Comme l'alcool, le chocolat fait partie des produits dont il faut limiter la consommation, toujours selon les normes du guide alimentaire, notamment l'édition de 2007. Or, le chocolat noir est plus diététique et santé. D'abord, c'est celui qui contient le moins de sucre puis, il renferme des flavonoïdes qui sont d'excellents antioxydants et de la théobromine, qui est certes un stimulant, mais qui améliore l'humeur. Enfin, le Québec est un très grand exportateur de chocolat dont les chiffres de vente sont de l'ordre de centaines de millions de dollars (466 millions en 2003) aux États-Unis (Bordeleau et Paulhus, 2007). Enfin, comme nous l'avons souligné pour l'alcool, niveau de vie des Québécoises et des Québécois est augmenté depuis une trentaine d'années. Le chocolat devient un luxe possible.

4.3.12 Les produits transformés : une approche complexe

Les produits ultra-transformés sont souvent pointés du doigt. Près de la moitié de notre alimentation vient des aliments industriels, ce qui a pu être régulièrement dénoncé

comme occasionnant des pathologies (Moubarac, 2017). Pour les desserts surtout, mais aussi pour certains mets salés, les recettes proposent d'utiliser des produits transformés. Nous avons tenté de les compter, mais ce comptage s'avère très difficile puisque la plupart des ingrédients que nous utilisons sont des produits transformés. On peut penser à certaines sauces ou marinades en pots, qui nous sont tellement familières que l'on a l'impression de ne cuisinier que des produits frais.

Pour les desserts, ces données nous apparaissaient au départ plus facile à décompter. On peut référer à l'imaginaire des préparations à gâteau d'autrefois ou des pâtes pour tarte du commerce. Or, cela ne s'est pas révélé plus facile dans son application. S'il est vrai que les recettes de mets sucrés des années 60 sont promptes à utiliser certains mélanges réputés simplifier la vie des cuisinières, les années récentes ont aussi leurs raccourcis culinaires. Par exemple, la recette de *Gâteau au sucre brûlé et aux noix* d'octobre 1960 utilise bien « 1 paquet de gâteau suédois aux noix, préparé ». Ce qui ne s'observe plus dans les mets sucrés contemporains qui préfère l'imaginaire des pâtes faites maison. Mais si nous prenons les *Minitartelettes à la citrouille* de novembre 2008, en plus des croûtes « toutes prêtes » du commerce, on propose d'ajouter à la purée de citrouille (que l'on achète en boîte) et des morceaux de tablette de chocolat *Skor* (un produit de la multinationale et de la marque Hershey's). Mais lorsqu'on lit la recette, le nombre d'ingrédients frais qu'elle utilise nous fait oublier le recours aux produits hypertransformés et ses nombreuses manipulations, que l'on a utilisé des raccourcis culinaires.

En résumé, nous utilisons des produits transformés depuis plusieurs années voire depuis l'ère de la modernité alimentaire mise en plus au XIXe siècle en France¹⁷³ (Csergo, 2001). Pour en apprécier les changements, il faudrait faire une analyse plus

¹⁷³ Nous avons déjà précisé (au chapitre II) que cette modernité alimentaire est plus tardive au Québec. Les produits transformés se sont développés dans les années 1920-1930, mais la démonstration éclatante n'a pas été faite.

qualitative des ingrédients des recettes. Ce qui n'était pas l'objet de notre méthodologie pour l'ensemble des recettes du magazine *Châtelaine*.

4.3.13 Une individualisation des recettes : du plat familial au plaisir à deux

Les portions sont une information souvent précisée dans les recettes, mais il est difficile de savoir à quoi on se réfère. Est-ce un chiffre arbitraire ? Est-ce le fruit de l'expérience ? Ou, est-ce une portion en accord avec des normes diététiques ? Un autre travail serait nécessaire pour répondre à ces questions. En revanche, ce que nous présentons ici est le nombre de portions que nous pourrions qualifier d'« idéalisées ». Autrement dit, combien de portions celui ou celle qui cuisine pense-t-il réaliser en opérant la recette ? Comme on peut le voir dans le tableau 4.46, ce chiffre n'est pas précisé de manière systématique. C'est notamment le cas pour les années 60. Or, pour les années récentes, un chiffre est presque toujours indiqué, mais il ne réfère pas toujours à la même information, notamment à la portion. Par exemple, il peut être précisé que cette recette donnera 12 brochettes sans préciser si ces 12 brochettes servent à nourrir une ou douze personnes ou que cette recette fait 1 litre de sauce. Mais comme il n'est pas question de portions, nous n'en avons pas tenu compte.

Ce que le tableau suivant présente est le nombre de portions prévues lorsque cela est bien précisé.

Tableau 4.46 Nombre de portions suggérées dans les mets salés répertoriés dans trois sondages de 24 mois

Périodes	Octobre 1960 à septembre 1962		Octobre 1982 à septembre 1984		Octobre 2007 à septembre 2009	
	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année	1 ^{re} année	2 ^e année
Nombre de portions suggérées dans les recettes	7,3	4,8	5,0	5,4	4,4	4,5
Pourcentage des recettes qui précisent les portions	44,1 %	64,2 %	85,7 %	66,7 %	38,6 %	82,6 %

Pour les années 60, ces informations sont présentes de manières très aléatoires. Alors que pour les années 80, c'est l'auteur de la chronique qui fait la différence. Certaines chroniques, notamment celles de Michelle Labrecque-Larouche, ne les partagent jamais parce que ces chroniques sont écrites comme un carnet de suggestion. Elles ne sont pas systématiques comme des fiches de cuisine. Cette formule plus systématique s'impose avec les années, c'est ce que l'on observe la dernière année de notre sondage (plus de 80 % des recettes précisent le nombre de portions suggérées) puisque Michelle Labrecque-Larouche signe sa dernière chronique en septembre 2008. Donc, elle n'a pas de chronique dans la dernière année. Les chiffres de notre tableau montrent que les recettes semblent prévues pour moins de personnes. Les années récentes utilisent le chiffre canonique de quatre portions en accord avec le modèle popularisé de la famille petite-bourgeoise. Mais ce qui est plus remarquable, mais qui ne se révèle pas dans notre tableau, c'est que plusieurs recettes sont prévues pour 2 ou 3 portions, ce qui est une nouveauté par rapport à l'ensemble du corpus. Cela témoigne de la réduction de la taille des familles ou de l'âge plus tardif pour les couples à fonder une famille, ou encore de l'accroissement de la durée de vie qui fait que les parents se retrouvent en couple après le départ des enfants de la maison familiale. Ainsi pour la dernière année

de notre sondage, 22 recettes (23,9 %) sont prévues pour moins de quatre personnes et elles se distribuent tout au long de l'année. En mars 1962, *l'Institut Châtelaine* publiait bien une chronique de *menus pour deux*, mais c'était une chronique exceptionnelle qui s'adressait aux jeunes mariés ou aux grands-parents. Comme quoi cette situation marginale est plus courante aujourd'hui.

Cet exercice ne permet pas de conclure que les Québécoises et les Québécois mangent plus ou moins, mais il suggère que les recettes sont anticipées pour moins de personnes. L'imaginaire des chroniques, à l'exception des réceptions, n'est plus celui des recettes pour des familles nombreuses. Les recettes d'aujourd'hui réfèrent à des mets qui sont davantage individualisés (pensons au petit gâteau [le *cupcake*], aux biscuits, etc.) et produits en moins grande quantité. Manger des restes fait référence à l'économie domestique, cuisiner de plus petites quantités permettrait (on peut le penser) d'acheter moins de denrées (de réduire le gaspillage), de manger plus varié et de manger des plats fraîchement cuisinés.

4.3.14 En conclusion sur les recettes

Les normes alimentaires ont évolué, entre l'édition du guide alimentaire de 1961 et la mise à jour 2007 (qui est la dernière à l'étude). Ce sont les effets de ces changements que nous avons voulu observer dans le détail des recettes pour appréhender de quelle manière elles véhiculent les normes alimentaires. Un des défis de notre corpus était son hétérogénéité, ce qui explique pourquoi cette analyse des recettes ne compare pas les mets (ce qui sera fait avec les sandwichs). Le recours aux pourcentages a permis de comparer les différentes périodes, puisque le nombre de recettes entre chacune d'elles était très différent : il y a près de 60 % plus de recettes dans la période des années 2000 que dans celle des années 60. En même temps, il faut avoir en tête que les pourcentages de la période récente correspondent à un nombre de recettes plus élevé.

Au rythme de ses refontes, le guide alimente insiste de manière plus soutenue sur les fruits et les légumes frais. L'accroissement significatif des « soupes et des salades » est le premier indicateur de ce changement. En outre, comme nous l'avons vu, il révèle aussi un allègement de la structure des repas puisque ces plats peuvent être aujourd'hui considérés comme un repas complet et non plus seulement comme une entrée. Les fruits et les légumes frais sont aussi plus fréquents dans l'ensemble des recettes qu'elles soient plus salées ou plus sucrées. On retrouve aussi plus de recettes végétariennes. Audelà des normes alimentaires, ces changements sont aussi rendus possibles grâce au développement de l'industrie agroalimentaire qui, avec ses nombreux réseaux de distribution, peut offrir toute l'année un grand nombre de produits frais et diversifiés. De son côté, la viande qui est aussi recommandée fraîche dans le guide alimentaire est aussi de plus en plus cuisinée comme telle. Or, elle n'a pas été détrônée par ses substituts comme les légumineuses qui sont plutôt négligées dans les recettes. Le choix des gras est aussi bien différent. La cuisson et l'assaisonnement sont dorénavant faits à l'huile et tout particulièrement à celle d'olive. Celle-ci est conseillée par le guide alimentaire, mais on pourrait aussi opter pour d'autres huiles végétales. L'huile d'olive est empreinte d'un idéal plus riche de saveur et de distinction. En outre, la popularisation du régime méditerranéen a certainement magnifié son utilisation quotidienne. Ces exemples montrent déjà une pénétration des recommandations alimentaires officielles dans les recettes. La suite est plus nuancée.

Le lait et ses substituts sont aussi très importants dans le guide alimentaire, mais longtemps il n'a été question que du lait à boire. En revanche, on trouve régulièrement et un peu partout des traces de lait pour « mouiller » ou « allonger » les préparations des recettes des années 60. Une pratique qui disparaît avec les années. Or, si les produits laitiers sont moins présents lorsqu'ils le sont, le type de produit a changé. Ainsi, on a davantage recours à la crème et aux fromages, au désavantage du lait. Des signes que la cuisine québécoise s'est enrichie avec des produits plus distingués. C'est ce que montre aussi d'une certaine manière le succès du beurre, en général et tout

particulièrement dans les desserts, tout comme le goût récent du chocolat et le retour de l'alcool, qui montre que l'alimentation est aussi une question de choix. Par exemple, si les options végétariennes gagnent du terrain, certains produits diététiques peinent à s'imposer et cela fort probablement à cause des préférences même si celles-ci peuvent être façonnées par les discours. Le yogourt est un exemple puisqu'il pourrait se subtiliser à d'autres ingrédients moins diététiques, notamment grâce à sa texture. C'était d'ailleurs le pari de la diététiste Louise Lambert-Lagacé dans sa chronique en juin 1978 lorsqu'elle qualifie le yogourt de « cadeau des dieux ». Or, il apparaît qu'il n'a pas réussi à convaincre tout le monde. C'est plus récemment, lorsqu'il devient un aliment probiotique, que le yogourt gagne du terrain dans les habitudes des Québécois et des Québécoises. Ce changement s'observerait sûrement dans un sondage pour les années plus récentes (après 2009). Enfin, notre analyse du nombre de portions suggérées révèle que les recettes sont prévues pour moins de personnes. Les familles d'aujourd'hui sont plus petites, mais on peut aussi penser que les restes ont perdu de leur éclat. La croissance de la restauration rapide réputée peu chère offre aux Québécois et aux Québécoises de ne plus traîner leur casse-croûte. Et de cette manière, on mangerait plus varié et plus spontanément des produits frais ou réputés l'être¹⁷⁴.

Cette analyse des recettes a permis de mettre en évidence que les normes alimentaires influencent le détail des recettes. Or, elle montre aussi que certains aliments diététiques ne s'imposent pas, alors que d'autres aliments plus luxueux trouvent une place. D'une part, cela montre que l'alimentation québécoise s'est embourgeoisée avec la modernité alimentaire et la hausse du niveau de vie qui a diversifié l'alimentation en général. D'autre part, elle montre que l'on a réussi à changer des goûts lorsqu'ils triomphent dans les recettes.

¹⁷⁴ La restauration a aussi une gestion des restes, elle est tout à fait hygiénique et sécuritaire. Par exemple, le poulet rôti produit en surplus ou invendu (qui n'a pas été servi aux tables) sert à la préparation de mets froids, de pâtés ou de soupes.

4.4 Un repas complet: le sandwich

Le sandwich est un mets particulier pour différentes raisons. D'abord, la date de son invention nous est connue et sa raison d'être aussi : le comte de Sandwich (1718 – 1792) souhaitait un repas rapide pour ne pas arrêter sa partie de cartes (Davidson, 2001). Or, cela ne veut pas dire qu'on ne mangeait pas de tartines avant cette date, tout comme de casse-croûte fait de pain. De son côté, l'histoire du burger est un peu différente, mais la forme du mets comme sa raison d'être sont très semblables (Ozersky, 2012).

Ces mets font parfois l'objet d'une rubrique entière, mais il arrive aussi qu'ils se dispersent dans les chroniques culinaires. Leur repérage permet donc une analyse en deux temps. D'abord, comprendre leur contexte de production : pour quelles occasions nous propose-t-on des sandwichs et des burgers? Et dans un deuxième temps, leurs ingrédients : de quoi sont-ils faits? Et intègrent-ils des normes alimentaires?

4.4.1 De la nécessité à sa version gourmande

Le sandwich, qu'il soit chaud ou froid, est d'abord un casse-croûte. Sa naissance au XVIIIe est celle de sa formalisation, il devient un repas même léger. Ce que nous observerons premièrement est le changement de son statut. Autrement dit, le contexte de production des sandwichs et des burgers change complètement sur 50 ans. Ils sont, par exemple, des mets rapides et sans soucis, dans l'esprit du casse-croûte, c'est-à-dire des « repas simples et légers, pris sur le pouce, hâtivement, assis ou debout, à des heures et en des lieux divers, en des compagnies variables : le repas tiré du sac... » (Csergo (dir.), 2001, p. 12.) Or, ils sont aussi inspirés par des chefs.

4.4.1.1 Des chroniques consacrées aux sandwichs

Dans les années 60, le sandwich est un mets fréquent des chroniques culinaires estivales. On trouve une chronique nommément sur le sujet en août 1961, 1962, 1965, 1966 et 1967. En mai 1969, il y a une chronique sur les hamburgers. En revanche,

durant la décennie suivante leur présence est beaucoup plus modeste. On retrouve des recettes de sandwichs dans une chronique sur le saumon en avril 1978 et une seule chronique se consacre au *smorrebrod* ¹⁷⁵ en juillet de la même année. Dans les années 80, il y a deux chroniques *Cuisine express*, une première sur les sandwichs et une seconde sur les burgers. On retrouve aussi des recettes dans deux *autres chroniques* : sur les légumineuses et sur les concombres. Le tableau suivant présente la situation.

Tableau 4.47
Nombre de chroniques sur les sandwichs, sur les hamburgers ou qui comptent des recettes de sandwich ou de burgers pour chacune des décennies

Décennies dans Châtelaine	Octobre 1960 à décembre 1969	Janvier 1970 à décembre 1979	Janvier 1980 à décembre 1989	Janvier 1990 à décembre 1999	Janvier 2000 à décembre 2009	
Chroniques sur les sandwichs	5	1	1	6	2	
Chroniques sur les hamburgers	1	-	1	4	-	
Chroniques qui comptent des recettes de sandwich ou de hamburger	-	1	2	4	6	

La décennie des années 90 est très faste. Il y a d'abord six chroniques nommément sur les sandwichs, en août 1991, en juillet 1992, en mai 1993, en février 1995 et enfin, en septembre 1996 et 1998. Et il y a ensuite quatre chroniques sur les hamburgers : en juillet 1993, en août 1995 et 1998 et en octobre 1999. Il y a aussi quatre *autres chroniques* qui partagent des recettes de sandwichs : en mai 1993, en septembre 1993

¹⁷⁵ C'est un canapé scandinave, un « pain beurré », une tartine qui s'apparent au sandwich.

et 1998, et en août 1994. Enfin, pour le nouveau millénaire, deux chroniques seulement évoquent directement ce mets en octobre 2003, mais six *autres chroniques* partagent des recettes : en mars, en mai, en juillet et en septembre 2009.

Ce premier repérage pointe les chroniques qui nomment les sandwichs ou les burgers dans leur titre de 1960 à 2009, il tient compte aussi des recettes disséminées dans les chroniques étudiées précédemment.

4.4.1.2 Des contextes de production changeants

Dans les années 60, les sandwichs sont nécessaires, fortifiants et polyvalents. Ainsi, en août 1961, on les recommande parce qu'ils sont « faciles, commodes, délicieux ». Ce sont des « repas réduits à leur plus simple expression [qui] réclament un breuvage bouillon fumant, thé ou café chaud, citronnade glacée — pour corser le menu et rehausser la saveur ». Il en est de même en 1962 : « les sandwiches, si simples en principe, se prêtent à maintes improvisations qui en corrigent la monotonie. Ne craignez donc pas de suivre la mode et d'en préparer souvent pour votre famille et pour vos invités ». Ainsi, en 1965, l'Institut Châtelaine (et Hélène Julien) présente une technique efficace et rapide pour aider une hôtesse avertie et organisée. De cette manière, tout en restant *calme*¹⁷⁶, elle pourra : « (sans lambiner, naturellement) [...] préparer 125 sandwiches en 60 minutes ». En 1966 et 1967, le sandwich fait voyager. Il est d'abord une « spécialité danoise aguichante et copieuse. Tout un repas étalé sur une tranche de pain ». Châtelaine fait découvrir ici des recettes de smorrebrod adaptées à notre cuisine. L'année suivante, c'est un tour du monde : « autant de pays, autant de sandwiches appétissants et succulents, idéals pour les journées torrides de l'été ». Or, en 1969, Le hamburger du dimanche est celui des grandes occasions. Il est renouvelé et reçoit l'appui de plusieurs arguments pratiques et diététiques :

_

¹⁷⁶ Tel que précisé dans la chronique.

le bœuf haché est nourrissant, c'est entendu, et c'est aussi un bon achat. [...] on a déjà prétendu qu'il était curatif. Au 18e siècle, à Padoue, patrie du Saint-Antoine, des « thérapeutes » le prescrivaient frit avec des oignons pour guérir le rhume...

Dans les années 70, ce que nous avons, mise sur la santé et l'authenticité. En avril 1974, on découvre le saumon : « savoureux et nutritif, sa chair se prépare à toutes les sauces », notamment aux sandwichs. Alors qu'en juillet 1978, c'est de nouveau des *smorrebrods*, mais on insiste cette fois-ci sur leur authenticité : « le vrai smorrebrod est essentiellement constitué… ». Il n'a pas été adapté à notre cuisine comme il pouvait l'être dix ans auparavant.

Dans les années 80, les sandwichs sont santé, roboratifs et surtout rapides. Ainsi en octobre 1982, on nous en propose des versions santé avec des légumineuses et en mai 1984, ils sont une option pour manger des concombres. L'année 1986 compte deux *Cuisine express*, des sandwichs *reconstituants* en juillet et des *garnitures à hamburgers rapides*!

La manne des années 90 mise d'abord sur la belle saison et la simplicité de ces mets. D'abord en août 1991, on *Croque dans l'été*: « les sandwichs et les salades sont des mets tout indiqués pour les jours de canicule ». L'année suivante pour juillet, on fait un *Barbecue sans viande* avec des recettes « originales, peu coûteuses [qui] ont un petit air de santé, un petit goût de plein air ». En mai 1993, l'heure du thé britannique est une occasion « pour des réceptions décontractées au salon, sur la véranda ou au jardin ». En février 1995, les terrines, malgré leur titre, ne proposent pas de recette de sandwichs. En revanche, en septembre 1996, le duo sandwichs et salade est idéal pour des « repas légers, rapides à préparer et qui regorgent de saveur ». Et deux ans plus tard, dans le même esprit *Cuisine fraîcheur* offre des « soupes, des sandwiches et des desserts sans cuisson pour profiter des derniers jours de la saison ». Bref, faire des sandwichs est simple et agréable.

De son côté, le burger est renouvelé, toujours aussi agréable et rapide sur le barbecue¹⁷⁷. Ainsi, en juillet 1993, on le réinvente c'est *un classique de la saison quasi méconnaissable*. C'est la même chose en août 1995, on récidive *grâce à des sauces et des accompagnements inédits*. Il est toujours au programme trois ans plus tard pour des *Cuisi-fiches : hamburgers et steak sur le barbecue*, en août 1998. Et enfin, il se veut de nouveau original avec *30 recettes rapides*, notamment de « hamburgers inédits ».

Les recettes dispersées se trouvent dans les chroniques aussi dans cet esprit du temps. En mai 1993, dans *Allez, hop! Des escalopes*, ces recettes tout comme celle de sandwichs sont des options « chic[s] tout en étant économique[s] ». En septembre 1993, ce sont des propositions de *lunchs express* « à dévorer à la maison, à l'école, au bureau. Le Comte de Sandwich en crèverait de jalousie! » En août l'année suivante, les sandwichs sont une des *10 façons d'apprêter le thon*. Et finalement en 1998, de nouveau en septembre, des *Cuisi-fiches* offrent d'autres choix faciles.

Dans les années 2000, le sandwich est désinvolte et gourmand. Il y a d'abord les deux chroniques d'octobre 2003. Celle du chef Jean-François Plante qui présente 5 sandwichs gourmands : « savoureux, moelleux, fondants, ils sont tout simplement irrésistibles. Et assez consistants pour être servis à l'heure du souper ». Et la chronique Totalement tomates : « Comment apprêter les tomates simplement en sandwichs, en salades ou avec des pâtes », mais qui en fin de compte ne propose pas de recette de sandwichs. Du côté des recettes dispersées, on en retrouve deux dans les rubriques de Michelle Labrèche-Larouche qui propose « plein d'idées pour des repas improvisés » en mars et en juillet 2008. Il y en a trois pour L'heure du thé avec maman, en mai, ce

_

¹⁷⁷ Cuire sur le gril n'est pas une invention récente, pour ne pas dire qu'elle n'a pas d'âge. En revanche, le barbecue moderne à une date de naissance. En 1952, George Stephen invente le barbecue que l'on connaît et fonde Weber. Et en 1977, est lancé le premier barbecue au gaz si populaire aujourd'hui (Deydier, 2017). Dans le titre des chroniques de *Châtelaine*, le mot barbecue apparaît dans les années 90 même si le grill était sûrement déjà connu.

sont de « petites gâteries gourmandes ». Et il y en a une dans *Variations sur la tomate* en septembre 2009. La seule recette de hamburger est en juillet 2008, *C'est le temps des grillades* propose « des plats simples qui requièrent peu d'ingrédients et une pincée d'épices ou d'herbes qu'on pigera dans le jardin! »

En conclusion, les contextes créés par les chroniques de sandwiches (ou qui en comptent) montrent une évolution des mentalités par rapport à eux. D'abord, ils sont « pratiques » puisqu'ils libèrent la cuisinière de la lourde tâche de la préparation culinaire et du ménage qui s'ensuit. Ils le sont aussi parce qu'ils sont un moyen de « recevoir » efficacement et même de « voyager ». La vague « santé » décrite précédemment se transpose aussi aux sandwichs avec des options qui intègrent des aliments réputés plus sains pour varier l'ordinaire. Ensuite, la « rapidité » prend aussi une nouvelle importance, non pas pour recevoir une très grande tablée comme cela pouvait être nécessaire auparavant, mais pour concilier la vie moderne et la gestion des repas, ce qui introduit les années 90 qui, de plus, réinventent les classiques. Les sandwiches et les burgers sont rapides, faciles et pour toutes les occasions, notamment les petites fêtes spontanées. Plus récemment dans les années 2000 les sandwichs deviennent gourmands et l'on se soucie aussi beaucoup des détails, par exemple avec les tomates qui sont fraîches, grillées ou confites. Ce mets s'inscrit donc dans les valeurs et les normes sociales de son époque, les années 2000 sont notamment marquées par la hausse du niveau de vie au Québec (Langlois, 2008).

4.4.2 Les sandwichs intègrent les recommandations de santé et les normes sociales

Les recettes évoluent notamment en accord avec les normes alimentaires, c'est ce que nous avons vu précédemment. Mais il y aurait aussi à prendre en compte l'importance du plaisir du goût, lorsque l'on s'attarde à certains ingrédients, on peut penser au beurre et à la crème. Et il y a aussi d'autres normes plus sociales en jeu, ce qui favorise certains aliments plus que d'autres.

Pour les recettes de sandwichs, l'analyse suivante sera à la fois quantitative parce qu'elle tient compte des occurrences de certains ingrédients, mais elle sera aussi qualitative parce que ces ingrédients seront relativisés entre eux pour faire ressortir des tendances plus sociales. Trois grandes catégories guident cette analyse : le choix du pain ; les ingrédients principaux et les ingrédients secondaires. Ce qui permettra de dégager une évolution ou pas. Autrement dit, comment s'exprime cette nécessité jusqu'aux sandwichs repas et gourmands ?

4.4.2.1 Des centaines recettes, sur cinquante ans.

Nous avons précédemment étudié les chroniques qui comptent des recettes de sandwichs, mais à partir de maintenant, nous nous concentrerons seulement sur les recettes. Nous en analyserons 146 au total, 108 de sandwichs à proprement parler et 38 de burgers¹⁷⁸.

Les recettes de sandwichs se concentrent surtout dans les années 60 et dans les années 90. On compte respectivement 44 et 30 recettes, ce qui est près de 70 % du corpus. Les autres décennies se partagent les 34 recettes restantes. Il y a en 9 dans les années 70, 13 pour les années 80 et 12 pour le nouveau millénaire.

Pour les burgers, on compte 38 recettes dans notre corpus. De nouveau, ils se concentrent dans les années 60 et 90, qui comptent 28 suggestions, presque 75 % du total. Les 10 restantes se trouvent surtout dans les années 80 (il y en a 8) et il y en a une pour chacune des deux autres décennies.

_

¹⁷⁸ Pour la liste des sandwichs et des burgers (titre et date de publication), ainsi que des exemples des tableaux de codage. Voir : Annexe — D.

Tableau 4.48
Nombre de recettes de sandwichs ou de hamburgers
pour chacune des décennies

Décennies dans Châtelaine	Octobre 1960 à décembre 1969	Janvier 1970 à décembre 1979	Janvier 1980 à décembre 1989	Janvier 1990 à décembre 1999	Janvier 2000 à décembre 2009	Total
Nombre de recettes de sandwichs	44	9	13	30	12	108
Nombre de recettes de hamburgers	10	1	8	18	1	38
Nombre de recettes totales	54	10	21	48	13	146

Les sandwichs chauds ou froids s'inscrivent donc dans leur époque. Et comme nous l'avons vu, les années 60 et 90 sont celles qui en donnent le plus, d'abord autour de la mythologie du « foyer », puis sur la « diversité ». Dans les années 60, il y a lieu de croire que la mère de famille devait produire beaucoup de sandwichs pour répondre aux besoins de leur famille, notamment lors de sorties en famille. Dans les années 90, le niveau de vie est augmenté de manière significative. En outre, la restauration rapide s'est développée. Dès lors, l'injonction de préparer des casse-croûte est moins prononcée. Mais si l'on doit en produire, ces restaurants offrent une diversité de produits que l'on veut certainement reproduire chez soi. Ce qui peut expliquer la nécessité d'offrir de la diversité dans les chroniques culinaires pour s'ajuster aux nécessités modernes.

4.4.2.2 Du pain blanc tranché au pain exotique

Un ingrédient majeur du sandwich est le choix du pain (ou ce qui lui est apparenté¹⁷⁹) qui peut être très varié. Notre analyse portera sur trois dimensions : sa forme, le type de céréale et le raffinement de la farine.

Le pain tranché est le pain de référence pour les sandwichs, mais ce qui est remarquable est qu'il partage la vedette avec d'autres options, et ce, de plus en plus au fil des années.

¹⁷⁹ Ainsi pour cette analyse, le croissant fait ici office de « pain » pour le sandwich, même s'il est une viennoiserie. D'ailleurs, si vous allez dans un bar à sandwichs, on vous offrira de choisir votre « pain », qui peut être un croissant, une tortilla, etc.

Tableau 4.49 Choix de pains (ou ce qui lui est apparenté) dans les recettes de sandwichs ou de hamburgers pour chacune des décennies

Décennies dans Châtelaine/Type de pain recommandé	Octobre 1960 à décembre 1969		Janvier 1970 à décembre 1979		Janvier 1980 à décembre 1989		Janvier 1990 à décembre 1999		Janvier 2000 à décembre 2009	
Légende ¹⁸⁰	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tranché	29	65,9 %	8	88,9 %	8	61,5 %	12	40,0 %	7	58,3 %
Petit	8	18,2 %	1	11,1 %	ı	1	3	10,0 %	1	8,3 %
Miche	1	2,3 %	-	-	1	-	2	6,6 %	-	-
Français/baguette	6	13,6 %	-	-	-	-	4	13,3 %	-	-
Viennois/panini	1	2,3 %	-	-	-	-	-	-	2	16,7 %
Pita	-	-	-	-	1	7,7 %	6	20,0 %	-	-
Muffin anglais	-	-	-	-	1	7,7 %	-	-	-	-
Bagel	-	-	-	-	1	7,7 %	-	-	-	-
Croissant	-	-	-	-	-	-	1	3,3 %	-	-
Coquille/tortillas	-	-	-	-	-	-	2	6,6 %	1	8,3 %
Foccacia	-	-	-	-	-	-	-	-	1	8,3 %
Nombre de recettes de sandwichs par décennie	44		9		13		30		12	

Dans les années 60, le petit pain (mollet) est souvent employé, tout comme le pain français, plus croûté. C'est à partir des années 80 que le choix de pain augmente plus

-

¹⁸⁰ Dans le tableau, les chiffres (N pour nombre) sont les occurrences, c'est-à-dire les options présentées dans les recettes. Une recette peut proposer « aucune » ou « plus d'une » options. Ces chiffres sont ensuite reportés en pourcentage sur le nombre total de recette pour la période et non sur le nombre total des options pour chacune des périodes.

significativement avec le pain pita, le muffin anglais et le bagel¹⁸¹. Les années 90 sont celles qui en offrent le plus. Le pain pita s'impose davantage et la baguette prend plus de place; on trouve le seul exemple de croissant. Enfin, le nouveau millénaire a surtout recours au pain tranché, mais c'est aussi la mode des paninis et des pains plus exotiques comme la *focaccia*¹⁸² ou la tortilla (de maïs).

L'offre plus diversifiée de pain dans les sandwichs suit en quelque sorte le développement de l'offre de pain au Québec. L'industrialisation au XIXe siècle, mais surtout au XXe siècle, amène la disparition presque complète des boulangeries dans les villes du Québec au profit du pain industrialisé (et des supermarchés d'alimentation). En outre, il est moins cher. Or, dans « les années 1980, les consommateurs commencent à manifester leur intérêt pour une alimentation saine et équilibrée » (Dufresne, 2004, p. 13). Et le pain industriel est remis en question, ce qui favorise l'émergence d'une nouvelle génération d'artisans. « De nouvelles entreprises naissent à Montréal et essaiment à la grandeur du Québec. Les grandes surfaces ne demeurent pas en reste et aménagent des aires *Boulangerie traditionnelle*! » (Dufresne, 2004, p. 13) Cette effervescence suscite aussi l'intérêt des consommateurs pour d'autres types de pain et le développement de produits ethniques. Comme nous l'avons vu pour le bagel (note 180), plusieurs de ces produits existent déjà au Québec, mais ne sont pas mis en valeur avant les années 2000.

Pour le choix des céréales, c'est le blé qui l'emporte, mais le pain de seigle a eu une certaine importance à l'époque des recettes de *smorrebrods* dans les années 60 et 70. Il est aujourd'hui anecdotique, comme on peut le voir dans le tableau, ce qui veut dire

¹⁸¹ Le bagel est une spécialité de Montréal. Il se démarque de son pendant new-yorkais par sa densité et par le fait qu'il est poché dans de l'eau additionnée de miel (avant d'être cuit au four à bois). Les deux plus vieilles fabriques sont, Fairmont Bagel (1919) et St-Viateur Bagel (1957) (Bordeleau et Paulhus, 2007). Or, cette spécificité n'est pas mise en valeur dans les chroniques de sandwichs de *Châtelaine*. Le bagel apparaît dans le guide alimentaire dans sa mise à jour de 1992.

¹⁸² Galette de pain à l'huile d'olive.

qu'il est réservé à des goûts bien précis, tout comme le sarrasin. La farine de maïs apparaît avec l'arrivée des tortillas. Tout comme de développement de l'offre des types de pain, le blé s'est imposé avec la fabrication industrielle et sa standardisation. Or, depuis la décennie 2000 (et c'est encore plus vrai dans les années suivant nos périodes d'analyse [2010-]) les Québécoises et les Québécois sont plus friands de nouveaux produits plus artisanaux et réputés santé. En outre, les alimentations particulières (Fischler [dir.], 2013) ont stimulé cette curiosité. Les farines qui contiennent moins de gluten (mais, avoine, etc.) sont un bon exemple.

Tableau 4.50

Types de céréales pour les pains dans les recettes de sandwichs pour chacune des décennies

Décennies dans Châtelaine/Type de céréale (pain) recommandée	Octobre 1960 à décembre 1969		Janvier 1970 à décembre 1979		Janvier 1980 à décembre 1989		Janvier 1990 à décembre 1999		Janvier 2000 à décembre 2009	
Légende ¹⁸³	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Blé	31	70,5 %	3	33,3 %	9	69,2 %	27	90,0 %	11	91,7 %
Seigle	13	29,5 %	6	66,7 %	2	15,4 %	1	3,3 %	-	-
Avoine	1	2,3 %	-	-	-	-	ı	1	-	-
Sarrasin	-	-	1	11,1 %	-	-	-	1	-	-
Maïs	-	-	-	-	-	-	2	6,6 %	1	8,3 %
Nombre de recettes de sandwichs par décennie		44		9		13		30		12

Enfin pour ce qui est du raffinement de la farine, c'est le pain blanc qui l'emporte quoique le pain brun soit quand même assez présent, notamment pour varier les

_

¹⁸³ Voir la note 179.

couleurs dans les recettes. Par exemple, dans 125 sandwichs en 60 minutes en août 1965, les recettes alternent le pain tranché blanc et brun. La farine bise et celle de son ont une présence plus anecdotique.

Comme on peut le voir dans le tableau 4.51, lorsque c'est précisé ou possible de l'affirmer, il apparaît que le pain complet gagne du terrain. Il faut préciser que les *smorrebrods* ont recours au pain de seigle et souvent on précise qu'il est entier ou brun. Mais c'est dans les années 80 que la tendance du pain brun s'impose. Il est souvent même précisé que l'on recommande un pain de farine entière ou complète. Dans les années 90, la farine blanche semble de retour ou du moins, on ne le dit pas. La variété des pains n'y est sûrement pas étrangère. La baguette, par exemple, est généralement blanche. En revanche, lorsque c'est précisé, on recommande le pain complet ou multigrain. Autrement dit, les styles de pain se multiplient dans les années 2000, et si l'on se concentre sur le pain tranché (7), il est généralement complet (5) ou spécialisé, aux noix (1). Les pains exotiques (focaccia, panini...) sont de farine blanche.

Le degré de raffinement du pain est donc en accord avec les normes alimentaires (le guide) et les normes sociales. Dès les années 70, les premières recommandent d'opter « de préférence » pour les grains entiers, ce qui explique la prévalence de celles-ci dans les pains proposés. En outre, avec les offres croissantes de produits de boulangeries de toutes les sortes, les secondes (les normes sociales) orientent les consommateurs vers des produits et des goûts variés. Elles socialisent les normes alimentaires en favorisant l'ouverture à la « diversité ».

Tableau 4.51

Types de raffinage pour les céréales des pains dans les recettes de sandwichs pour chacune des décennies

Décennies dans Châtelaine/Type de raffinage des céréales recommandées	1	Octobre 1960 à cembre 1969		Janvier 1970 à écembre 1979		fanvier 1980 à écembre 1989	à d	vier 1990 écembre 1999	Janvier 2000 à décembre 2009	
Légende ¹⁸⁴	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Blanc	39	88,6 %	1	11,1 %	5	38,5 %	22	73,3 %	9	75,0 %
Brun, noir, multi	9	20,5 %	2	22,2 %	6	46,2 %	8	26,6 %	5	41,7 %
Bis	2	4,5 %	2	22,2 %	-	-	-	-	-	-
Son	1	2,3 %	-	-	-	-	-	-	-	-
Nombre de recettes de sandwichs par décennie		44		9		13		30		12

Côté pain, les burgers sont plus homogènes. En outre, il est nécessaire de souligner que le hamburger steak n'est pas nécessairement servi avec du pain. Ainsi donc, dans les dix recettes proposées en mai 1969, un seul suggère un pain : la baguette qui est de farine blanche. Dans les années 70, il n'y a qu'une recette de burger au saumon, et on suggère un pain à burger, tout simplement. Dans les années 80, les recettes de garnitures ne suggèrent pas de pain. Et dans les années 90, il est précisé seulement dans la moitié des recettes (9 sur 18). Et, c'est le petit pain qui domine (8) contre un exemple de baguette (1). En outre, ces petits pains sont blancs, à deux exceptions. La dernière recette, celle des années 2000, est servie dans un pain pita.

-

¹⁸⁴ Voir la note 179.

Ce dernier exemple montre une ouverture aux changements pour le hamburger. Comme nous l'avons dit pour les pains à sandwichs, les consommateurs cherchent plus de « diversité » pour leurs burgers (nous le verrons avec les viandes et les garnitures). En revanche, les normes alimentaires ont eu moins d'effet jusqu'à maintenant sur ce mets, c'est probablement parce que le pain du hamburger est un aliment mythique.

4.4.2.3 Des régimes fortifiants aux expériences signifiantes

Le deuxième ingrédient important du sandwich est sa garniture. Il y a d'abord ce que nous avons appelé les ingrédients principaux qui sont généralement l'élément protéiné. Ce sont ceux qui sont nommés dans le titre et qui font le sandwich. Par exemple, un « jambon et fromage » doit — au moins — contenir ces deux ingrédients.

Comme on peut le voir dans le tableau 4.52, la viande est un ingrédient très fréquent, mais son importance relative décroît au fils des ans au profit d'autres. Nous présenterons ces chiffres par période pour bien mesurer les variations.

Dans les années 60, il y a beaucoup de suggestions de recettes et la viande domine. Généralement des charcuteries (bœuf salé, jambon, saucisson de Bologne, etc.), il y a aussi le poulet et plusieurs fruits de mer ou poisson, notamment le thon en boîte. Le fromage est aussi régulièrement un ingrédient principal, tout particulièrement le fromage en crème (par exemple, au piment). Les légumes sont assez peu présents comme ingrédient principal et il y a seulement un sandwich qui ne contient ni viande ni poisson, c'est-à-dire végétarien.

Dans les années 70, il y a peu de recettes (seulement 9) et ce sont surtout des *smorrebrods*. De ce fait, ce sont des sandwichs à la viande de toutes sortes, avec des œufs et du poisson. Or, deux recettes se distinguent, ce sont des garnitures à sandwich faites de saumon, ce qui explique l'importance du poisson durant cette période.

Tableau 4.52
Portrait des ingrédients principaux dans les recettes de sandwichs pour chacune des décennies

Décennies dans Châtelaine/Type de d'ingrédients principaux	1 dé	ctobre 960 à cembre 1969	1	anvier 1970 à ecembre 1979		anvier 1980 à ecembre 1989	à d	vier 1990 écembre 1999	Janvier 2000 à décembre 2009	
Légende ¹⁸⁵	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Viande	26	59,1 %	4	44,4 %	2	15,4 %	10	33,3 %	3	25,0 %
Volaille	6	13,6 %	1	11,1 %	1	7,7 %	4	13,3 %	4	33,3 %
Poissons	14	31,8 %	5	55,6 %	3	23,1 %	9	30,0 %	1	8,3 %
Œuf	3	6,8 %	1	11,1 %	1	7,7 %	2	6,6 %	-	-
Légumineuses	-	-	-	-	2	15,4 %	-	-	-	-
Noix	1	2,3 %	-	-	2	15,4 %	-	-	1	8,3 %
Fromage	11	25,0 %	-	-	3	23,1 %	4	13,3 %	4	33,3 %
Légumes	8	18,2 %	-	-	2	15,4 %	8	26,6 %	10	83,3 %
Fruits	-		-	-	-	-	1	3,3 %	-	-
Champignons	-		-	-	-	-	1	3,3 %	2	16,7 %
Herbes	-		-	-	1	7,7 %	3	10,0 %	1	8,3 %
Nombre de recettes de sandwichs par décennie		44		9		13		30		12

Les 13 recettes des années 80 délaissent la viande comme ingrédient principal. Il y en a trois seulement, contre deux recettes aux légumineuses. Ainsi, il y a un sandwich au bœuf, un au jambon et un au poulet. Pour ce qui est des poissons et fruits de mer, il y en a trois : au crabe, aux huîtres fumées et au saumon. Et un seul est aux œufs et il y a un dernier cas au beurre d'arachides. Ensuite, c'est trois recettes avec du fromage, et

-

¹⁸⁵ Voir la note 179.

les légumes ne sont toujours pas des ingrédients principaux. On compte seulement un sandwich au concombre et un sandwich aux avocats (avec du saumon). D'un point de vue plus qualitatif, la qualité des ingrédients a changé. Ce ne sont plus des pâtés de viande, mais des rôtis de bœuf ou de jambon, des produits moins transformés, plus fins. Il y a peu de recettes de mélanges (des préparations), comme des salades de viandes.

Les années 90 offrent plus de variées, mais dans les 30 recettes certains types s'imposent. D'abord, il y a 14 recettes à base carnées. Et on priorise le bœuf (5 sur 10) contre les charcuteries d'autrefois. C'est désormais de la viande fumée¹⁸⁶, celle d'un rôti et un bifteck. Le sandwich à l'escalope de veau, une viande de choix, est aussi l'expression de ces changements. Il en est de même pour la volaille : les quatre exemples se partagent entre le poulet et la dinde. Même chose pour les poissons, le saumon est très présent (6 sur 9) et souvent c'est du saumon fumé. Enfin, il y a deux sandwichs aux œufs. Le fromage est assez peu présent comme ingrédient principal, il n'y en a que quatre, dont deux sont des sandwichs végétariens. Pour ce qui est des sandwichs aux légumes, notamment à la salade grecque (avec du fromage feta), il y en a six si l'on tient compte des *sandwiches chauds aux champignons*. Et les herbes sont plus fréquentes, comme l'aneth, dans trois recettes.

Pour le nouveau millénaire (les années 2000), il y a 12 recettes. La moitié d'entre elles intègrent un produit carné, surtout de la volaille. Les autres sont un sandwich au saumon et cinq végétariens. Le fromage trouve une nouvelle place, c'est un ingrédient principal pour quatre recettes (dont deux végétariennes). D'un point de vue plus

¹⁸⁶ Comme le bagel, Montréal est très connue pour ses *smoked meats*. Cette tradition est née au début du XXe siècle alors que des migrants juifs de différentes régions d'Europe arrivent à Montréal. Ils optent pour la poitrine de bœuf, un morceau coriace, qui saumurée et fumée, donne le produit que nous connaissons aujourd'hui. Les deux restaurants les plus classiques sont le *Deli Lesters* et le *Schwartz's* (Bordeleau et Paulhus, 2007). Ce dernier est mondialement connu, il appartient depuis 2012, notamment à feu René Angélil et Céline Dion. Mais on ne fait pas mention de ce classique montréalais dans les chroniques.

qualitatif, on peut constater que les ingrédients qui composent la garniture des sandwichs sont plus fins et plus recherchés. Par exemple, la volaille est du poulet, mais aussi de la dinde ou du canard fumé. Le choix du fromage n'est pas laissé au hasard, il y a le brie, le fromage d'Oka, le cheddar et le fromage à la crème. Les légumes sont apprêtés, ils sont grillés et les tomates sont séchées. Les champignons agrémentent deux recettes. Ce sont des champignons de Paris, mais aussi des pleurotes que l'on doit griller. Enfin, d'autres ingrédients sont nommés dans les titres : le pesto et le gingembre. Les recettes sont manifestement plus aromatiques et plus gastronomiques. D'ailleurs ce sont des propositions de chefs ou de chroniqueurs gourmands qui mettent de l'avant les tendances du marché. En 2001, le *Salon international de l'alimentation* (SIAL) ouvre une filiale à Montréal et à la même époque, à Paris, *Le Sandwich & Snack Show*, le rendez-vous des professionnels de la restauration rapide et du casse-croûte.

Du côté des burgers (tableau 4.53), leur nombre total est beaucoup moins important que les sandwichs, mais leur présence (comme leur absence) est très signifiante. Dans les années 60, le hamburger-steak est comme son nom l'exprime au bœuf. Dans les années 70, il y a un burger au saumon, mais dans la décennie suivante, il n'y a pas de recette de galette de viande, le bœuf est donc implicite (ce qui explique les parenthèses dans le tableau). Rappelons que les années 80 partagent des garnitures sur lesquelles nous reviendrons (avec les ingrédients secondaires).

Dans les années 90, le burger revient en force avec des galettes généralement au bœuf, mais aussi beaucoup plus variées : du poulet, de l'agneau... et une recette végétarienne à base de champignons et de céréales. Le nouveau millénaire ne donne qu'une seule recette au bœuf, mais comme nous l'avons vu, elle est servie dans un pain pita.

Les ingrédients secondaires que nous analysons ensuite nous en dirons plus sur cette gastronomisation des sandwichs et ce goût moderne pour la diversité.

Tableau 4.53
Portrait des ingrédients principaux dans les recettes de hamburger pour chacune des décennies

Décennies dans Châtelaine/Occurrence des d'ingrédients principaux	Octobre 1960 à décembre 1969	Janvier 1970 à décembre 1979	Janvier 1980 à décembre 1989	Janvier 1990 à décembre 1999	Janvier 2000 à décembre 2009
Bœuf	10	-	(8)	11	1
Poulet	ı	ı	ı	3	-
Agneau	1	1	1	1	-
Porc	-	-	-	1	-
Veau	-	-	-	1	-
Végétarien	-	-	-	1	-
Saumon	-	1	-	-	-
Nombre de recettes de sandwichs par décennie	10	1	(8)	18	1

4.4.2.4 Des marinades aux aromates

Il est bien difficile de décrire en entier et de réduire à un tableau (4.54) tout ce que peut contenir un sandwich. Nous nous concentrerons sur les ingrédients les plus significatifs, notamment ceux qui sont présents, à un moment ou à un autre, ou qui le sont tout au long des cinq décennies.

La viande ou le poisson (et les fruits de mer) sont normalement des « ingrédients principaux » ¹⁸⁷. Or, les années 60 en ajoutent, mais seulemment elles. Dans les

_

¹⁸⁷ Rappelons que les « ingrédients principaux » sont ceux mentionnés dans le titre du mets, et seulement ceux-là. Un « jambon-fromage » *doit* contenir ces deux ingrédients, mais la recette peut aussi suggérer du poulet qui sera alors considéré comme un « ingrédient secondaire ». Lorsque le nom du sandwich est métaphorique (par exemple, le *Favori du pique-nique* en août 1962), les « ingrédients principaux » sont *tous* les ingrédients protéinés. Les autres composantes sont les « ingrédients secondaires » que nous abordons ici.

décennies suivantes, lorsqu'il y a du poisson ou de la viande, ce sont des anchois ou du bacon, qui sont des aliments très goûteux, d'où leur utilisation. Il en est de même pour les œufs que l'on ajoute aux sandwichs seulement dans les années 60 et 70. Ce que nous voulons montrer ici, est que la viande, le poisson ou les œufs sont des « ingrédients secondaires » seulement dans la première décennie. Par la suite, ces aliments sont des « ingrédients principaux » parce que les recettes sandwichs ne les ajoutent plus comme « ingrédients secondaires » à l'exception d'aliments-rehausseurs (de goût) comme le bacon ou les anchois, qui sont des sources d'umami 188.

Les noix ne sont pas un « ingrédient secondaire » fréquent, mais le fromage l'est davantage pour toutes les décennies. De son côté, ce qui est le plus remarquable est sa variété, c'est-à-dire le volet qualitatif. Le fromage d'autrefois est le fromage mou (en crème), le suisse ou le cheddar. Avec le temps, il est de plus en plus raffiné : Roquefort, Gruyère, cottage, et plus récemment, Harvarti ou Provolone. Comme nous l'avons vu avec la mondialisation des marchés, les produits européens sont de plus en plus disponibles aux familles québécoises. Les fromage du Québec arriveraient plus tard, après nos périodes.

L'ajout de marinades (maïs, cornichons, olives, etc.) aux sandwichs est aussi une pratique liées aux années 60. Aujourd'hui, il reste les olives, on ajoute des câpres, mais le maïs a disparu, par exemple. Il est surement davantage question de culture que de normes alimentaires ici, les marinades et leur acidité étant surtout des rehausseurs de goût de tradition anglo-saxonne. D'ailleurs, les chaines de restauration rapide américaine de sanwichs (comme *Subway*) propose des marinades dans leur comptoir de préparation.

¹⁸⁸ Cinquième saveur fondamentale, *l'umami* (qui veut dire *goût savoureux*, en japonais) décrit le goût des glutamates. Ces acides faibles sont particulièrement présents dans les viandes, les poissons, les champignons, les tomates, etc. (Herz, 2018)

Tableau 4.54
Portrait des ingrédients secondaires dans les recettes de sandwichs pour chacune des décennies

Décennies dans Châtelaine/Type de d'ingrédients secondaires	Octobre 1960 à décembre 1969		Janvier 1970 à décembre 1979		Janvier 1980 à décembre 1989		Janvier 1990 à décembre 1999		Janvier 2000 à décembre 2009	
Légende ¹⁸⁹	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Viande	6	13,6 %	-	-	1	7,7 %	-	-	-	ı
Poissons	6	13,6 %	1	11,1 %	-	-	3	10,0 %	-	-
Œuf	9	20,5 %	2	22,2 %	-	-	-	-	-	-
Noix	4	9,1 %	-	-	1	7,7 %	1	3,3 %	-	-
Fromage	13	29,5 %	2	22,2 %	4	30,8 %	11	36,6 %	2	16,7 %
Marinade	21	47,7 %	2	22,2 %	-	-	3	10,0 %	1	8,3 %
Légume	25	56,8 %	5	55,6 %	6	46,2 %	21	70,0 %	8	66,7 %
Agrume	10	22,7 %	1	11,1 %	3	23,1 %	9	30,0 %	3	25,0 %
Herbes	9	20,5 %	4	44,4 %	2	15,4 %	16	53,3 %	4	33,3 %
Huiles	1	2,3 %	0	0,0 %	1	7,7 %	8	26,7 %	6	50,0 %
Beurre	12	27,3 %	3	33,3 %	1	7,7 %	8	26,7 %	3	25,0 %
Mayonnaise	22	50,0 %	3	33,3 %	1	7,7 %	12	40,0 %	6	50,0 %
Moutarde	9	20,5 %	2	22,2 %	1	7,7 %	5	16,6 %	4	33,3 %
Sauce	12	27,3 %	1	11,1 %	4	30,8 %	4	13,3 %	-	-
Nombre de recettes de sandwichs par décennie		44		9		13		30		12

¹⁸⁹ Voir la note 179.

Les légumes sont présents dans tout le corpus, mais ils le sont davantage pour les sandwichs d'aujourd'hui. Auparavant, on ajoutait du cresson, parfois des tomates. De nos jours, ces dernières sont très fréquentes et il y a beaucoup d'options de légume-feuilles : cresson, laitue, roquette, épinard, etc. On peut faire facilement des liens avec les normes alimentaires qui en font la promotion, ainsi que la grande variété de produit que l'on trouve dans les marchés moderne. En outre, comme nous l'avons deja relevé, il y a un engouement pour les salades.

L'ajout de citron s'observe dans toutes les périodes, mais il est particulièrement remarquable dans les nouvelles recettes, alors qu'il était moins présent dans les années 70 et 80. On peut avancer que c'est pour des raisons aromatiques, notamment parce que les herbes sont de plus en plus employées. On utilise le persil depuis longtemps. Il y a eu ensuite l'aneth et plus récemment le basilic frais, l'origan qui sont des produits de plus en plus populaires avec le développement de la diversité des produits au Québec.

Enfin, les condiments sont importants dans les sandwichs. La mayonnaise est très populaire, mais on l'allonge fréquemment avec de la crème ou de la crème sure dans les années 80. Ce qui n'est plus vrai pas la suite, parce que c'était une suggestion des professionnelles de la diététique pour réduire le pourcentage de gras. De son côté, la moutarde prend des formes plus raffinées. Elle est présente sans mention particulière ou juste sous une forme sèche dans les années 60. Dès les années 80, mais surtout pour les recettes récentes, on opte pour la moutarde de Dijon¹⁹⁰. Pour ce qui est de la balance

¹⁹⁰ Les travaux de l'historienne Joanne Burgess et de ses étudiantes (par exemple, Chouinard, 2013) montrent que les bourgeois de Montréal du XIXe siècle importaient plusieurs produits de luxe. Pour la moutarde en particulier, il est difficile de savoir à quel point elle était répandue. Mais comme pour les autres produits alimentaires, l'augmentation des importations de denrées et leur démocratisation expliquent qu'elles se retrouvent en plus grande quantité dans nos recettes. En outre, depuis les années 1990, des compagnies québécoises comme la *Maison Orphée* produisent des huiles et autres produits fins comme de la moutarde.

huile et beurre, la première gagne du terrain avec les années, notamment pour les légumes grillés, alors que le beurre est moins présent. Finalement, ce que l'on trouve de moins en moins sur la période étudiée, ce sont les sauces du commerce : barbecue, de piment, etc. qui déclinent probablement en lien avec la mauvaise image nutritionnelle de ces produits¹⁹¹. On leur préfère les aromates frais.

Pour tout dire, les « ingrédients secondaires » sont très variés, ce qui rend leur présence dans les recettes de sandwich assez complexes à analyser, mais à leur manière ils confirment ce que nous avons déjà observé. La viande recule, les légumes augmentent et dans l'ensemble, les ingrédients évoluent vers plus de raffinement. Ainsi, les options de fromage sont plus variées, on opte pour des herbes fraîches, l'huile l'emporte sur le beurre, mais de son côté, la mayonnaise est toujours très populaire. Dans le même esprit, les sandwichs sont fait d'aliments moins transformés, on a donc moins recours aux sauces du commerce.

Les recettes de burgers suivent la même logique. Dans les années 60, ces galettes de viandes sont agrémentées d'épices et de sauces relevées, souvent industrielles, que l'on bonifie pour les cuire ensemble. Dans les années 70, la recette du sanwich au saumon poursuit cette tradition, déjà des changements s'opèrent : on ajoute de la laitue et l'on opte pour de la sauce tartare. Les années 80 ne proposent que des garnitures pour amener de la diversité : du fromage bleu, du parmesan, des piments marinés, du cumin, etc. Ces fantaisies sont une tendance encore plus marquée dans les années 90, et s'ajoutent plus d'options de viandes (comme nous l'avons vu). Enfin, le dernier exemple, et le seul des années 2000, est un *Burger au pesto à la méditerranée*. Cette fois, la galette est simple (bœuf et pesto), et la garniture l'est aussi quoique très

¹⁹¹ Les sauces préparées reviennent à la mode ces dernières années, ce qui veut dire après nos périodes d'analyse. Par exemple, *La Pimenterie* (depuis 2016) est une entreprise montréalaise qui produit des sauces gourmets qui utilisent des produits locaux et biologiques.

aromatique : parmesan et tomates séchées, des bonnes sources *d'umami* (la cinquième saveur). Les ingrédients sont aussi plus naturel (le moins transformés possible).

4.4.2.5 En conclusion sur les sandwichs

Avec les années, le nom des sandwichs devient plus précis et décrit presque tous ses ingrédients. C'est aussi une tendance qui s'inscrit dans le mouvement de la *nouvelle cuisine* (Pyson, 1987). Autrement dit, le nom des mets, en lui-même, est une recette, ce qui permet de mettre en valeur les produits, notamment s'ils ont été choisis avec soin, d'autant plus si ce sont des produits de qualité.

L'analyse des recettes de sandwichs chauds et froids montre qu'au fil des décennies, en octobre 1960 et septembre 2009, le choix des ingrédients devient plus complexe et varié. Ce ne sont plus des aliments génériques assemblés, mais bien des programmes précis pour en faire des mets gastronomiques. Ce qui veut dire que le non-respect de la recette ne permet pas de goûter l'intention de son autrice ou de son auteur, qui mise sur les produits, même si ces écarts ne rendent pas le mets impropre à la consommation. Par exemple, le *Club sandwich à la dinde fumée et au prosciutto* (octobre 2003) reprend la recette bien connue du club sandwich, mais en plus fin. Il va de soi que l'on peut enfreindre la nouvelle recette, mais l'expérience ne sera pas la même. Sera-t-il aussi gourmand?

Les recettes de sandwichs, comme l'ensemble des recettes de cuisine, deviennent un discours sur elles-mêmes, une mise en scène de ce qui sera apprêté, puis mangé (Aron, 1997). Dans cet esprit, le *club sandwich* moderne n'est plus du poulet cuit (souvent un restant, en économie domestique), mais de la dinde fumée, un produit plus signifiant, plus riche. Le bacon se change en *prosciutto*, un produit de spécialité italienne plus raffinée dont l'origine est contrôlée. La moutarde de Dijon est aussi un révélateur parlant et le Havarti est un fromage moins banal que le cheddar et encore, c'est un ajout à la recette classique qui n'en contient pas. On peut faire le même exercice avec toutes les autres recettes de la période récente, même les plus banales. Ainsi, le *Sandwich au*

bacon et bébés épinards (mars 2008) propose de faire confire des tomates dans l'huile d'olive. En outre, les pousses d'épinard sont beaucoup plus tendres que les feuilles adultes, se transpose ici le fantasme de la jeunesse des sociétés modernes. Le classique BLT (bacon, laitue et tomates) a laissé sa place à une version de lui-même beaucoup plus complexe. En outre, il y a même une allitération labiale dans le nom, ce qui le rend encore plus gourmand.

Le sandwich exprime donc plus finement ce que nous avons observé sur cinquante ans dans les chroniques culinaires. Le pain tend vers les farines complètes ou des versions plus délicates. Les ingrédients sont plus subtils, il n'y a plus de pâté au jambon ou de viandes composées, mais des produits plus naturels, plus frais et plus diététiques, notamment moins de gras inutile. Si ce dernier est ajouté, c'est qu'il participe pleinement à l'expérience gustative. Les ingrédients secondaires sont plus diversifiés, que ce soit les variétés de fromage ou le choix des laitues. La *nouvelle cuisine* s'est aussi reportée aux sandwichs et aux hamburgers, dans la *gastronomisation* de sa réalisation.

Au regard des normes, on peut observer deux mouvements. Celui des normes alimentaires et celui des normes sociales, les deuxièmes « vampirisant » les premières. Autrement dit, les normes alimentaires s'expriment dans ces nouvelles orientations, notamment la « végétalisation » des mets. Mais ce qui est plus prégnant, c'est que ces normes sont instrumentalisées par la société (les producteurs de normes) pour faire changer la consommation et véhiculer des normes sociales qui encouragent la consommation. Ainsi, les sandwichs pratiques et roboratifs pour les familles intègrent tranquillement le discours diététique des années 80, mais aussi les nouveaux produits, notamment plus luxueux, plus gourmands, mais aussi plus naturels. Ce qui veut dire qu'ils respectent d'ordre général les recommandations du guide alimentaire. Les normes alimentaires qui encouragent la diversité des produits ont donc introduit l'embourgeoisement des pratiques alimentaires.

CHAPITRE V

DISCUSSION

Cette analyse sociologique s'articule autour de trois grandes idées :

1. L'alimentation est nécessaire à la vie biologique et est une source de plaisir. Or, cet état est en tension avec les normes diététiques, ces « prescriptions étayées sur des connaissances scientifiques nutritionnelles et diffusées par le milieu médical » (Poulain, 2005, p. 65). En outre, la société moderne a élargi le répertoire alimentaire des mangeurs, mais ses discours scientifiques et d'experts suscitent beaucoup d'angoisse : « avec la modernité alimentaire surgit la crise moderne du régime », en ce sens qu'il y a une « crise des critères de choix, des codes et des valeurs, de la symbolique alimentaire, la désagrégation du commensalisme, tout cela nous ramène à cette notion cardinale de la sociologie durkheimienne : l'anomie » (Fischler, 1979, p. 199 et 206). Et les médias ne sont pas étrangers à ce phénomène. Ce sont des relais du discours médical et nutritionnel. Dans cet ordre d'idées la couverture médiatique dans le quotidien La Presse du Guide alimentaire canadien, l'arbitre nutritionnel par excellence au Canada, montre la popularisation de ses recommandations dans les discours communs et par conséquent, dans la société québécoise. Autrement dit, deux discours antagonistes se côtoient : un discours moral sur la santé du corps et un second, sur le plaisir pour un corps heureux et émancipé.

- 2. La presse féminine ne peut prétendre dresser un portrait réel de la société, mais elle se doit d'être en phase avec elle, c'est-à-dire qu'elle en est le reflet et qu'elle faconne la société. En outre, le magazine sait créer de riches imageries et peut ainsi mythologiser le foyer, la famille, la nourriture, les aliments et la cuisine, soit présenter une perspective du passé, du présent et du futur. En d'autres termes : « le monde extérieur se trouve à la fois fondé et justifié par le discours magique du magazine à qui les femmes délèguent leur regard » (Dardigna, 1974, p. 11). Qui plus est, « le mythe a pour charge de fonder une intention historique en nature, une contingence en éternité » (Barthes, 1957, p. 229). Depuis plus de 50 ans, le magazine *Châtelaine* fait partie du quotidien de plusieurs Québécois et Québécoises, ses chroniques culinaires et ses recettes brossent un portrait de leur alimentation et du contexte normatif des différentes époques abordées dans notre enquête.
- 3. Au point 1, il a été dit que les normes alimentaires et les normes sociales ont une incidence sur les comportements des mangeurs. Les premières sont « des prescriptions étayées sur des connaissances scientifiques ». Elles départagent le bon du mauvais du point de vue de la santé du corps. Et les normes sociales renvoient aux « conventions relatives à la composition structurelle des prises alimentaires repas et hors repas et aux conditions et contextes de leur consommation » (Poulain, 2005, p. 65-66). Si ces deux types de normes s'influencent, les secondes sont quand même plus insufflées des valeurs de la société qui vont au-delà de la santé seulement. C'est sur cette idée que nous voulons insister dans ce troisième point. De notre point de vue, ce sont surtout les représentations qui appréhendent la complexité des comportements alimentaires. Si les médias sont d'excellents vecteurs de normes (Renaud [dir.], 2007, 2010), ce sont aussi de puissants relais d'imageries qui participent à la construction des représentations individuelles et collectives. Pour ces raisons, l'étude approfondie de ces dernières nous a permis de constater certains décalages d'avec les normes alimentaires et diététiques, tout en

nous accordant la possibilité de mieux saisir leur mise en pratique. Les représentations se « constitu[ent] comme instrument qui permet de percevoir des situations et de répondre à des situations ». Elles transcendent des idéologies, elles sont « "le versant rationalisé" de l'imaginaire social, celui qui s'organise selon des logiques de pouvoir et de rapports de force qui résultent d'une structure sociale » (Csergo, 2020, p. 10-11). C'est ici que s'insère très confortablement l'idéologie bourgeoise, qui impose des manières de vivre¹⁹². Elle offre des contenus au lectorat qui se construit des répertoires, des inventaires et des justificatifs, une rationalisation de ses gestes et de ses pratiques en accord avec l'habitus boudieusien (Joke Hermes *in* Glevarec, Macé et Maigret, 2013).

5.1 Les valeurs portées par le discours alimentaire au Québec : évolution d'un discours et d'un modèle.

La bonne alimentation, dans le sens qu'on lui donne aujourd'hui, n'est pas un élément qui intéresse les pouvoirs publics canadiens avant le XXe siècle. Affirmation radicale, certes, mais comme cela a été démontré dans le premier chapitre, il est récent que les gouvernements considèrent le volet nutritif de l'alimentation, qui a commencé à être exploré scientifiquement vers la fin du XIX siècle (Aron, 1961; Csergo, 2004) et qui s'est imposé au début du XXe siècle au Québec. C'est ce que montre l'histoire peu connue de l'hygiène au Québec et au Canada¹⁹³. Ainsi, si la question du coût sociale de la nourriture des populations est une idée qui date de l'économie libérale du

¹⁹² J'ai repris ici la démonstration de Julia Csergo (2020) qui théorise les imaginaires sociaux de Cornélius Castoriadis et les représentations sociales (Florence Giust-Desprairies). Ce texte s'insère dans un ouvrage (qui fait suite à un colloque) dans lequel j'ai collaboré.

¹⁹³ Cette situation commence a changé dans le milieu anglophone canadien. Par exemple, le dernier livre de l'historienne Catherine Cartairs : *Be Wise! Be Healthy!* (Cartairs, Philpott et Wilmshurst, 2018)

XVIIIe siècle¹⁹⁴, la question du coût social de la santé est une idée récente intimement liée aux injonctions de productivité, au développement du capitalisme et de ses corollaires logiques, comme peuvent l'être les experts. Rappelons que le *Conseil canadien de la Nutrition* est créé en 1937, qu'il n'y avait rien de comparable auparavant parce qu'il est le produit d'une époque et de l'état de la science.

5.1.1 Du roboratif au nutritif

Sans faire une histoire détaillée de l'alimentation, on sait qu'approvisionner la population fut longtemps une question de quantité et de qualité sanitaire, liée aux connaissances de l'époque : la peur de s'empoisonner (Ferrières, 2006 ; Flandrin, 2000). Le grand historien du pain, Steven L. Kaplan (1986) revient sur le mythe du roi nourricier (de l'anthropologue Maurice Godelier), une figure paternelle qui doit nourrir son peuple pour assurer son pouvoir. Plus près de nous, et lorsque l'on s'intéresse à l'alimentation des premiers peuples canadiens, se nourrir était d'abord une question disponibilité, c'est-à-dire de quantité. On a besoin autant que possible du nécessaire pour préparer la soupe¹⁹⁵, du lard grillé¹⁹⁶ et du pain. Qui plus est, ce dernier :

_

¹⁹⁴ Par exemple, dès 1927, le grand chef français Auguste Escoffier (1846-1935), qualifié de roi des cuisiniers, publie une série de recueils de recettes de cuisine « à bon marché » (Csergo, 2020b).

¹⁹⁵ Par exemple, la *garbure*, une soupe paysanne épaisse composée de légumes et de viandes qui est servie sur du pain très dense. Originaire du sud-ouest de la France, elle montre le lien affectif et exclusif de la cuisinière, de son potager et de sa *garbure*. Ce mets emblématique des plats du terroir se compare à d'autres dans le monde dont la recette est attachée à une région ou un pays précis (Bonnain-Dulon, 1999).

¹⁹⁶ Et ce fut longtemps le cas. Cette alimentation simple s'observait encore dans la France rurale des années 1960, c'est ce que nous apprennent les travaux classiques d'ethnologie d'Yvonne Verdier, notamment le *Repas bas-normand* (1966). En Amérique, les mémoires de Théodore Bost (1851-1920) corroborent une alimentation très similaire à la fin du XIXe et au début du XXe siècle (Bost, 1977).

représente le fondement de la ration. En Nouvelle-France, la quantité varie entre 60 % et 85 % du total des aliments consommés quotidiennement avant 1760. D'ailleurs jusqu'au XIXe siècle en France, une ration de pain est jugée insuffisante à moins de 700 ou 800 g. Ce contexte explique pourquoi les divers intendants de la colonie promulguent de nombreux règlements et ordonnances, non seulement pour assurer les approvisionnements en blé, mais aussi pour garantir la qualité du froment et du pain. (Desloges, 2009, p. 45)

Or, ces considérations sur la quantité nécessaire ne signifient pas qu'il n'y avait pas de principes diététiques en vigueur à l'époque des premiers colons canadiens qui étaient fortement imprégnés des connaissances alimentaires héritées de la France. À cet égard par exemple, dans ses premiers travaux, Jean-Louis Flandrin (1992) précise à partir des livres de santé de l'époque ce qu'est le bon pain par l'étude des livres de santé. Au XVIe siècle, il est d'abord question de saveur, mais il y a aussi des arguments médicaux issus de la tradition de la médecin hippocratique : le pain corrige la viande et équilibre l'organisme (à l'interne). Un des signes de cet équilibre se manifeste dans l'haleine : « aussi nous observons journellement que la plupart de ceux qui mangent leurs viandes, soit chair, ou autre telle sorte de viandes sans pain, ont toujours l'haleine puante » (p. 157). Et ce pain doit répondre à d'autres critères pour satisfaire les besoins physiologiques des mangeurs, le choix de la farine est très important. Par exemple : « de la farine entière, & de laquelle l'on n'a rien séparé, l'on fait le pain de ménage. De celle où l'on a ôté le plus gros son, est fait le pain Bourgeois. Etc. » (p. 159) De surcroît, chaque individu doit manger le pain en fonction de ses besoins distinctifs : « qui sera soigneux de son vivre, et de sa santé doit faire choix de pain, selon sa fortune, condition et naturel » (p. 160). De nos jours, en raison de l'évolution des normes diététiques et surtout de la diversification de l'alimentation, la ration quotidienne doit subvenir à des besoins spécifiques, la consommation de pain a donc chuté¹⁹⁷.

Cette diversification a pour origine, du moins en partie¹⁹⁸, les avancées de la science et son corollaire, la modernité alimentaire (Csergo, 2001, 2004). Encore récemment, on cherchait à assouvir la faim de la population. Rappelons qu'au début du XIXe siècle, des travaux ont cherché à entretenir l'énergie du corps à moindre coût. Ils ont envisagé le sucre qui est bon marché et est énergétique (calorique). C'est notamment le cas de thèses de médecine en France au début du XXe siècle. Comme nous l'avons vu, il n'était pas encore question de bonne alimentation, mais de cuisine reconstituante, le sucre était un bon moyen de fournir de l'énergie au corps à moindre coût (Csergo, 2008, 2010). Il n'est donc pas surprenant d'entendre encore dans les années 1950 et 1960 que bien manger signifie d'abord calmer la faim. De la philosophie libérale héritée du XVIIIe siècle, il était nécessaire d'entretenir une force de travail, notamment avec le développement des sociétés industrielles, tout comme de calmer les jacqueries (les révoltes paysannes). Ceci rappelle l'importance de l'abondance qui caractérise les repas festifs et populaires d'où l'importance de l'abondance qui caractérise les repas festifs et populaires (Quellier, 2015). La crainte du manque justifie socialement les ripailles d'autrefois (Sicotte, 2014).

¹⁹⁷ Comme nous l'avons vu, le guide alimentaire de 1961 ciblait les besoins minimums. Il recommande donc de manger du « pain » et une portion de céréales à grain entier. En 2007, les recommandations sont établies en fonction de l'âge et du sexe. Pour un homme adulte, on recommande huit portions de produits céréaliers, soit autant que de fruits et de légumes. Or, l'édition de 2019 recommande que les produits céréaliers occupent le quart de l'assiette et les végétaux la moitié.

¹⁹⁸ On pourrait faire des liens avec la géopolitique de l'alimentation (Boudan, 2008; Fumey, 2012), mais notre désir est de se concentrer sur les conceptions (et les représentations) de la nourriture.

« Une bonne table » n'est pas moins importante. Mais aujourd'hui encore on entend par là un repas copieux plutôt qu'un menu équilibré. C'est ainsi que bon nombre de familles semblent ne pas acheter beaucoup de lait et que les salades ne figurent pas souvent sur les tables populaires. L'alimentation des classes populaires obéit à des croyances très tenaces dont les unes peuvent passer pour raisonnables, mais dont un grand nombre repose sur des mythes ou des associations symboliques. (Hoggart, 1970, p. 70)¹⁹⁹

Cet exemple nous amène à penser que *La Culture du pauvre* illustre le contexte de publication du premier guide alimentaire. Mais l'abondance qui prévient le manque ne veut pas dire qu'il n'y avait pas de règles, de normes alimentaires, les présupposés étaient seulement différents, et pour les mêmes raisons les angoisses tout autant.

C'est la science qui décidera de la suite. Ainsi, la nutrition comme discipline scientifique nait à la fin du XIXe siècle, mais s'instrumentalise au Québec au début du XXe siècle (Durand, 2015). Dès lors, la nutrition s'impose comme un modèle de référence pour la production des discours sur l'alimentation et la santé et comme modèle, pour penser les comportements.

Pour cette raison, les avancées de la science et la conjoncture politique du début du XXe siècle révèlent des problèmes de malnutrition dans la population canadienne. Ainsi, en 1941, L. Bradley Pett, l'homme qui deviendra le directeur du *Conseil canadien de la nutrition* publie une étude conjointe sur 76 familles canadiennes qui montre « qu'environ 40 % des personnes étudiées sont bien nourries, qu'un autre 40 % mange environ les trois quarts de ce dont elles ont besoin et que près de 20 % ne reçoivent guère plus de la moitié de ce dont elles ont besoin »²⁰⁰ (Hunter et Pett, 1941, p. 265). Pour arriver à cela, on a évalué leur alimentation en fonction de plusieurs

¹⁹⁹ Cette ethnographie classique de la culture populaire fut publiée pour la première fois en 1957.

 $^{^{200}}$ Traduction libre de: « About 40 per cent of the people studied are adequately fed, another 40 per cent get about three-quarters of what they need, and nearly 20 per cent get little more than half of what they need ».

critères de la nutrition moderne : calories totales, protéines, gras, calcium, fer, vitamine A, etc. Il observe aussi que l'alimentation n'est pas distribuée de manière équitable entre les membres de la famille, la mère est la plus malnutrie. Ce qui corrobore plusieurs récits ethnologiques comme celui de Richard Hoggart lorsqu'il explique que « c'est la mère qui fait le foyer » (1970, p. 75).

L'année suivante, dans *A Canadian Nutrition Program*, L. Bradley Pett²⁰¹ (1942) explique pourquoi les Canadiennes et les Canadiens doivent mieux appliquer les principes de la nutrition. Il en va de leur santé, de celle de leurs enfants (pour leur croissance) et de la qualité de leur travail (*working efficiency*)²⁰². Le programme du Canada s'articule autour de deux axes : l'éducation et la publicité. Pour cette dernière, il est notamment question de cibler les films, les émissions de radio, les affiches, les conférences publiques, les expositions et les journaux, ce qui veut dire des articles et des nouvelles sur la nutrition. C'est donc pourquoi notre première analyse porte sur les mentions des *Règles* et du *Guide alimentaire* dans le journal *La Presse*. Pour montrer comment elles investissent ce média très populaire et à partir de quand (et de quelles manières) elles s'imposent aux Québécoises et aux Québécois.

5.1.2 Des discours aux pratiques

Comme nous l'avons vu, les manuels de santé et les discours normatifs sur l'alimentation existent depuis bien longtemps. Or, leur véritable démocratisation est une nouveauté, ce qui sous-entend la nécessitié d'un accès physique et socioculturelle aux normes alimentaires pour tous. Dans les années 60, la *Commission royale d'enquête* sur l'enseignement dans la province de *Ouébec* (à l'issue de laquelle le rapport Parent

²⁰¹ Pour cet article, il signe *Director of Nutritions Services*.

²⁰² Ian Mosby (2014) a déjà montré les liens forts entre les programmes de nutrition et les efforts de guerre. Il est donc inutile d'aller plus loin dans cette mise en contexte avec les nombreux articles de L. B. Pett dans Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Santé publique.

(1963-1966) a été publié) a révélé la sous-scolarisation des femmes, notamment des francophones. Cela souligne un enjeux important : les aptitudes de la population à comprendre les normes de santé. Aujourd'hui, cette relation est étudiée encore plus sérieusement puisqu'il y a des liens claires entre la littératie et la santé (Bernèche, 2015).

Or, dans les années 1940, le gouvernement opte pour une vaste campagne médiatiques pour promouvoir ses normes et le guide alimentaire (Santé Canada, 2019). Sans que cela ne soit clairement exprimé par le gouvement, il est fort possible que dans le même esprit les magazines féminins est été ciblé pour véhiculer des messages sur la santé comme cela avait été fait auparavant pour les efforts de guerre. Cela explique pourquoi nous avons étudié deux médias : le journal *La Presse* et le magazine féminin *Châtelaine*.

Le journal *La Presse* est un quotidien très important dans le Québec francophone. Son étude nous a permis d'appréhender, comment les règles alimentaires ont fait l'objet ou non, d'articles et de nouvelles à partir des années 1960. En 1961, les règles alimentaires deviennent le *Guide alimentaire canadien*, ce qui marque une rupture symbolique avec les années de guerre étudiées par Ian Mosby (2014).

Entre 1960 et 1962, la couverture des normes alimentaires est bien modeste dans le journal. Elle se résume à des « entrefilets », c'est-à-dire des petits paragraphes qui rappellent de temps en temps les règles alimentaires officielles. Leurs effets semblent très limités et une lettre écrite dans le courrier des lecteurs nous donne plusieurs indices précieux. Ni l'auteure — une curieuse — ni le service du courrier — Nicole — ne semble connaître ce document officiel, qui pourtant en est à sa quatrième mise à jour²⁰³ au moment de cette missive²⁰⁴ :

 $^{^{203}}$ Les *règles* sont lancées en 1942, puis misent à jour en 1944 et en 1949. Elles deviennent le *guide* en 1961.

²⁰⁴ Cette citation apparaît déjà au chapitre 4 (p. 145). Elle est reprise ici pour faciliter la lecture.

Il y a quelque temps, j'ai lu dans le journal que les rhumes répétés peuvent signifier une résistance affaiblie, peut-être à cause d'un régime alimentaire défectueux et que les "Règles alimentaires au Canada" énumèrent tous les aliments indispensables à la santé. Pourriez-vous me dire où je pourrais me procurer ce livre ? (*La Presse*, 30 août 1961, p. 21)

Peut-être cette « curieuse » est, au contraire, très informée lorsqu'elle pose la question. Si tel est le cas, il est bizarre qu'elle n'annonce pas mieux le changement de nom, puisque la révision de 1961 est imminente. En outre, la réponse de « Nicole » est parlante : « il s'agit sans doute d'une brochure publiée par les soins du gouvernement, soit provincial, soit fédéral ». Ce flou est univoque lorsque l'on sait que les *Règles alimentaires au Canada* ont 20 ans. De surcroît, le sondage effectué en 1978 (voir sect. 4.1.5) démontre le peu d'effet que le document a sur les représentations de la bonne alimentation dans les familles canadienne et québécoise : « on se fiche pas mal des problèmes de nutrition » (*La Presse*, 6 avril 1979, p. A 12).

Ceci dit, il y a lieu de croire que les choses commencent à changer à cette époque. Lors de la mise à jour de 1977, le guide commence à faire la « nouvelle », c'est-à-dire qu'on annonce sa sortie, on en parle dans les émissions de télévision. Il gagne ainsi une existence sociale, qu'il ne semblait pas avoir auparavant. Dorénavant porté à la connaissance du public, il peut devenir un « argument publicitaire ». C'est ce que nous avons vu pour plusieurs chaînes d'alimentation qui grâce à lui peuvent produire des conseils sur la santé et promouvoir leurs spéciaux. Ces capsules publicitaires écrites par des nutritionnistes mettent de l'avant des produits de base, comme la viande ou les céréales, et partagent des recettes. C'est aussi à cette époque que sont produits et distribués 500 000 exemplaires du guide alimentaire québécois (sorti en 1979) par les supermarchés. Son histoire est inconnue, mais l'appui qui obtient de la journaliste Francois Kayler montre que la demande pour ce genre d'informations est croissante. En effet, jusqu'aux années 1990, le guide alimentaire fait l'objet de plus en plus d'« articles » et il sert ouvertement de norme pour aborder la bonne alimentation : ce

qui montre le travail des premiers leaders d'opinion comme cette journaliste reconnue qui écrit près du tiers de tous les articles des sondages des années 70, 80 et 90.

D'autre part, à partir des années 80 jusqu'aux années 90, les professionnels de la santé, notamment les nutritionnistes, prêtent main-forte aux journalistes. Il y a lieu de croire qu'elles ajoutent une dose de légitimité aux arguments sur l'importance des normes alimentaires. C'est probablement pourquoi elles n'écrivent plus d'« article » dans les années 2000. Ce silence suggère que leur intervention est dorénavant moins nécessaire ou qu'elles interviennent ailleurs. Pour le nouveau millénaire, le guide alimentaire devient un outil, un critère de sélection, pour la promotion de produits transformés, comme la margarine *Becel*, ce qui montre combien le guide est désiré et désormais consensuel.

Lors de sa création en 1942, les normes officielles du Canada sont un outil pour la « consommation ». D'ailleurs, cette feuille volante disait : « ces aliments protègent la santé. Assurez-vous de consommer au moins ces quantités à chaque jour. (Consommez-en davantage si possible.) » (Santé Canada, 2019, p. 3). Mais comme nous l'avons vu, il ne semblait pas très connu au Québec. Pour changer cela, dans les années 70 et 80, il a été très utilisé pour l'« éducation », c'est-à-dire qu'il s'intégrait à des programmes éducatifs. De la même manière, pour la planification du « budget », on l'utilisait pour prévoir le budget des repas et l'impossibilité des familles à faibles revenus de bien se nourrir. Pour les années 2000, le guide garde ces fonctions quoique pour l'éducation, il soit essentiellement utilisé pour les enfants (les articles parlent de camps d'été). Et pour penser le budget, il est surtout utile pour dénoncer les enjeux de

la pauvreté²⁰⁵ puisque le guide alimentaire est dorénavant la norme reconnue pour baliser la saine alimentation.

On peut donc affirmer que c'est à partir des années 90 (la mise à jour de 1992) que le guide alimentaire devient une norme consensuelle au Québec. Autrement dit, socialement, il devient la norme du bien manger. C'est d'ailleurs à cette époque que les articles qui le critiquent s'inquiètent de son statut. Comme nous l'avons vu, les premiers débats apparaissent dans les années 70 et 80 pour dénoncer certains flous ou souligner le fait que ses consignes ne vont pas assez loin. Or, à partir des années 90, on s'inquiète de son pouvoir normatif : il serait au service de certaines industries, il ne serait pas assez restrictif pour les produits transformés et il pourrait être une source d'angoisse pour certaines personnes qui ont des troubles alimentaires. C'est aussi à cette époque que les articles répertoriés font bonne figure dans les cahiers principaux du journal, tout comme dans le cahier *Santé*. Auparavant, la majorité des textes qui parle du guide alimentaire se trouvait dans les pages féminines (année 60), dans les pages sur la consommation et le quotidien ou les suppléments au journal (années 70 et 80). En d'autres termes, le guide alimentaire canadien devient un réel objet de société dans les années 90.

De toute évidence, la portée normative du guide alimentaire est bien réelle aujourd'hui. D'ailleurs, une étude récente montre que : « 49 % des Canadiens croient que le nouveau Guide alimentaire 2019 est un document important qui influence le comportement alimentaire des Canadiens²⁰⁶ » (Charlebois *et al.*, 2019, p. 17). En outre, récemment, le député conservateur Andrew Scheer argumente qu'il dessert la nation et l'industrie,

²⁰⁵ En mars 2018, il y a eu un débat comparable, notamment après la publication d'un dossier sur les difficultés de se nourrir avec de faible revenu. Une famille aisée s'était lancée dans l'expérience : « Ils ont fait l'épicerie avec 210\$ par semaine pendant un mois » (Dumont, 2018). Ce qui s'est révélé très difficile.

²⁰⁶ Il est nécessaire de souligner que 35,2 % de la population n'a pas d'opinion sur cette question.

il a donc : « réitéré son engagement de réviser le nouveau Guide alimentaire canadien pour qu'il reflète davantage les recherches menées par l'industrie alimentaire » (Valiante, 2019). Ce qui a engendré plusieurs débats dans les journaux. Il faut souligner que depuis la mise à jour de 2019, le lait a perdu sa place d'aliment sain, ce qui nuit à l'industrie canadienne. Le lobby du lait est accusé d'avoir profité plusieurs années des recommandations du guide (Bérubé, 2017).

5.1.3 Du plaisir de manger à celui de suivre la norme

Manger est un plaisir et pendant bien longtemps, on a cherché à s'assurer que cela reste un plaisir raisonnable et moralement acceptable. Or, avec la modernité alimentaires et ses normes diététiques, le plaisir est devenu celui d'être en accord avec les prescriptions. Qui plus est, « 47 % des Canadiens estiment que le nouveau Guide alimentaire canadien 2019 reflète leur conception d'une saine alimentation » (Charlebois *et al.*, 2019, p. 15). Et cela est plus vrai chez les jeunes que chez les « baby-boomer » qui sont plus mitigés. Comme quoi, le guide alimentaire a fait son chemin dans les pratiques quotidiennes.

Cela nous permet d'introduire l'ascèse, une pratique qui dépasse les simples règles de conduite. Elle prétend à être un plaisir, elle est une philosophie voire une métaphysique, parce qu'elle permet d'atteindre la faim véritable, de découvrir la maîtrise de soi, etc. Par ailleurs, « la diététique moderne n'est pas en reste, [elle]²⁰⁷ semble passer d'une dictature de régimes standards à un discours de liberté, où les choix alimentaires se font par l'approche sensible, affective et intellectuelle » (Rapoport, 1993b, p. 103).

Claude Fischler (1993), qui a dégagé les règles de la morale alimentaire contemporaine, entrevoit même une casuistique qui oblige la gratification : il faut se récompenser. À

_

 $^{^{207}}$ Il semble y avoir une coquille dans le texte. J'ai remplacé « qui » par « elle » dans cet extrait pour clarifier la phrase.

leur manière, les protagonistes du guide alimentaire canadien adhèrent à cette injonction. Bien qu'aucune analyse de mots n'ait été faite dans les articles dans le corpus, le discours moral sur l'importance du plaisir fait son chemin au fil du temps pour faire la promotion des normes²⁰⁸. Si l'on se concentre sur le titre des articles répertoriés, le 15 mai 1979, Françoise Kayler écrit : *Du plaisir de manger au nutricode, le ministre Lazure poursuit sa politique de nutrition*. On apprend alors la sortie d'un « numéro spécial de la revue *CLSC-Santé* qui consacre son premier numéro de l'année à l'alimentation ». Son titre est clair : *Le plaisir de manger!* Dans ce numéro, sous la direction de la nutritionniste Rosanne Viau, on « donne des exemples de réussites souriantes que ce soit dans la vie de tous les jours, à la maison ou au travail, etc. ». « Il est grand temps de nous prendre en charge... tout en ayant du plaisir. »

Les nutritionnistes investissent les articles de *La Presse* dans les années 80 et 90 et rapidement l'injonction du plaisir s'impose. Du moins, elle est plus manifeste à partir de ce moment-là. Par exemple, le 24 janvier 1993, la diététicienne Lydia Dumais écrit *Pour mieux se servir du Guide alimentaire*, elle précise que « dans sa récente édition du Guide alimentaire canadien pour manger sainement, le ministère reconnaît que les plaisirs de la table permettent, entre autres, de jouir davantage de la vie ». Un an plus tard, le 9 janvier 1994, dans une publicité de Kino-Québec qui fait référence au guide, on apprend qu'on peut *maigrir en ayant du plaisir*. Cette association d'idées devient plus fréquente à partir des années 2000 sûrement parce que le mot apparaît dans le guide alimentaire de 2007. À la fin du document lorsqu'on évoque de bonnes pratiques, on peut lire : « prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis! »

L'injonction du plaisir dans le respect des normes alimentaires est bien contemporaine. C'est pourquoi Claude Fischler (1979, 1993) dénonce depuis longtemps les angoisses

²⁰⁸ Aujourd'hui, dans la mise à jour de 2019, c'est clairement exprimé, comme nous l'avons vu au chapitre 2.

et les tiraillements du mangeur qui a accès à tant de choses à manger et qui doit pourtant se contenir. Autrement dit, ce qu'il appelle le *paradoxe de l'omnivore*. On sait maintenant que les discours moraux et nutritionnels ne sont pas une nouveauté, mais ils étaient bien différents à une autre époque. Au XVe siècle, lorsque Bartolomeo Sacchi, dit Platine (1421-1481) défend *l'honnête volupté*, c'est-à-dire que « l'honnêteté d'un plaisir dépend moins du sens qu'il flatte que de son intensité, de la délectation avec laquelle on le reçoit, et de sa conformité à la Nature » (Flandrin, 1992, p. 7-8). Ce gastronome italien de la Renaissance s'oppose au luxe ostentatoire (*honnête*) et promeut la qualité des produits (*volupté*), mais il ne préconise pas l'ascèse purificatrice et angoissante. À l'inverse, de nos jours, le plaisir alimentaire est « revu et corrigé par la santé » (Rapoport, 1993, p. 62).

Au Québec, depuis plus de 30 ans, cette association fait presque figure de dogme dans la société. Ce qui peut expliquer l'obsession et les inquiétudes que l'on a à propos des compétences culinaires (Chenhall, 2010) tout comme les recours aux différentes stratégies qui tirent profit du pouvoir des normes sociales pour changer les comportements (Baril et Paquette, 2012). Dans cette thèse, cela s'exprime par un cadre normatif efficace, dans la mise en scène organisée que sont les chroniques culinaires pour rendre les tâches domestiques plus qu'agréables. Et elles sont toujours très consultées. Selon Charlebois *et al.* (2019), les livres de recettes et les revues sont la quatrième source d'information en matière de conseils nutritionnels, ce qui les place après la famille et les amis ; les recherches personnelles et les médias sociaux. Mais cette place est rehaussée chez les baby-boomers par rapport aux jeunes²⁰⁹. Ce qui montre que pour les périodes que nous avons étudiées (entre 1960 et 2009), les magazines occupaient une place très importante pour trouver des conseils sur la santé, d'autant plus que les amies et la famille lisaient le même magazine.

²⁰⁹ Nous n'avons pas les détails, les auteurs ont publié pour le moment que des résultats préliminaires.

Comme nous l'avons déjà dit, de tout temps, le mangeur cherche des arbitrages et le contexte de la société moderne d'aujourd'hui lui en réclame davantage. C'est qu'il y a tellement de choix et la pression pour se garder en vie et en santé est énorme. Comme nous l'avons vu, il y a des conditions sociohistoriques à tout cela, mais il reste que celui ou celle qui mange est physiologiquement le même : il doit se nourrir pour rester en vie.

Notre société est complexe, il y a tant à faire, pensons seulement aux loisirs (et à ses injonctions) qui n'existaient pas autrefois au sens propre (Corbin [dir.], 2009). En outre, plusieurs constituants de la vie demandent aujourd'hui de prendre position, de faire des choix. Il faut opter pour une carrière valorisée et valorisante, il faut participer à la vie économique, à la vie politique, etc. N'avoir qu'une vie modeste, voire ne rien faire, n'est plus un idéal contemporain. Même les dilettantes sont devenus professionnels, pensons aux spécialistes autoproclamés des médias sociaux. Et même la promenade doit avoir un but. Le flânage est interdit en ville, ce qui surprend toujours les touristes d'ailleurs, notamment les Françaises et les Français (Le Corre, 2019).

Il en est de même pour la *bouffe*²¹⁰. Au XIXe siècle à Paris, mais cela se transpose très bien ici dans les grandes villes, l'alimentation populaire n'avait pas d'intérêt, mais la bourgeoisie mettait la sienne en scène (notamment grâce aux restaurants) pour s'instituer en nouvelle norme et gagner en pouvoir (Aron, 1973). Celui-ci s'étend aujourd'hui aux masses populaires. L'industrialisation a démocratisé *l'alimentation variée*, ce qui a permis, entre autres, un allongement de notre espérance de vie. Mais les écarts de santé entre les classes sociales sont toujours bien présents. C'est ce que le sociologue québécois Marc Renaud soulignait, il y a bien longtemps :

²¹⁰ Le grignottage, ou le flanage alimentaire, est fortement réprimé aujourd'hui. Or, tout comme la promenade sans but, on peut en faire une lecture phénoménologique. Voir notamment, Véronique Nahoum-Grappe (2001).

l'existence, non seulement d'une coupure entre les riches et les pauvres, mais d'un gradient où des différences de santé séparent non seulement les groupes ayant le plus haut et le plus faible niveau socio-économique, mais également le groupe ayant le plus haut niveau et celui qui le suit. (Renaud, 1990, p. 175)

Les normes officielles au Canada publiées dans le guide alimentaire ne sont pas le fruit du hasard. Elles s'inscrivent dans les efforts de guerre (Mosby, 2014), certes. Mais elles sont surtout un projet beaucoup plus grand : celui d'un nouveau pouvoir. Notre alimentation ne se réduit plus à ce qui est disponible et ce qui nourrit, elle doit dorénavant être en accord avec ces prescriptions qui assurent une bonne vie tout en régulant l'offre. L'industrie agroalimentaire sait très bien s'ajuster. Le mangeur qui apparaissait, jusqu'alors le grand gagnant des avancées technologiques pour lui assurer une alimentation diversifiée, est de nos jours on ne peut plus dépendant d'elles. C'est ce que montrent nos recours toujours croissants aux produits transformés (Moubarac, 2017).

Le Canada a édicté des normes alimentaires pour assurer la qualité de vie de sa population, mais il a surtout donné à la modernité et ses incarnations, comme les grandes corporations, l'outil parfait pour manipuler l'opinion sur la bonne alimentation et sa raison d'être. Le mangeur cherchait des arbitrages, c'est chose faite. Il cherchait à être convaincu, les leaders d'opinion s'en sont assurés. Le processus fut long, mais notre analyse montre bien que les années 90 sont le point culminant de ce succès annoncé parce que le guide alimentaire devient la référence à suivre pour tous les régimes alimentaires qu'ils soient particuliers ou non. Autrement dit, « bien manger » d'un point de vue quantitatif *et* qualitatif, c'est suivre le guide. Le consensus social sur sa pertinence est atteint²¹¹. La difficulté qui reste est que les normes soient réellement

²¹¹ Dans un texte récent, Caroline Durand (2019) montre le décalage encore bien présent des conceptions du bien manger entre les décideurs et la population durant les années 70. Pour cette dernière, il n'est déjà plus seulement question que de quantité.

mises en pratique, qu'elles aient du sens pour le mangeur. Il faut alors investir les représentations et les imaginaires sociaux pour que les individus puissent s'y projeter.

5.2 *Châtelaine* et la chronique culinaire : des normes qui construisent des mythologies.

Lorsqu'on lie la presse féminine en général ou le magazine *Châtelaine* en particulier, les chroniques culinaires apparaissent bien inoffensives, elles ne sont que des suggestions de menus. Qui refuserait une *Croisière culinaire* ou des *Grillades sur la terrasse*²¹²? En rien, elles n'engagent leur lectorat. Elles ne sont que des suggestions de menus variés ou des propositions de thématiques rassembleuses. Or, comme le souligne Anne-Marie Dardigna dans son analyse de la presse féminine :

Que ce soit un conseil sur « le petit blouson indispensable pour les weekends brumeux à Deauville » ou sur l'alcoolisme du mari : « ne le condamnez pas vous l'enfoncerez davantage » ou encore [...] la phrase prononcée dans tous les cas, donne une norme — arbitraire et illusoire — dont le seul mérite est d'être énoncée, d'exister, là où quotidiennement, pourraient naître le doute, les hésitations, le heurt entre les sentiments conventionnels et les impulsions personnelles. La PAROLE du magazine neutralise les contradictions possibles, sources de changements créateurs. Elle les réduit en permanence à des stéréotypes nivelateurs, à des images proprement mythiques. Roland Barthe écrit : « La fonction du mythe c'est d'évacuer le réel ». (Dardigna, 1974, p. 12)

Les chroniques culinaires sont des productions culturelles situées, elles ne sont pas désincarnées de leur contexte social ou historique et elles sont de puissants générateurs de mythes. Leurs recettes de cuisine facilitent l'introduction de nouveautés et de normes en tout genre parce qu'elles ont, comme nous venons de le dire, le mérite d'être énoncées et d'exister. Cela a été dit ; c'est déjà une prise de position. Et si l'émetteur

_

²¹² Titres respectifs des chroniques culinaires du mois de juillet 1961 et juillet 2009.

du message est une personnalité ou un expert ; cela a dorénavant la force de la vérité. Ce qui est d'autant plus vrai dans le monde des influenceurs et des médias sociaux.

De plus, ces chroniques sont en accord avec le quotidien répétitif de son lectorat, elles l'orientent sur ce qui doit être lu, ce qui doit être fait, ce qui est une priorité. De cette manière, les lectrices et les lecteurs se construisent des répertoires, des inventaires ordonnés d'où émerge un justificatif de ses actions. Ce qui aide les femmes, et en partie les hommes, à s'adapter à la société de consommation et à ses injonctions. Les revues les introduisent aux nouveautés du marché, aux produits jusqu'alors inconnus et proposent des substitutions économiques en temps ou en argent qui répondent aux préoccupations du moment. Pour cette raison, leur banalité permet une intégration facile de petits changements dans le quotidien de tout un chacun. Autrement dit, les chroniques culinaires façonnent les esprits en intégrant des mythes et des idées-forces.

À la question : comment profiter de la belle saison ? Tous et toutes veulent savoir, qui voudrait manquer cette opportunité qui ne se présente qu'une fois l'an ! C'est pourquoi, de nos jours, on oppose peu de résistance à l'agrément de la cuisine exotique ou à celle des grillades en terrasse durant l'été. Des normes sociales se sont imposées.

5.2.1 Les chroniques culinaires : des représentations du passé traditionnel à celles de la modernité.

À la lumière de ce qui a été dit, quelle société les chroniques culinaires nous dépeignent-elles? Tout simplement la nôtre, pour évoquer de nouveau Stephen Mennell:

lorsque, dans la chronique culinaire d'un magazine, on perçoit un changement, on a donc de bonnes raisons de croire qu'il s'agit d'une véritable évolution dans les goûts et dans les modes, et non d'une tentative de la part du journal pour conquérir un marché supérieur ou inférieur (Mennel, 1987, p. 333).

Au début dans *Châtelaine*, les chroniques culinaires ne sont pas très nombreuses. On peut même penser que lorsque Fernande St-Martin prend les rênes, les chroniques culinaires sont un mal nécessaire. Dans son premier éditorial, elle annonce :

cette nouvelle revue qui paraît aujourd'hui voudrait être pour chacune des femmes, l'un de ces instruments qui permettent une meilleure compréhension du monde qui l'entoure [...] (Saint-Martin, 1960, p. 1)

Plusieurs éléments nous permettent de l'affirmer, d'abord les chroniques culinaires sont une traduction de l'édition anglophone et elles sont produites par *l'Institut Châtelaine*. Deuxièmement, Hélène Julien, qui signera plus tard les chroniques, est officiellement adjointe à la rédaction. La cuisine est donc associée aux chroniques mineures. Troisièmement, Fernande St-Martin, la nouvelle rédactrice en chef est une intellectuelle de premier plan au Québec et une militante féministe qui a orienté le magazine à cette juste cause ²¹³. Les chroniques culinaires ne s'inscrivaient certainement pas dans ses priorités pour changer le monde, notamment l'égalité homme-femme.

En revanche, il semble bien que la rubrique culinaire dépeigne les préoccupations légitimes de l'époque : la gestion du foyer et les responsabilités féminines. Dans *Vous avez le dernier mot*²¹⁴, en février 1965 (p. 68), Ninon de Shawinigan écrit :

²¹³ Fernande St-Martin est décédée en décembre 2019. Titulaire d'un doctorat de l'Université McGill, elle était « une pionnière dans la vie culturelle au Québec ». Elle a notamment cofondé, en 1953, « la toute première galerie canadienne consacrée à la peinture et à la sculpture non figuratives ». (Cloutier, 2019).

²¹⁴ C'est le courrier des lectrices, en dernière page à l'époque.

J'aime bien lire la plupart de vos articles sauf les recettes... vous nous donnez des recettes au vin ou demandant beaucoup de crème fouettée, et autres riches ingrédients. Ne trouvez-vous pas que les gens qui peuvent se permettre ces recettes ont habituellement l'argent et les moyens, les connaissances de se les procurer. [...] Peut-être pourriez-vous nous donner quelques menus bien balancés, disons pour une semaine ou un mois. Et nous donner les moyens d'entretenir une maison sans trop d'efforts; la manière d'entretenir la lingerie de façon que ça sente bon. [...] Nous n'avons jamais eu la chance de l'apprendre.

En avril 1967, une autre lectrice : Mme A. Quenneville de Rosemont revient sur le *spécial budget* de janvier. Selon son expérience, le budget est trop strict et il ne permet pas les petits plaisirs de la vie que sont les bonbons et les croustilles. En revanche, elle a beaucoup aimé les recettes : *un repas chinois à \$1 près par convive*.

Ces exemples illustrent les résultats d'une étude britannique de la même époque. Grâce à des entretiens faits dans deux quartiers de Londres, on apprend que les femmes consomment en grand nombre la presse féminine et qu'elles lisent les recettes. En outre, elles sont fréquemment tentées quoique pas de manière systématique. L'étude conclue que les bonnes recettes « doivent revoir un thème bien connu et qu'elles ne doivent pas sembler chères ni difficiles »²¹⁵. La nécessité de répétition est de nouveau justifiée et le contexte dépeint bien les chroniques culinaires du magazine dans les années 60. Ce sont les meilleures recettes testées et éprouvées par les cuisinières de l'*Institut Châtelaine*. Elles répondent aux nécessités du foyer : une bonne gestion du budget et des repas pour toutes les occasions, notamment les événements spéciaux : « c'est le choix du menu qui donnera le ton à votre réception, qu'il s'agisse d'accueillir le patron de votre mari ou de souper intimement entre amis » (avril 1961).

Le Québec des années 70 et ses chroniques culinaires marquent une rupture avec le passé. Fernande St-Martin quitte la barre du magazine après douze ans. Elle laisse la

-

²¹⁵ Traduction libre de : « The recipe in a cookery book or magazine should be a variation on a well know theme, and it should not appear to be expensive and fussy » (McKenzie, 1963, p. 17).

place à Francine Montpetit, une féministe tout aussi engagée qui fera en sorte que Châtelaine sera imprimé à plus de 300 000 exemplaires et joindra un million²¹⁶ de personnes (Ordre national, 1985). En outre, il y a eu l'Expo 67 et les Olympiades de 1976, ainsi que la grande enquête de Nutrition Canada en 1973, dont on parle déjà en 1971²¹⁷. Dorénavant, les chroniques culinaires ne sont plus produites par *l'Institut* Châtelaine et la version francophone s'est affranchie de l'édition anglophone. La nouvelle rédactrice en chef écrit dans son éditorial de septembre 1974 : « nous devions faire double emploi avec le *Châtelaine* anglophone dans les domaines aussi importants que la mode, la nutrition, l'hygiène et la décoration ». Ce revirement explique l'arrivée des nouveaux journalistes culinaires et celle des nutritionnistes. Les premiers orientent leurs chroniques vers le « voyage » et son ouverture au monde et les secondes sur la « santé », au prisme d'un « art de vivre » d'une société de consommation en plein essor. De nouveau, Francine Montpetit nous explique pourquoi en septembre 1974 : « à partir de janvier, nous serons libres d'orienter ces chroniques dans le sens que nous avons toujours souhaité et de publier des images témoins de notre sensibilité bien latine ». Elle publiera d'ailleurs, comme journaliste, des chroniques culinaires sur le « voyage ». Bref, exit le foyer et la bonne hôtesse, la femme moderne casse ces mythologies et se réoriente vers de nouveaux objectifs. D'ailleurs, en 1979, le gouvernement du Québec de René Lévesque crée le poste de ministre déléguée à la Condition féminine et met sur pied le Secrétariat à la condition féminine, quatre ans après l'adoption de la Charte des droits et libertés de la personne du Québec.

La décennie suivante poursuit cette lancée. En décembre 1987, la nouvelle rédactrice en chef Martine Demange fait le point dans : *Que veulent les femmes ? Ou plutôt les lectrices de* Châtelaine. *Mais c'est pratiquement la même chose*. Elle est fière de ses

_

²¹⁶ Selon l'Institut de la statistique du Québec (2019), la population de la province est de 6,1 millions en 1970 et 6,5 millions en 1980.

²¹⁷ Dans la chronique *Consommatrice 71* en mai 1971.

600 000 lectrices et 300 000 lecteurs d'environ 29 ans qui sont de toutes les classes sociales de la société québécoise. En outre, elle fait un bilan des sujets prioritaires (réputé lu à 80 à 90 %) qui sont les portraits de personnalités, ce qui a trait aux enfants ou aux relations de couple, à la santé, à la mode et enfin, à la cuisine. À cette époque, les chroniques culinaires sont plus nombreuses, la rubrique « vie pratique » offre plus de la variété dans les menus et insiste sur la santé grâce aux nutritionnistes. Ce qui s'inscrit dans les changements de la société québécoise, un système plus productiviste qui inclut le travail rémunéré des femmes.

Dans les années 90, la rubrique *cuisine* s'impose, les chroniques se multiplient pour répondre aux besoins variés du lectorat. D'ailleurs, en février 1994, la rédactrice en chef Catherine Elie les présente. Elle précise que la santé est toujours importante, mais que le stress s'est intensifié dans les foyers par manque de temps. De ce fait, la cuisine, comme la mode et la beauté, est un des « petits plaisirs de la vie. Le superflu absolument nécessaire ». Ce qui se transpose dans les chroniques qui misent sur la « diversité » culinaire, sur les petites soirées entre amis, sur les « voyages ». Ces idéaux s'incarnent avec l'apparition des « en-têtes » qui permettent un repérage plus rapide : cuisine en raccourcis, cuisi-fiches, le plat du chef. Mais ils s'expriment aussi dans des contre-exemples comme la « nostalgie » d'une époque révolue. Cela explique le retour des cuisinières, comme la mère et la fille Taillefer qui auront une influence considérable sur la forme des recettes: elles seront plus formalisées et plus systématiques dans leur présentation. En outre, leur effet est grand non pas tant à cause des chroniques de *Châtelaine*, mais plutôt parce que ces pages sont en échos de leur émission télévisée (Bon appétit!). On pourrait parler de convergence des médias et leur influence a été grande sur la cuisine québécoise (Duchesneau, 2020). Enfin, les nutritionnistes ne contribuent plus aux chroniques culinaires, mais la « santé » est toujours bien présente, quoique plus en filigrane, les normes alimentaires se sont socialisées, grâce au travail des journalistes. En outre, ils et elles nous font découvrir la cuisine des chefs autour de la « gastronomie ».

Le nouveau millénaire dresse le portrait d'autres innovations. Le nombre de chroniques explose grâce aux chroniqueuses et aux chroniqueurs culinaires qui fournissent l'« inspiration » nécessaire à la vie quotidienne d'une société productiviste et mondialisée. Les conseils culinaires doivent répondre aux besoins des lectrices et des lecteurs, puisqu'elles englobent toutes les occasions du quotidien. Trois ou quatre chroniques mensuelles permettent d'être inspiré pour « recevoir »²¹⁸, cuisiner « en saison », « à table » au quotidien, « plats express », etc. Toutes les thématiques reviennent, mais c'est la « rapidité » que l'on voit le plus. Cette cadence oblige aussi *Châtelaine* à partager des chroniques avec l'édition anglophone qui produit des textes plus génériques. Ce sont les journalistes francophones qui font la promotion des spécificités québécoises, avec la cuisine des chefs et celle des vedettes québécoises.

Pour conclure sur ce que dépeignent les chroniques culinaires de *Châtelaine*, il est possible de dire qu'elles sont empreintes de véracité, parce qu'elles s'inscrivent tout à fait dans l'époque de leur publication.

Comme il a été montré, la mère de foyer modèle est une construction centenaire qui est très souvent perçue comme une tradition immémoriale. Assurément, le foyer familial est un vieux mythe féminin, mais le *gouvernement de l'intérieur* (Martin-Fugier, 1984) est une création moderne. Dès lors, l'importance de la gestion des repas n'est pas contemporaine, mais la *fée du logis*: oui. D'ailleurs, si l'on en croit le *Trésor de la langue française*²¹⁹, ce « compliment » apparaît dans la littérature dans les années 30 et 40.

Dans *Châtelaine*, les femmes et le féminisme ont trouvé un lieu de leur expression (Lavigne, 2000), mais malheureusement sur la cuisine, le mythe du foyer n'est pas

²¹⁹ « Le TLFi est la version informatisée du TLF, un dictionnaire des XIXe et XXe siècles en 16 volumes et 1 supplément ». En ligne : http://atilf.atilf.fr

²¹⁸ Ce sont les en-têtes des chroniques

disparu, il s'est transformé et actualisé. Et la charge mentale des femmes ne s'est pas allégée non plus au fil du temps. D'ailleurs, elles sont toujours les destinatrices des messages sur l'alimentation et la santé (Renaud [dir.], 2010). Pour le nouveau millénaire, une bonne hôtesse reste une bonne hôtesse, mais son mandat comporte d'autres volets que celui d'agencer des plats. Elle doit recevoir ses invités dans la simplicité et la spontanéité, puisque l'authenticité est de mise. Qui plus est, les chroniques sont de plus en plus illustrées en ce sens, elles ne montrent plus seulement des images de plats réussis, mais des soirées décontractées et des gens qui cuisinent dans la joie²²⁰. Or, comme le veut l'économie domestique, on doit obtenir ce résultat rapidement et les cuisinières d'autrefois ne sont plus des références. Ce sont les journalistes culinaires qui rendent la chose plus désinvolte : il est inutile d'être une experte de la cuisine. En outre, ils et elles ont appris à intégrer les recommandations des nutritionnistes que l'on peut maintenant savourer silencieusement. La santé est partout, son sceau n'a plus besoin d'être aussi officiel. Plusieurs normes alimentaires se sont socialisées.

Ainsi, pour citer Micheline Lachance qui prend la barre de *Châtelaine* en décembre 1989, elle écrit dans son premier éditorial :

Trente ans de vie inscrite dans l'histoire du Québec. Trois grandes périodes qui ressemblent à s'y méprendre à l'évolution des femmes d'ici. Au fur et à mesure que je tournais les pages, c'est ma propre existence qui défilait sous mes yeux.

C'est donc dire, une fois de plus, que les chroniques culinaires de *Châtelaine* dressent portrait réel des contextes sociaux et alimentaires québécois : la cohabitation avec les anglophones, la modernité alimentaire, les injonctions de santé, les nouvelles valeurs

-

²²⁰ Notre méthodologie tient compte exclusivement du nombre relatif des images qui est croissant. Leur analyse systématique est à faire. Toutefois, nous avons déjà dégagé certains éléments lors d'une communication pour le premier *Symposium international d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation* (Laperrière, 2015).

de la société, comme la consécration des chefs qui montre une montée du vedettariat, certes, mais aussi une quête d'identité, la spécificité québécoise (Aubertin, 2010; Plamondon-Lalancette, 2020).

5.2.2 Les recettes des prescripteurs de comportement

La cuisine c'est aussi un discours technique, notamment celui des recettes. Écrites en contexte, elles s'insèrent et expriment les thèmes des chroniques culinaires, elles referment donc des idéologies qui se formulent en normes sociales. En outre, ce qu'elles entendent comme étant la bonne alimentation transpose les normes alimentaires du guide alimentaire canadien.

Or, les recettes de cuisine ne sont pas des normes sociales, mais bien des indications, c'est-à-dire des normes techniques qui assurent ou rassurent le cuisinier ou la cuisinière dans l'exécution d'un mets désiré. Il est vrai que celui ou celle qui cuisine n'a pas l'obligation morale de les respecter. Ainsi, on peut être « secrètement déviant » comme l'a bien montré Howard Becker (1985, p. 43), notamment lorsqu'on réfléchit à la nature normative des recettes de cuisine. Le grand chef Thierry Marx aurait dit : « cuisiner, c'est maîtriser le feu, maîtriser le geste et maîtriser le temps » (Haumont, 2017, p. 119). Pour cette raison, ce savoir-faire ne peut se transmettre que dans les *bonnes recettes*... qui ne sont pas des indications sans fondement sérieux. Il y a un savoir-faire avéré derrière elles.

Ce savoir-faire, c'est ce que théorise la gastronomie moléculaire (This, 2009, 2010) qui se définit comme une quête pour faire progresser les connaissances scientifiques de l'arrière-cuisine. Un de ses apports est d'avoir démystifié plusieurs pratiques courantes et d'avoir aussi démontré la pertinence de techniques précises pour assurer le succès d'une recette. Par exemple, l'ordre d'incorporation des aliments, la température de cuisson, sa durée, ainsi que les choix de certains aromates ne sont pas toujours des heureux hasards. Ce sont des stratégies et les moyens qui expliquent le succès d'une

recette. Il est donc important de la respecter au risque de mettre en jeu sa réussite d'autant plus, si elle est « bonne ». En outre, d'une certaine manière, celui ou celle qui la transgresse ne reconnaît pas le savoir-faire qu'elle a incorporé.

Dans cet ordre d'idées, le chimiste Raphaël Haumont (2017) parle dans l'introduction de son livre du plaisir de humer les effluves d'une bonne recette. Autrement dit, lorsque la maison sent bon, cette expérience annonce une belle expérience gastronomique. Et pourtant, il est fort possible que le plat qui mijote se soit « trop » libéré de son goût et de ses arômes. Tout s'est peut-être évaporé! C'est ici que la gastronomie moléculaire permet de corriger les manquements d'autrefois et même d'innover : elle peut rendre le goût des carottes crues aux carottes cuites. En revanche, au-delà de ces avancées modernes, plusieurs techniques d'autrefois exprimées dans les recettes avaient justement pour but de préserver, de bonifier ou de révéler ces goûts. Les recettes sont des connaissances précises, elles ne sont pas seulement des aide-mémoire. Cela explique aussi certaines constances, c'est-à-dire des éléments qui se répètent et se régularisent dans toutes les recettes comparables.

Pour ces motifs, l'analyse des recettes peut être révélatrice de la conception de la cuisine et des goûts dans le temps, même sans savoir si elles sont appliquées à la lettre. Et ainsi, permettre l'appréhension des normes sociales et alimentaires, qui sont révélatrices des préférences et des injonctions formelles d'une époque.

À ce propos, l'analyse minutieuse des recettes a révélé plusieurs changements en rapport avec les normes alimentaires et sociales durant les cinq périodes à l'étude. Il y a d'abord l'engouement des soupes et des salades qui montre un penchant plus prononcé pour les légumes et pour les recettes végétariennes en général. De son côté, le recul des desserts traduit un changement de priorité. Il est clair que les végétaux sont aujourd'hui plus valorisés et que les sucreries n'ont plus le même statut dans notre société marquée par l'obésité et les maladies chroniques dont la prévalence augmente. L'évolution des normes alimentaires dans les guides n'est pas étrangère à ces

conversions dans les recettes. Or, d'autres changements sont moins évidents et plus liés aux changements plus généraux de la société québécoise.

Le chassé-croisé des huiles, du beurre et du gras est un savant mélange des normes alimentaires et des normes sociales qui tiennent compte du plaisir. La montée de l'huile atteste l'influence des consignes santé, des normes alimentaires, mais en même temps la forte présence de l'olive montre que certains goûts sont recherchés. L'huile d'olive est aussi un signe de bon goût, notamment avec la popularisation du régime méditerranéen dont elle est un des symboles par excellence. Par ailleurs, dans les desserts, le beurre garde une place importante, tout comme la crème. Le plaisir semble donc l'emporter puisqu'on en mange moins... Or, dans certains cas, s'ajoutent les contraintes de la chimie culinaire ou celle des traditions, par exemple de la pâtisserie. Certains ingrédients sont difficiles à substituer, mais les nouveaux régimes (comme le véganisme) ouvre la voie à d'autres options.

Notre analyse montre que les normes alimentaires influencent la préparation des mets : l'injonction des légumes, de l'huile d'olive, de la variété, des produits frais. Mais il s'observe aussi certains décalages. Le plaisir et le raffinement, ce besoin de distinction, semblent aussi importants, on peut penser à l'huile d'olive, mais aussi à la montée du chocolat, un aliment agréable et diététique. Des aliments sains et différenciés, tout le monde y trouve son compte.

Ce qui nous amène à dire que les recettes de cuisine de *Châtelaine* expriment des consensus sociaux et clairs qui n'excluent pas les recommandations alimentaires officielles. Toutefois, celles-ci orientent de manière plus relâchée la production des recettes parce que *Châtelaine* n'est pas une publication officielle. Les chroniques culinaires que nous avons étudiées sont celles de l'entreprise privée qui n'est pas étrangère à la publicité. Mais les liens directs entre les bailleurs de fonds du magazine et les ingrédients des recettes n'ont pas été démontrés. L'ombre de l'industrie agroalimentaire plane sur les recettes, en ce sens qu'elle n'est certainement pas exogène

à certaines orientations thématiques, ce qui révèle l'incroyable duplicité des recettes. Celles et ceux qui les écrivent ou les partagent n'ont pas nécessairement l'impression de faire la promotion de quelque chose quoiqu'on ne puisse pas l'exclure totalement.

Les recettes s'inscrivent dans leur époque et *Châtelaine* n'a pas intérêt à publier des suggestions de mets qui n'intéressent pas son lectorat. D'autant plus que leur croissance exponentielle démontre leur succès. Ces prescriptions, qu'elles soient respectées à la lettre ou non, sont des vecteurs efficaces pour modification des comportements et des styles de vie. Elles permettent au mangeur d'introduire de la nouveauté tout comme d'apprendre des substitutions qu'il pourra par la suite réutiliser. Et s'ajoute l'adhésion que l'on peut développer pour un style culinaire (la cuisine méditerranéenne, par exemple) ou à un chef. Ce qui donnera de la force aux suggestions gourmandes.

En outre, elles sont des inspirations créatrices pour prévoir les repas, ce qui oriente, quoique plus indirectement, la consommation de produits et les choix alimentaires en général. Une idée de mets ou une bonne recette donne faim. Ensuite, celui ou celle qui cuisine est libre d'amorcer son exécution, mais le mal est fait. Le mangeur veut déjà consommer les produits qui le font rêver (Hossenlopp, 1995) et les recettes qu'on lui offre leur donnent du sens. Et il peut facilement les mettre en pratique.

5.2.3 Un exemple parlant : les sandwichs chauds et froids.

Dans le but de renforcer les analyses plus quantitatives qui ont été faites sur l'ensemble des recettes des chroniques du magazine *Châtelaine*, nous avons opté pour une analyse quantitative et qualitative sur les sandwichs. Cette étude paraît banale, mais au contraire, elle montre des changements clairs dans la façon dont on conçoit et l'on se représente la préparation d'un mets assez quelconque. Autrement dit, notre démonstration est généralisable en ce sens qu'elle permet d'appréhender, sous un angle différent, l'évolution des recettes.

Comme nous l'avons vu, le sandwich trouve ses racines au XVIIIe, mais à partir de quand en donne-t-on des recettes ? Il semble qu'elles soient assez tardives... du moins en français.

Le premier dictionnaire de la cuisine d'Alexandre Dumas (*Grand dictionnaire de cuisine* [1873]) nous explique le sandwich (ou ce qu'il appelle les *tartines à l'anglaise*) :

D'un pain rassis, de pâte serrée, tirez vingt-quatre tartines de beurre trèsminces, mettez-en douze sur un linge blanc; émincez soit du maigre de veau rôti, soit du filet de bœuf, rosbif, jambon cuit, langue à l'écarlate, volaille rôtie, gibier et poisson sec, rangez ces lames de viande sur vos douze tartines, poudrez-les d'un peu de sel blanc, recouvrez vos viandes avec les douze autres tartines, et servez-les à dîner pour hors-d'œuvre, et en prenant le thé comme collation.

Cette définition est brève si on la compare aux autres articles du dictionnaire, ce qui nous donne un indice de l'importance de ce mets pour l'époque. Le sandwich n'apparaît pas être un vrai repas à la française, c'est un encas qui accompagne le thé. Pour le dire autrement, c'est un « casse-croûte, un aliment portatif, un repas indéfinissable » (Csergo, 2001b).

Cette réticence s'observe aussi dans les premiers livres de la cuisine québécoise²²¹ qui ne donne pas de recette de sandwichs. Aucune mention dans *La cuisinière canadienne*

²²¹ « Le tout premier livre de recettes publié en français au Québec date de 1825 », mais « il faudra attendre 1840 pour voir apparaître le premier livre de recettes écrit et publié au Québec. Son titre est pour le moins éloquent : La cuisinière canadienne : contenant tout ce qu'il est nécessaire de savoir dans un ménage, pour préparer les diverses soupes grasses et maigres, cuire le bœuf, le veau, le mouton, le cochon, la volaille, le gibier et le poisson : apprêter les poudings de toute espèce, ainsi que les pâtisseries en général, comprenant la manière de faire la pâte feuilletée, et une grande variété de pâtés, tartes, biscuits, beignes et pains de savoie : les confitures et les gelées de toutes sortes : la préparation d'œufs et des crèmes, enfin des recettes pour les liqueurs et autres breuvages, et des notes sur les marinades, les légumes et salades ». (Mayer, 2012).

(1840)²²², ni dans les *Recettes de la révérende mère Caron* (Caron, 1975)²²³, pas davantage dans *Recettes Ogilvie, pour la cuisinière moderne* (Ogilvie Flour Mills Company, 1908)²²⁴. Donner des recettes de sandwichs n'apparaît pas pertinents aux éditeurs, ces mets ne sont pas utiles au lectorat ou sont trop banals. Il est possible de soutenir cette idée lorsque l'on observe que d'autres recettes trouvent leur place malgré leur banalité. Par exemple, dans *La Cuisinière canadienne*, on explique comment faire le *café*²²⁵, mais on n'explique pas comment faire le *thé*.

Si on revient aux sandwichs, ce qui s'y apparente le plus est *Recettes d'Ogilvie*, *pour la cuisinière moderne* (Ogilvie Flour Mills Company, 1908), ce sont des recettes de salades. Pour réaliser la *salade de poulet* (p. 85), il faut d'abord cuire un poulet dans l'eau avec de l'oignon, du laurier, du clou et du macis, car « la viande brune deviendra presqu'aussi blanche que la viande de la poitrine ». La viande est ensuite coupée en cube, avec du jus de citron, du céleri, de la mayonnaise (la recette est donnée) et de la crème fouettée. On sert ensuite l'appareil sur des feuilles de laitue. C'est une recette qui peut être réalisée avec d'autres viandes. La recette de *salade de saumon* (p. 87) est très semblable. Ce ne sont pas des recettes de sandwichs, mais ces salades les précèdent.

En 1919, le Manuel de cuisine raisonnée : adapté aux élèves des cours élémentaires de l'École normale classico-ménagère de Saint-Pascal/par l'École normale de Saint-

 $^{^{222}}$ Bibliothèque et Archives Canada permet de consulter cette édition en ligne. Se reporter à : La cuisine au début du Canada sur https://www.collectionscanada.gc.ca/

²²³ Je possède la réédition de la troisième édition (1889) (Driver, 2008). L'édition originale est de 1878.

²²⁴ Ca cahier est d'abord publié en 1905 en anglais, puis en français dès 1907 (Driver, 2008). Je possède la 2^e édition de 1908.

²²⁵ Dans l'édition de 1840 (p. 104-105), on explique la préparation à partir des grains verts qui doivent être torréfiés, ce qui est déjà plus technique. Or, dans l'édition de 1865, le *café à l'eau* (p. 217) est seulement un café filtre comme on le prépare aujourd'hui. La préparation du thé est toujours absente.

Pascal (CND, 1919)²²⁶, partage enfin des recettes de sandwichs. La « manière de les préparer » est très semblable à celle d'Alexandre Dumas :

Il faut couper le pain très mince, défaire le beurre en crème; s'il est possible de se servir de petits pains, le beurrer avant de le couper. De cette manière le pain ne s'émiette pas lorsqu'on étend le beurre. Lorsque les sandwiches sont préparées à l'avance, les envelopper dans un linge qu'on aura mis à l'eau bouillante et tordu; mettre les sandwiches au frais. (Préférable de prendre du pain de 2 jours). (1919, p. 385)

En outre, les recettes de base ressemblent beaucoup aux salades présentées ci-haut : les sandwiches aux œufs (pain tranché, beurre, œuf dur, mayonnaise), les sandwiches au jambon (pain beurré, jambon émincé, moutarde française²²⁷ ou jambon haché avec moutarde et mayonnaise), les sandwiches au poulet (« procéder comme pour les autres sandwiches » [p. 386]), les sandwichs au fromage (fromage en tranches minces et pain beurré), les sandwiches Windsor (beurre, jambon et poulet haché), et enfin, les sandwichs aux figues (figues, citron, pain beurré, pistaches). Les communautés religieuses québécoises semblent penser que pour enseigner la cuisine aux jeunes filles, les recettes de sandwichs sont appropriées.

D'ailleurs, en 1963, à la même époque que les chroniques dans *Châtelaine*, est publié *L'Encyclopédie de la Cuisine canadienne* de Jehanne Benoit. « Par l'ampleur et la méticulosité de sa couverture et la renommée de son auteure, [ce livre] a acquis un statut de "bible" de référence dans des milliers de foyers » (Mayer, 2012). Dans ce livre, 13 pages sont consacrées aux sandwichs qui :

²²⁶ Au Québec, « les congrégations religieuses féminines ont joué un grand rôle d'éducation institutionnelle » Elles ont produit des manuels et « certains de ces ouvrages ont bénéficié d'une grande diffusion. C'est le cas de la Cuisine raisonnée, [...] qui, souvent réédité, est devenu un classique incontournable de la cuisine québécoise traditionnelle » (Mayer, 2012). L'édition de 1919 est disponible dans la collection numérique de BAnQ : numerique.banq.qc.ca

²²⁷ Dans le parler commun, cela fait référence à la moutarde de Dijon.

fait presque partie de notre vie journalière. On le fait, trop souvent, machinalement, en ne voyant pas toutes ses possibilités. La tranche de fromage, de jambon ou de tomate semble épuiser la liste des aliments qui se prêtent fort heureusement à la confection d'un sandwich. (1963, p. 447)

L'ouvrage veut donner « les règles fondamentales de la cuisine » (p. 9), il explique en détail la réalisation des sandwichs. Le pain compose les 2/3 du mets, et Jehanne Benoit recommande de le varier, elle précise qu'il est préférable de garder la croûte pour plus de texture et elle souligne même de choisir des tranches de pain d'égale grandeur. Il y a une technique pour les couper (elle propose 11 schémas) et pour les produire en grande quantité, etc.

Sans aller plus loin, cette démonstration permet d'introduire les sandwichs des années 1960 de *Châtelaine*. Très semblable à ce que nous venons d'énoncer, cela montre que la chronique culinaire est en accord avec l'esprit de son temps (Fischler, 1979b).

D'ailleurs, dans les livres en français au Canada²²⁸, le sandwich fait une entrée tardive. Il apparaît nettement dans les livres d'éducation et les ouvrages orientés dans la réalisation de tâches qui assurent la qualité du foyer moderne. Comme nous l'avons vu, le magazine *Châtelaine* s'inscrit dans cela à ses débuts, dans les années 1960. Toutefois, il faut le préciser, ces chroniques sont des traductions. Peut-être est-ce davantage des normes sociales du Canada anglais qui ne tiennent pas compte des objectifs de l'équipe francophone. En même temps, à la même époque Jehanne Benoit (1963) publie 15 pages sur les sandwichs. Le lectorat francophone n'est donc pas trop différent.

-

²²⁸ Bibliothèque et Archives Canada permet de consulter en texte intégral The New Galt Cook Book (1898). Il apparait que les tartines à l'anglaise d'Alexandre Dumas apparaissent avant dans les livres anglophones. Quatre pages (p. 262-265) les expliquent, dont celui aux concombres, aux dates et au mince meat. Il y a aussi, How To Make Tea. Il y a donc bien une orientation éditoriale.

Par conséquent, qu'est-ce qui a changé dans les sandwichs depuis 50 ans ? Il apparaît que ce mets est assez simple, voire répétitif, pendant longtemps avant de devenir un régal pour gourmets. Le sandwich connaît deux âges d'or dans les chroniques de *Châtelaine*. Dans les années 1960, il est pratique, alors que trente ans plus tard, il est décontracté. Des qualificatifs semblables et différents à la fois. Et lorsqu'on s'attarde de ses ingrédients, à ses débuts, il s'appuie essentiellement sur des combinaisons simples. Or, aujourd'hui, le choix des ingrédients est bien différent, d'un point de vue qualitatif et quantitatif. Par conséquent, le sandwich moderne est plus gourmet, c'est-à-dire qu'il aspire à être un plat de confection raffinée et savoureuse. Cela lui permettrait de prétendre à être un vrai repas, parce qu'il n'est plus seulement un petit casse-croûte, à savoir un repas léger pris rapidement.

En d'autres termes, la version d'autrefois apparaît dorénavant fade, bizarre et peu variée, au prisme des goûts et des normes d'aujourd'hui. Il est fait de pain blanc tranché ou de petits pains mollets. Il est généralement à la viande : des charcuteries ou des salades qui sont accompagnées de marinades. En outre, certaines associations de goût ne se pensent plus, comme le beurre d'arachides et la viande. Le sandwich moderne est plus aromatique et sophistiqué. Son pain est plus varié et raffiné. Il est composé de viande, mais pas exclusivement ni nécessairement. Lorsque cela est possible, on opte pour des produits frais. Les marinades ont laissé leur place aux aromates et aux produits plus fins, comme le pesto.

Cet idéal du sandwich s'observe aussi dans les recettes de sandwichs chauds, les hamburgers. Pour eux aussi, le pain est plus varié (pensons au pain pita), la viande de bœuf n'est plus la seule option et de riches garnitures participent à son évolution générale vers le naturel et le frais. En outre, les burgers sont devenus des icônes des barbecues, tout particulièrement populaires à partir des années 1990. Ce qui oblige les chroniques culinaires à offre plus « diversité » et comme pour les sandwichs a « gastronomiser » leur préparation.

Ces conclusions se transposent dans l'offre du restaurant rapide à l'américaine qui se spécialise tout particulièrement dans la réalisation de sandwichs. Prenons l'exemple de la chaîne américaine *Subway*, fondée en 1965 ²²⁹, cinq ans après les débuts de *Châtelaine*. Toutefois, comme nous n'avons pas fait une étude systématique de ses menus, nous nous concentrons sur des généralités facilement observables et en dialogue avec ce que nous avons déjà montré.

- 1. Le choix des pains est aujourd'hui très diversifié et les grains entiers sont mis en valeur (avec une icône). On retrouve donc les pains classiques (italien de farine blanche et blé neuf grains) tout comme plusieurs combinaisons aromatiques (fines herbes italiennes et fromage, avoine et miel 9 grains, ail gratiné, cheddar et jalapeno, etc.) et même des produits sans gluten. Tous ces pains sont très semblables au pain mollet et industriel des années 60 dans Châtelaine, mais ils se sont ajustés aux goûts du jour. En outre, la chaîne offre désormais la *ciabatta*, le pain plat et le wrap (le roulé).
- 2. De la même manière, le choix des viandes est aujourd'hui très grand, mais ce qui est plus frappant est que les charcuteries et les viandes en salade partagent aujourd'hui leur place avec des produits plus signifiants, plus raffinés, comme le poulet grillé ou le steak et même une galette végétale (Allard, 2019).
- 3. Les ingrédients secondaires sont aussi plus variés. Il y a plusieurs offres de fromages, notamment du cheddar, du parmesan, du Suisse et même de la feta ou de la mozzarella. Les marinades sont bien présentes (olives et piments banane), mais on mise beaucoup sur les produits frais (concombres, tomates, oignons rouges, laitue, etc.), dont les jeunes épinards, tout comme certains plus exotiques,

_

²²⁹ La chaine publie sur leur site internet une brève histoire : https://www.subway.com/fr-ca/AboutUs/History

notamment l'avocat²³⁰. Enfin, le choix des sauces s'est aussi démultiplié pour varier la touche finale du sandwich.

Sans analyser plus longtemps les produits offerts par la chaîne, la popularité de *Subway* montre un changement de la place de ce mets dans notre alimentation moderne. Le sandwich n'est plus seulement un encas, il est aussi un mets choisi que l'on mange en plusieurs occasions. Il est même considéré comme étant gourmand puisqu'il est arrimé aux normes sociales et aux valeurs d'aujourd'hui. D'ailleurs, il peut s'inscrire dans un style de vie sain parce qu'il permettrait de régulariser son poids. À ce propos, on se souviendra de Jared Scott Fogle qui a été porte-parole de la chaîne de 2000 à 2015 parce qu'il avait perdu plus de 90 kg en adoptant un régime quotidien de sandwichs végétarien (Littlefield et Parker, 2015).

En 1987, Jean-Paul Aron expose sa thèse sur la glaciation de la culture qu'il étend à la cuisine. Ainsi, ce refroidissement moderne et généralisé des mœurs s'exprime dans les repas qui ont perdu leur convivialité. Autrefois, « le fait de manger en commun foment[ait], raviv[ait] à chaque instant les appétits individuels par eux-mêmes déjà monstrueux » (Aron, 1997, p. 31). Désormais, nos prises de repas sont plus fréquentes, mais elles manquent de chaleur. Il en est de même pour les espaces alimentaires. Nos cuisines, par exemple, sont belles et sophistiquées. Or, « la sobriété et l'élégance rendent l'espace alimentaire de plus en plus froid, même si cette froideur peut avoir des apparences mélodieuses » (p. 32). Enfin, ce refroidissement se poursuit jusque dans la gastronomie, notamment à cause de la *nouvelle cuisine* qui aurait vu le jour en 1972. Sa démonstration repose sur trois arguments : une représentation de la nature ; une représentation de l'ascèse et une pratique du discours. Selon lui, le retour au naturel est

²³⁰ Depuis 2013, selon un blog (Rault, 2013).

une critique de la modernité parce qu'ainsi s'exprime un refus de la culture et de la civilisation. Ce qui justifie l'ascèse alimentaire, une jouissance raisonnable et contrôlée. Enfin, son troisième point insiste sur l'émergence de la « gastronomie du discours, discours sur le produit, discours sur la chose, discours sur la préparation, discours sur le peu, discours sur le bref, sur la légèreté, sur la quintessence... Et la nourriture finit par se confondre avec le discours gastronomique » (p. 36).

Ces idées sur le moralisme alimentaire dont nous avons déjà parlé permettent d'appréhender le succès et les mutations du sandwich. D'abord, sa simple popularité fortement associée au fastfood, se comprend au prisme du repas moderne. Il n'a rien de commun avec le pot-au-feu français ou le tajine marocain, le sandwich n'est pas un repas partagé, et son mode de préparation ne s'y prête pas. Dans un buffet, s'il est coupé en portions, il affirme quand même une individualité. Autrement dit, il reste un bel exemple d'un repas individualisé même s'il peut être mangé en groupe. Deuxièmement, il est rapide et frugal, c'est son gage de réussite. Ainsi, il se refuse à être trop compliqué et il mise de plus en plus sur les qualités naturelles de ses ingrédients. Or, cette nouvelle apparence mélodieuse reste froide, il est donc parfait pour un ascète de l'alimentation puisqu'il permet une jouissance raisonnable et contrôlée. C'est d'ailleurs dans cet esprit qu'il a été inventé par le comte de Sandwich²³¹. Enfin, sa nature raisonnée et économique explique sa conception scientifique et efficace. Pour un sandwich, tout peut être récupéré et il y en aura toujours assez pour en faire un, même s'il est léger. Paradoxalement, il est aussi le creuset de tous les excès en accord avec l'esprit du capitalisme. On trouve aisément sur le web les sandwichs les plus chers du monde agrémentés d'or comestible et parfumés au champagne le plus fin. Mais il n'en demeure pas moins qu'il a la forme d'un casse-croûte. Finalement, et c'est ce qui nous intéresse

-

²³¹ Claude Fischler (2010b) met en doute que le comte fut un joueur. Il était ministre à l'époque de l'anecdote et c'est dans le cadre du travail qu'il aurait commandé un sandwich. C'est donc de la vertu et non du vice que serait né le mets.

le plus, il est un exemple éloquent de la gastronomie en discours. Manger un sandwich aujourd'hui, c'est avaler une liste d'ingrédients simplement assemblés qui n'ont du sens (et encore) que parce qu'ils sont mis ensemble. Les recettes les plus chères abondent en ce sens, l'or et le champagne ne sont ici que des signes de richesse et de distinction.

Le sandwich comme symbole montre l'emprise du discours sur la chose. Parce qu'avant sa consécration, il n'y avait rien à dire sur quelque chose d'aussi simple. Le capitalisme et l'économie domestique se sont emparés du sandwich pour en partager des recettes efficaces et éprouvées. Longtemps sans intérêt, il est devenu diététique, grâce aux normes alimentaires, puis les chroniqueurs et les chefs s'en sont emparés pour les sophistiquer. Il est aujourd'hui composé d'ingrédients-signes pour le transformer en repas moderne en accord avec les normes alimentaires et sociales.

La raison d'être du sandwich n'est pas ici en cause, mais on peut s'interroger sur la signification de cette mise en scène, c'est-à-dire sur cette nécessité de partager autant de recettes tout simplement. La recette de base de ce mets simple ne s'y prête pas ; son secret est assez simple. Le sandwich est un exemple qui illustre parfaitement la surenchère des discours gastronomiques. Ce qui introduction notre troisième idée sur les représentations.

5.3 Les médias : des agents de socialisation secondaire de l'alimentation.

Pour appréhender les comportements alimentaires et de santé des individus en général, quoiqu'aussi plus individuellement, il faut considérer un ensemble d'éléments sociaux intériorisés durant la vie. Certains diront que les choix alimentaires sont plus une question de goût personnel, voire une question de nature²³², sauf que les facteurs

_

²³² A certains égards, le corps exprime ses besoins encore que les limites de cette affirmation peuvent faire débat. Mais ce n'est pas notre propos.

sociaux ne peuvent être ignorés pour comprendre l'acte alimentaire. Certains parleront alors de socialisation (Dupuy et Watiez, 2012), d'autres de culture (Dumont, 1968), mais ce qu'il faut retenir est que le mangeur est une construction nourrie d'expériences en société et que les médias de masse (comme la presse féminine) font partie de cet ensemble. Ils façonnent, au moins en partie, les conceptions individuelles et sociales de l'alimentation. En substance, les médias sont des agents de socialisation qui participent à la culture seconde ou à l'identité des mangeurs. Ils sont des vecteurs de normes, certes, nous l'avons déjà dit, mais aussi de représentations et d'imageries.

5.3.1 Les médias sont un principe structurant

Selon plusieurs auteurs précités, les médias de masse permettent l'adoption de normes sociales, tout comme d'autres prescriptions que la société veut promouvoir. Ce sont des générateurs d'images, de mise en situation qui vulgarisent les normes. Comme nous en avons déjà discuté, la télévision, par exemple, est un outil fantastique pour créer des scénarios qui séduisent le public. Les gens s'identifient parfois très fortement aux personnages et aux histoires, puis adoptent de nouvelles attitudes en accord avec de nouvelles normes. Depuis au moins trente ans, les organismes de santé les utilisent (Renaud, 1991; Baril et Paquette, 2012) pour faire pénétrer de nouvelles découvertes ou de nouveaux préceptes à la population. L'arrivée de l'Internet, tout comme de nouveaux moyens de communication instantanée permettent d'entrevoir des changements dans cette manière de voir le pouvoir des médias. Mais, est-ce vraiment le cas? S'il est vrai que ces moyens novateurs de communiquer ont ouvert la voie à des collectifs inédits et au partage d'informations en temps réel. On peut penser, aux blogues qui permettent le partage de savoirs moins formalisés. S'il est aussi vrai que les médias traditionnels sont en perte de vitesse à certains égards. On se rend compte aisément que dans l'ensemble, les médias ont gagné en influence, notamment grâce à la convergence. D'ailleurs, le journal La Presse tout comme le magazine Châtelaine sont aujourd'hui offerts en ligne et leurs journalistes sont aussi blogueurs et blogueuses.

Autrement dit, les nouvelles fonctionnalités ont multiplié les espaces médiatiques et réduit l'influence de chacun, mais pour l'ensemble l'influence normative des médias s'est exacerbée. D'ailleurs, le phénomène des infox (fakenews) illustre cela et montre un repli vers des sources médiatiques réputées plus fiables.

Ainsi donc, les médias déterminent en grande partie nos vies et même plus qu'on le croit parce qu'ils fabriquent les sociétés modernes. Il n'est pas question de théorie du complot, mais de leur énorme pouvoir structurant. Selon certains, ils fabriquent l'opinion publique (Herman et Chomsky, 2003), mais cette convergence mérite d'être nuancée. En dépit de cela, il reste que la circulation des idées et leur foisonnement peuvent amener de grandes transformations, comme l'a montré Roger Chartier (1990) avec l'histoire du livre et la Révolution française. Ce qui est d'autant plus vrai avec les nouveaux médias qui accélèrent la diffusion et concentrent l'information avec les buzz médiatiques. C'est que dans une société globalisée et fortement influencée par les multinationales qui ont les moyens de faire ce battage médiatique, on ne peut nier que les médias structurent les environnements social et physique (Kumayika, 2001). Dès lors, si l'on se concentre sur l'alimentation, il apparaît clair que les médias déterminent la disponibilité des aliments, c'est-à-dire que ce qui nous est offert en magasin, ce qui a été commercialisé, est ce dont nous parlent les médias de toutes sortes.

Au Québec, les produits de base de l'alimentation sont toujours disponibles. Par exemple, la viande, le lait, les fruits et les légumes, etc. représentent 38,9 % des calories absorbées par les Canadiens et les Canadiennes en 2015. Or, 48,3 % de leur menu est aussi constitué d'aliments ultra-transformés, des produits industriels, comme les aliments congelés, les breuvages, les grignotines, etc. Un ratio qui augmente en continu (Moubarac, 2017), parce que de plus en plus de consommateurs achètent ce que les multinationales leur offrent et leur commercialisent. L'influence et l'emprise de ces grandes entreprises planétaires sont très grandes dans notre quotidien alimentaire, notamment parce que ce sont elles qui créent l'essentiel de l'offre et de la demande, on

peut presque dire que le consommateur est piégé. Autrement dit, lorsqu'un consommateur se désintéresse d'un produit et opte pour une substitution, il joue le jeu des entreprises parce que ce sont elles qui créent les options de substitutions aux produits. D'ailleurs, les marques maison de produits alimentaires sont de plus en plus populaires au Québec, elles menacent même les marques nationales (Forment, 2013). Or, ce sont ces dernières qui produisent les premières (Radio-Canada, 2003). Selon Paul Ariès (2019), même les lobbies des multinationales sont interchangeables parce que ce sont les mêmes consortiums.

5.3.2 Des normes aux suggestions pratiques

Les normes régissent-elles vraiment les comportements? Tout bien considéré, l'interprétation des normes n'est pas homogène, ce qui remet en cause leurs effets réels sur les pratiques alimentaires en particulier. Il est clair, voire évident, que l'influence des médias est très importante, mais il faut être critique sur leur incidence par rapport aux normes. Comme il a été dit, la réception est un processus complexe qui comprend une multiplicité de facteurs. Il est donc véritablement difficile d'anticiper, de quelle manière un message ou une idée sera reçu (Dahlgren, 1990). Rappelons les travaux de Faustine Régnier et Ana Masullo (2009) sur l'obésité infantile cités précédemment qui montrent bien que les normes sont comprises pour ce qu'elles sont et que les représentations individuelles prennent le dessus sur l'interprétation finale.

Pour tout dire, cette thèse, qui s'est consacrée aux discours et plus particulièrement aux chroniques culinaires dans la presse féminine de l'après-guerre jusqu'au début du millénaire, voulait montrer la force des représentations pour décrire la réalité, ainsi que de quelle manière elles intègrent (ou non) les normes alimentaires officielles. Dorénavant, il apparaît plus clairement que la simple prolifération des discours à une incidence assez modérée sur les comportements. Comme il a été montré, les recommandations alimentaires officielles du gouvernement ne semblent pas avoir eu

beaucoup d'influence sur l'alimentation des Québécois et de Québécoise avant que celles-ci soient relayées par des acteurs signifiants, des leaders d'opinion. Autrement dit, le guide alimentaire canadien devient une référence systématique pour parler de bonne alimentation lorsqu'il devient cité de manière systématique et dans toutes les circonstances. Il est alors plus connu de la population, mais il n'est pas pourtant toujours mis en pratique. Les rapports récents sur l'alimentation des adultes québécois (Blanchet et INSPQ, 2009) montrent que les fruits et légumes ne sont toujours pas mangés en assez grande quantité, que les grains entiers sont encore trop négligés et que les aliments transformés sont en progression (Moubarac, 2017). Les normes des guides alimentaires sont pourtant assez claires, notamment lorsque l'on parle de la quantité recommandée de fruits et de légumes. Mais il apparaît que ce sont les entreprises et les styles de vie qu'elles véhiculent qui arrivent à mieux cibler les consommateurs.

L'étude des chroniques culinaires et des recettes permet d'observer les transformations des représentations et des styles de vie autour de l'alimentation. À leur rythme, ces rubriques introduisent des normes et des imageries dans le quotidien de leur lectorat. La pénétration de celles-ci dans les foyers est en partie démontrée par les chiffres de vente des livres et magazines de cuisine qui est impressionnante. Par exemple, *Ricardo*, le plus connu des chefs médiatisés a réussi à réintégrer la mijoteuse dans les familles québécoises (Gagnon, 2019). Parce qu'il a su trouver comment : une cuisine savoureuse grâce à la cuisson lente ; des mets sains parce qu'ils sont faits de produits frais ; un moyen pratique (et sécuritaire) parce que les manipulations sont simples et la cuisson automatisée par l'appareil. Et finalement, ce dernier s'intègre bien aux décors des cuisines modernes. Les recettes en quantité de ses magazines (en ligne et en papier) assurent le lien avec toutes ces qualités. Le pot-au-feu, ce mythe d'autrefois (Csergo [dir.], 1999) peut aspirer à la nouveauté dans la cuisine moderne.

En substance, les recettes participent à l'intégration de normes et valeurs en revisitant les conceptions, des représentations communes. Elles insistent sur l'importance de certains critères (l'importance du foyer, de la santé, de la rapidité, le voyage, etc.) et les stratégies qu'elles utilisent (les auteurs, le choix des ingrédients, etc.) participent aux fantasmes culinaires et créent des inventaires raisonnés. Les normes alimentaires qui sont issues des sciences veulent changer les réflexes d'autrefois, ce que l'on peut appeler les coutumes ou les traditions. Elles veulent et permettent la déconstruction de certains préjugés ou d'associations « magiques » en encourageant la nouveauté et les bonnes pratiques. Dès lors, les femmes sont un lectorat à privilégier parce qu'elles sont encore aujourd'hui responsables de la majorité des repas des familles. Ce qui n'est pas sans angoisse puisqu'elles doivent négocier au quotidien, les normes sociales de l'alimentation, les conceptions communes, les habitudes de la famille et les contraintes quotidiennes. Ainsi, elles adoptent sans aucun doute ce qui réduit l'inquiétude, concilie les impératifs et l'inspire. Elles font donc appel à ces répertoires, des inventaires raisonnés qui sont liés à son histoire individuelle, qui lui permettent de justifier ses gestes parce qu'ils s'inscrivent dans sa culture, c'est-à-dire dans son habitus, « ce que l'on a acquis, mais qui s'est incarné de façon durable dans le corps sous forme de dispositions permanentes » (Bourdieu, 2002, p. 134).

5.3.3 Des représentations aux conceptions pragmatiques

Les normes ont des effets sur les comportements, mais les représentations sont plus à même de les expliquer. Leur étude pour l'alimentation dans les médias de masse comme la presse féminine permet de brosser un tableau plus juste des comportements alimentaires du lectorat. Parce que les médias créent des mythes, des conceptions et des imageries qui nouent des liens avec ceux et celles qui sont réputés les consommer. Lorsque *Châtelaine* propose aux femmes de mieux gérer leur budget pour mieux nourrir leur famille, la chronique reflète et réitère les préoccupations de son temps. Lorsqu'elle va trop vite, le lectorat les remet à l'ordre, comme on peut le voir dans certains courriers du lecteur. En même temps, les médias de masse doivent précéder les besoins de leur lectorat au risque d'être ennuyeux, ils ne sont donc pas des témoins

oculaires des pratiques de leur lectorat, mais leur acuité se manifeste en tension entre un réel idéalisé et un possible.

Les médias populaires livrent à leurs destinataires une interprétation crédible des normes en vigueur ou en formation. Par la suite, cette adaptation peut s'imposer au réel et s'y ancre. D'ailleurs, notre conception du passé est bien souvent construite à partir d'images médiatiques, de récits idéalisés et les savoirs culinaires sont un exemple parfait. Qui a dit que les femmes d'autrefois savaient bien cuisiner? Ce que nous dépeignent les imageries des chroniques des années 1960 est un passé idéalisé devenu vrai : celui de reines du logis et de cuisinières accomplies. Or, la réalité est bien différente, les femmes d'autrefois préparaient de la nourriture, mais elles ne savaient pas nécessairement cuisiner (Caze-Valette [dir.], 2006²³³).

Dans le même ordre d'idée, si l'on se concentre sur les recettes analysées cette fois, on peut observer l'effet inverse. De nos jours, on mange encore des sandwichs de charcuteries ou des viandes en salade, mais ce n'est plus la manière de les envisager. Dorénavant, la conception ou la représentation que l'on a d'un bon sandwich, c'est-à-dire au regard des normes sociales actuelles, mais surtout des représentations qui évoluent vers des aliments plus fins, est celle par exemple d'une poitrine de poulet grillé. Autrement dit, le sandwich n'est plus synonyme de restants de table. Il est plutôt la somme appétissante d'aliments savoureux (signifiants), c'est-à-dire perçus comme tel avant d'être assemblés.

Quoi qu'on en dise, au fil de temps, les chroniques culinaires ont construit des idéaux atteignables à chaque fois par leur lectorat qui sont ensuite devenus ensuite la règle. Ce qui veut dire que si l'on veut anticiper l'action de la norme, il ne suffit pas de se

²³³ Il n'y a pas de recherche comparable à ce qu'a fait Geneviève Cazes-Valette pour le Québec. D'ailleurs, le mythe de la perte des savoirs culinaires repose sur un passé où les Québécoises savaient cuisiner.

concentrer sur elle en particulier, on doit s'intéresser aux images signifiantes, aux interprétations les plus consensuelles de la norme qui lui donne une valeur sociale. Cette aptitude particulière des entreprises à réaliser des images réussies de leurs produits explique pourquoi elles excellent dans l'art de nous les faire adopter. Ils s'accolent très bien à nos styles de vie (qu'elles ont aussi et en grande partie façonné). D'ailleurs, cela explique en partie de succès des influenceurs, ces leaders d'opinion avant-gardistes des entreprises. Ces professionnels produisent des imageries, des représentations qui permettent une intégration rapide des solutions proposées par les entreprises, comme le faisaient les chroniques culinaires de *Châtelaine*.

Dans la nouvelle édition du guide alimentaire canadien lancée en janvier 2019, les concepteurs ont décidé d'utiliser l'image d'une assiette pour exprimer les recommandations alimentaires. Dorénavant, les végétaux doivent occuper la moitié de l'assiette pour respecter les normes diététiques. Or, tant que les mangeurs ne s'identifieront pas à cette image, tant qu'elle n'aura pas de sens pour eux, elle sera sans effet. Celui ou celle qui veut changer les comportements des consommateurs doit d'abord et avant tout s'intéresser aux représentations, aux conceptions des normes de ce dernier. Les consignes en principe sont comprises, mais c'est leur interprétation qui est importante. Au Québec, on sait qu'il faut manger beaucoup de fruits et de légumes, mais cela s'exprime comment dans les assiettes individuellement? Voici un exemple où les médias de masse et implicitement les entreprises semblent exceller à le faire. Ils trouvent toujours le moyen de représenter fidèlement les recommandations de santé aux consommateurs comme ce dernier se les représente ou comme celui-ci aime qu'on lui présente. Autrement dit, les entreprises savent les inscrire dans l'esprit du temps qu'elles ont aussi façonné. Ainsi, dans un temps record, ils ont réussi de cette manière à faire manger des protéines végétales aux carnivores avec les galettes Beyond Meat. Tout le monde est d'accord, opter pour des protéines végétales respecte les recommandations de santé et s'inscrit dans les normes de la société. Les galettes végétales sont le meilleur des deux mondes parce que ce substitut de viande ne rompt pas ce que l'on perçoit comme un bon burger. Les entreprises ont donc tenu compte des représentations pour assurer leur succès. Bref, les consommateurs adhèrent aux imageries qu'ils créent et les intègrent facilement à leur quotidien parce qu'elles font le lien entre les normes et les conceptions individuelles.

5.3.4 L'idéologie bourgeoise

Les normes alimentaires officielles ont beaucoup servi à la production capitaliste et par conséquent, au développement des régimes alimentaires modernes. Un peu comme les restaurants qui ont été investis comme lieu symbolique et de distinction au XIXe siècle (Aron, 1973), les injonctions de santé (les guides alimentaires) ont été les instruments clefs de la production alimentaire et la prolifération des discours sur l'alimentation les ont légitimés en société. Autrement dit, les médias ont socialisé les normes alimentaires pour en faire des normes sociales. Mieux, ils ont produit les imageries nécessaires pour que tout cela ait du sens pour la population. Que celle-ci y adhère par conviction parce que c'est qui est devenu légitime.

En 1942, lorsque le Canada publie ses normes alimentaires, les pouvoirs publics voulaient s'assurer d'une bonne distribution des denrées et baliser les besoins nutritionnels. Or, comme nous l'avons vu, leurs effets peuvent être nuancés, ces règles ne semblent pas très connues ni vraiment appliquées dans les années 60. En revanche, ce qui est plus certain est que l'entreprise (et ses investisseurs) a su les utiliser assez rapidement pour offrir des produits réputés conformes. Autrement dit, les normes alimentaires sont devenues un argument de vente et un chemin sûr pour développer de nouveaux produits. D'ailleurs, ces derniers ont supplanté les produits de base.

Dans le même esprit, la presse féminine sait s'ancrer dans le réel et elle sait instituer des mythes mobilisateurs. Notre analyse montre qu'elle tient compte des normes officielles, et elle les socialise. Dès lors, elle devient un puissant vecteur d'images et de représentations, de conceptions populaires et popularisées, qui s'ajustent rapidement

pour répondre aux besoins de son lectorat. Un magazine populaire peut refaire le monde à chacune de ses éditions, c'est-à-dire mensuellement. De plus, il peut répéter *ad nauseam* les mêmes idées parce qu'il réussira toujours à introduire de la nouveauté. Autrement, le refrain des normes officielles est monotone et n'a pas le même ancrage dans les conceptions de l'alimentation. Tout cela profite aux annonceurs qui sont de plus en plus présents dans les pages de la revue.

Les recettes de cuisine, pour notre propos, s'ajustent sans problème à tous les soubresauts conjoncturels. Qui plus est, les plus versatiles peuvent devenir des véhicules banalisés redoutables. Autant dire que la duplicité des recettes de cuisine est extraordinaire, parce qu'elles peuvent, sans modification majeure, porter à la connaissance, changer les manières de faire et donner du sens à ce qui n'en avait pas pour le mangeur avant leur intervention. Elles sont aussi une source inépuisable, parce que les recettes ne sont pas protégées par la loi²³⁴.

Pour conclure, le cas du sandwich est tout particulièrement intéressant parce que la simple existence de recettes dans les chroniques culinaires est en elle-même signifiante. Le mangeur peut avoir besoin de nouvelles suggestions d'agencements d'aliments pour réaliser ses casse-croûtes, mais ce qui m'apparaît le plus intéressant est qu'il montre l'introduction de styles de vie et de produits de consommation dans un mets très ordinaire. D'ordre général, on fait des sandwichs avec ce que l'on a ou avec ce qui est facilement disponible. Or, l'offre de produits est aujourd'hui incommensurable et ce mets devient le reflet de nos sociétés modernes, embourgeoisées et individualisées. On peut désormais faire un sandwich et affirmer sa personnalité parce qu'il est à notre image. Pour le reste, s'il est trop gros, l'ajout d'un pic ou d'un support le fera tenir l'ensemble. Tout bien considéré, le sandwich symbolise notre rapport à la cuisine et la

__

²³⁴ Selon Gaëlle Beauregard, qui a fait sa maîtrise en droit sur la question, « le problème de la recette, c'est qu'elle est, au sens de la loi sur le droit d'auteur, une méthode, une idée, et non "l'expression d'une idée" » (Villeneuve, 2012)

nourriture. Il peut être mangé en toute occasion et peut même être un repas. On peut se distinguer avec un sandwich, dans le choix des ingrédients, de ses agencements ou toutes ces petites subtilités qui expriment nos prédispositions et notre rapport au goût légitime (Bourdieu, 1979). Il peut même devenir ostentatoire (Veblen, 1970) au point d'en prendre sa fonction, celui de nourrir.

CONCLUSION

Cette recherche voulait saisir l'influence des normes alimentaires, produites par la science, sur les discours médiatiques qui parlent de santé et de cuisine. En d'autres termes, elle souhaitait appréhender la manière de procéder des médias pour socialiser les normes alimentaires.

Elle voulait ensuite montrer de quelle manière les médias changent notre rapport au réel, c'est-à-dire les modalités de leurs messages pour véhiculer des représentations et des imageries qui construisent la réalité. Il apparaît que ces fictions réalistes changent nos vies en introduisant de la nouveauté, notamment celle souhaitée par les entreprises qui instrumentalisent les normes diététiques.

Voilà pourquoi, l'alimentation moderne est davantage le produit des idéaux bourgeois que celui des avancées scientifiques. Elles ont participé aux changements, mais elles ont été tout particulièrement utiles aux entreprises pour la promotion de leurs produits et de leurs styles de vie.

D'une intuition créatrice²³⁵ au vrai travail scientifique

Pour en arriver là, il fallait, dans un premier temps, déterminer les normes diététiques à retenir, celles issues de la science. Il en circule beaucoup, mais lesquelles sont susceptibles d'être retenues par les médias et d'influencer leurs discours ? C'est alors que le *Guide alimentaire canadien* a été choisi parce que depuis les années 30, le

²³⁵ J'emprunte cette expression à Karl R. Popper (1973).

gouvernement canadien a pris position sur la nutrition. En 1942, il publie ses normes alimentaires officielles. Mais à quel moment deviennent-elles sociales? Et comment ces consensus scientifiques deviennent-ils de sens commun pour le peuple canadien et notamment pour les Québécoises et les Québécois? Les médias de masse et tout ce qu'ils représentent n'y sont certainement pas étrangers.

Dans la perspective que les médias façonnent les environnements sociaux. Nous avons opté pour le journal francophone le plus important au Québec : le quotidien *La Presse*. Son étude nous a permis de connaître à quel moment le guide alimentaire devient un réel objet de discussion pour les journalistes et à partir de quand il s'impose pour penser l'alimentation quotidienne du lectorat. Ce qui veut dire alors que les normes alimentaires sont pleinement socialisées. Pour en arriver là, des enquêtes par sondage ont été faites autour de cinq mises à jour du guide alimentaire (1961, 1977, 1982, 1992 et 2007) pour identifier quand *La Presse* fait mention du document dans l'ensemble de ses pages et comment elle en parle. En d'autres termes, de quelle manière les normes alimentaires strictes du guide sont-elles adoptées dans les discours sociaux ?

Ensuite, pour appréhender une autre socialisation des normes alimentaires dans les discours sur la cuisine, notamment les plus banals, nous avons opté pour le plus vieux magazine féminin et francophone du Québec : *Châtelaine*. Celui-ci, depuis son tout premier numéro d'octobre 1960, publie des chroniques culinaires et des recettes. Ce sont des rubriques toutes simples qui aident (et orientent) les ménagères à gérer et préparer les repas pour leur famille. Par conséquent, pour les mêmes années que les cinq mises à jour du guide et de ses recommandations alimentaires, des sondages ont été construits. Cette confrontation nous a permis de dégager l'esprit des chroniques et de quantifier leur transformation autour de l'alimentation et de la cuisine sur une cinquantaine d'années.

Pour aller plus loin, une étude détaillée des recettes a été faite. Cette analyse quantitative s'est concentrée sur trois des sondages faits précédemment : 1960-62,

1982-84 et 2007-09. Cet exercice nous a permis d'appréhender, de quelle manière les conseils du guide étaient transposés, mais surtout mis en pratique dans les recettes. De nouveau, cela permet de saisir comment les normes alimentaires pénètrent le social. Mais cette analyse montre aussi que certains goûts restent ou s'accentuent parce qu'ils proposent des styles de vie qui n'excluent pas nécessairement les normes de santé. Ensuite, pour amener un volet plus qualitatif à notre méthodologie, nous nous sommes concentrés sur un mets précis : les sandwichs chauds et froids. Sur cinquante ans, leur étude montre une évolution qualitative des recettes qui deviennent des narrations explicatives et plus gastronomiques. Autrement dit, ce qui a été observé pour les recettes en général s'y transpose, mais s'ajoute à cela d'autres injonctions. Le sandwich se prépare maintenant avec des aliments plus signifiants, c'est-à-dire que ce sont des ingrédients bons pour eux-mêmes et bien agencés. Ce mets devient alors un vrai repas, une expérience gastronomique qui s'inscrit dans une alimentation moderne et embourgeoisée.

Un retour sur les principaux résultats

Ce qui est montré clairement est que la presse et les magazines n'intègrent pas prématurément les normes alimentaires officielles. Ils en font la promotion lorsque cela met de l'avant leurs projets ou ceux de leurs commanditaires. La socialisation des normes diététiques pour en faire des normes sociales permet d'influencer les styles de vie, en faisait la promotion de certains produits qui s'inscrivent très bien dans la société québécoise en changement.

Ainsi, comme on a pu le voir dans *La Presse*, le guide alimentaire ne fait pas la nouvelle avant les années 70. C'est à cette époque qu'a lieu la première enquête nationale (1973) sur la nutrition menée par le Gouvernement canadien. Le guide alimentaire devient donc intéressant pour les médias, les leaders d'opinion se mettent à en parler et les entreprises alimentaires entrent en scène. Des journalistes, comme Françoise Kayler,

ouvrent les discussions sur le document, avant que les professionnelles de la santé prennent le relais dans la décennie suivante. Ces derniers confèrent une légitimité sociale aux normes alimentaires. Lorsque celle-ci est atteinte, les chroniqueuses et les chroniqueurs peuvent reprendre leur place dans les médias et poursuivre la conversation.

Dans les années 90, le guide alimentaire fait dorénavant consensus et les entreprises peuvent mieux s'approprier ces normes à la fois diététiques, lorsqu'il est question de quantité et de qualité des aliments, et sociales, pour les conventions tacites de consommation. Le guide alimentaire peut devenir un argument de vente. Il est vrai que dans les années 80, l'entreprise faisait déjà la promotion du guide alimentaire, mais c'est qu'était lancé le guide alimentaire québécois distribué par les supermarchés. L'offre de produits et leur promotion s'ajustent véritablement lorsque les normes ont gagné leur légitimité.

De la même manière, dans les chroniques culinaires de *Châtelaine*, les normes alimentaires sont en filigrane à l'époque de l'économie domestique. La mythologie du foyer s'est surtout construite sur les normes sociales. *L'Institut Châtelaine*, qui est en fait une équipe de cuisine, éduquait les femmes à la vie moderne. Il faut attendre les professionnelles de la santé, notamment la nutritionniste Louise Lambert-Lagacé, pour que les normes alimentaires se développent vraiment. Mais cela n'aura qu'une durée assez courte : une dizaine d'années. À partir de la deuxième moitié des années 80, les journalistes culinaires reprennent le travail et socialisent les normes alimentaires. Les discours santé ne disparaissent donc pas complètement, mais ils sont moins saillants, parce qu'ils sont intégrés aux nouvelles manières de bien vivre. Autrement dit, les normes alimentaires deviennent le bon goût, et celui-ci est particulièrement alimenté par la voix des chefs. Ou encore, les chroniqueuses et chroniqueurs nous montrent à cuisiner vite et bien, sans faire pour autant et de manière explicite des recettes diététiques. Les éléments santé les plus incontestables sont intériorisés.

L'analyse des recettes montre cela encore plus explicitement. Les normes alimentaires s'intègrent aux recettes, mais pas toutes. Les légumes sont mis plus de l'avant, tout comme les produits frais en général, mais ce qui semble le plus manifeste est que certains produits sont dorénavant mis à l'avant-scène pour servir l'industrie agroalimentaire et ses nouveaux produits parce qu'ils harmonisent les normes sociales et les recommandations de santé. Par exemple, l'huile d'olive devient le gras de référence, même si d'un point de vue nutritionnel, *grosso modo*²³⁶ toutes les huiles végétales se valent. Or, l'huile d'olive est un signe de bon goût, c'est un produit plus significatif (et plus cher) que l'huile végétale neutre, généralement un mélange sans dénomination²³⁷. Or, certains gras moins diététiques, plus saturés, gardent aussi leur place dans certaines circonstances. Ils assurent l'authenticité d'un goût et cultivent la nostalgie. Pensons aux restes de gras de bacon ou autres. Enfin, d'autres sont réputés plus aromatiques pour les pâtisseries et représentent le simple bon goût. C'est le cas du beurre.

Notre analyse des sandwichs poursuit cette démonstration. Lorsqu'ils apparaissent dans les chroniques, c'est l'âge d'or de l'économie domestique. Ce sont des mets pratiques que l'on fait rapidement, souvent avec des restes ou des denrées économiques. Au fil du temps, ceux-ci intègrent certaines normes alimentaires, notamment la fraîcheur des produits et l'ajout de végétaux. Mais ce qui est plus remarquable est sa gastronomisation. Le sandwich devient la mise en discours de signes, d'aliments diététiques certes, mais généralement plus fins et produits par l'agroalimentaire. En

²³⁶ L'argument nutritionnel le plus important est la balance des gras saturés et insaturés. Selon les normes diététiques officielles, on doit prioriser les gras insaturés et certaines huiles en sont plus riches que d'autres. À cet égard, l'huile de canola (contraction de Canada et de ola, huile) ou de colza est la meilleure. Selon le *Canola council of Canada* (2020) : « L'huile de canola est celle qui a le plus bas niveau de graisses saturées parmi toutes les huiles végétales. L'huile d'olive contient deux fois plus de graisses saturées que l'huile de canola ».

²³⁷ « L'« huile végétale » est un nom usuel acceptable pour une huile végétale qui contient plus d'une sorte d'huile (et aucun autre type d'huile) », mais il y a des exceptions (Gouvernement du Canada, 2020).

outre, le sandwich devient un repas, parce que cette mise en scène lui permet de prendre cette place dans notre quotidien.

Une conclusion et des limites

Cette thèse avait pour but de répondre essentiellement à ces deux questions :

- 1. D'abord, en quoi les chroniques culinaires de *Châtelaine* sont-elles des vecteurs de normes nutritionnelles du guide alimentaire ?
- 2. Et ensuite, en quoi un magazine féminin a-t-il la capacité d'intégrer des normes diététiques (des règles plus « sèches », plus « froides ») à l'ensemble des normes sociales ?

Comme nous l'avons vu, la réponse à ces deux questions se trouve dans le pouvoir des médias à socialiser les normes alimentaires. Les magazines excellent dans la production d'imageries sensées pour lectorat. Ainsi, en forgeant des représentations « socialisables » des normes diététiques, celles-ci deviennent sociales. Ils font évoluer tranquillement les représentations plus individualisées des normes, ce qui permet l'introduction de nouveaux usages, ainsi que des justificatifs aux pratiques quotidiennes. Ces nouveaux styles de vie sont en relation avec le goût légitime (celui de la bourgeoisie qui possède les entreprises) qui, de cette manière, étend son pouvoir, notamment dans une société de consommation comme la nôtre.

Pour le dire autrement, cette recherche n'a pas porté sur les pratiques réelles, mais bien sur les représentations alimentaires et culinaires fournies par la presse et les magazines féminins. Or, elle défend l'idée que celles-ci soient cohérentes avec le réel. Autrement dit, ces imageries doivent avoir du sens pour le lectorat pour que celui-ci les consomme et éventuellement les intègre. Et même temps, elles doivent dépasser le réel pour permettre l'introduction de nouveautés et amorcer des changements. La presse magazine est donc en accord et en décalage avec le réel. En accord avec ce que les gens

peuvent lire, des images qui leur parlent, et un léger décalage avec eux, parce qu'elle tente de les amener ailleurs, un peu plus loin, par l'introduction de nouvelles normes sociales qui s'inscrivent dans des styles de vie atteignables.

Cette idée, qui contourne certaines limites, a été en partie vérifiée grâce aux exemples du courrier des lectrices et des lecteurs. Lorsque les médias vont trop loin, le lectorat se manifeste. Ainsi, dans les années 60, les femmes trouvaient que les budgets alimentaires étaient trop serrés ou peu réalistes. Tout comme certaines recettes étaient trop onéreuses pour leur quotidien. En réponse à cela, le magazine a dû réajuster le tir. Plus récemment, les mêmes commentaires reviennent et permettent au magazine de prendre le pouls de son lectorat. Mais cette fois-ci, le courrier du magazine l'informe de l'excellence des recettes ou lui dit que certains chefs sont inspirants. Le magazine a alors atteint sa cible. C'est pourquoi nous défendons l'idée que la presse féminine et ses recettes sont des véhicules banalisés de normes alimentaires et sociales qui peuvent servir tout particulièrement aux entreprises et au régime capitalistes pour influencer les styles de vie. On peut aujourd'hui affirmer qu'ils ont réussi et que leurs effets sont spectaculaires...

Par exemple, il apparaît aujourd'hui que les discours sur l'économie domestique ont construit le mythe de la mère de famille d'autrefois. Dévouée, voire parfaite, elle aurait aussi été une bonne cuisinière. S'il est vrai que l'on peut apprendre des choses sans vraiment s'en rendre compte parce que l'on voit se faire la cuisine (Certeau *et al.*, 1994). Personne ne sait faire par nature et il se trouve que ce sont les aléas de la vie qui nous amènent au besoin de cuisiner (Cazes-Valette [dir.], 2006). Ce qui nous fait dire que ces préoccupations sont bien modernes et que les médias ont été de parfaits vecteurs pour diffuser ces représentations normatives, ces idéaux de vie aux femmes. Il en est de même aujourd'hui, puisqu'ils permettent l'introduction de nouveaux produits, cultivent le mythe des chefs omniscient et dictent ce qu'est désormais une bonne hôtesse. Qui est contre les apéros improvisés ou qui ne sait pas ce que c'est ?

Une sociologie historique de l'alimentation

Dans son ouvrage *Sociologies de l'alimentation*, Jean-Pierre Poulain (2005) explique la nécessité de plusieurs sociologies pour appréhender le fait alimentaire. Il ajoute même qu'il serait « plus juste de parler de mouvements de la sociologie vers l'alimentation plutôt que d'une sociologie de l'alimentation » (p. 13). Ainsi, pour cette thèse, je me suis fortement inspiré des historiens et des historiennes, notamment celles et ceux du mouvement des sensibilités qui s'inscrit dans le prolongement des travaux de l'École des Annales. Ma sociologie est donc historique parce qu'elle repose sur une analyse documentaire et comparative, comme l'a fait Nobert Élias dans ses travaux sur le processus de civilisation.

J'ai donc choisi d'analyser des recettes de cuisine pour étudier l'évolution des normes, des goûts et des pratiques alimentaires, ce qui n'est pas une méthode très répandue en sociologie. Or, cela est plus courant en histoire et je me suis fortement inspiré des travaux fondateurs de l'historien Jean-Louis Flandrin, qui avait réussi de cette manière à mettre fin à des mythes sur l'alimentation d'autrefois. En outre, comme je l'ai expliqué brièvement, je m'inspire des méthodes et de l'épistémologie de Nobert Élias qui lui ont permis d'analyser l'évolution des mœurs grâce à l'étude des manuels qui dictent (ou ne le font plus) les bonnes manières ou les normes de comportement à adopter.

J'ai amorcé mon travail dans le contexte des années 60. D'abord, parce que la publication du magazine *Châtelaine* débute à cette date, mais aussi parce que cette période est moins bien connue. De plus, je crois cette époque plus fantasmagorique à certains égards sur l'alimentation québécoise, notamment à cause des médias. Récemment, l'histoire de l'alimentation au Québec a fait l'objet de travaux novateurs. Respectivement, Caroline Coulombe (2002) et Caroline Durand (2015) ont étudié l'alimentation québécoise par ses livres de recettes et par ses discours sur la santé, de la seconde moitié du XIXe siècle aux années 1950. En outre, Ian Mosby (2014) a étudié

les conditions d'émergence des normes alimentaires et la production du *Guide* alimentaire canadien des années 40 jusqu'à la fin de la guerre²³⁸. Notre travail s'inscrit donc dans la poursuite de ces travaux importants d'historiennes et d'historiens pour le développement du champ d'études au Canada et au Québec, plus particulièrement. Mais en ajoutant un regard sociologique.

Dès les années 60, les *Règles alimentaires officielles* deviennent un guide. Ce qui montre un changement de ton et de philosophie dans le contexte d'après-guerre. Se bâtit alors la société moderne et de consommation que nous connaissons aujourd'hui et l'alimentation devient tranquillement un enjeu social avec la croissance des maladies chroniques relevées par les premières enquêtes nationales.

Pour tout dire, notre contribution poursuit les travaux actuels sur le sujet, tout en innovant pour le futur de la recherche, notamment en sociologie.

- D'abord, parce que notre projet a étudié la modernité alimentaire du Québec après la révolution tranquille, ce qui n'avait pas été fait.
- Ensuite, parce qu'elle a bonifié les méthodes éprouvées d'histoire soit, l'analyse des recettes en ajoutant un volet plus qualitatif et une perspective sociologique. Il n'est donc plus seulement question d'occurrences d'ingrédients, mais de type d'ingrédients. Le discours culinaire se révèle autrement dans une société post-industrialisée, c'est-à-dire qui dépasse le modèle de la société industrielle de la fin du XIXe siècle et du début du XXe siècle.
- Et finalement, parce que ce travail a su montrer que les magazines, leurs chroniques et leurs recettes de cuisine sont des vecteurs banalisés de style de

-

²³⁸ Ce qu'a aussi fait l'historien canadien Harvey Levenstein (1988), mais pour l'Amérique des Etats-Unis.

vie. Ils se révèlent des outils puissants pour les protagonistes du progrès que sont l'industrie et la bourgeoise. Celle-ci utilise d'ailleurs le discours officiel et scientifique à bon escient pour affirmer et étendre son influence.

Des pistes de recherches

Les études sur l'alimentation peuvent se révéler particulièrement difficiles. C'est l'objet lui-même qui est en cause, puisqu'il n'est pas toujours pris très au sérieux. C'est ce qui explique, comme nous l'avons vu, le retard de la recherche, surtout au Québec, et ce, malgré l'engouement récent et le développement de programmes d'enseignements.

Aujourd'hui, deux orientations peuvent être adoptées : les *études sur l'alimentation* qui se sont surtout développées autour de la France, et les *Food Studies*, qui s'inscrivent dans les *Culturals Studies*, un champ particulièrement dynamique dans le milieu anglosaxon. Ces dernières sont ce qui se développe le plus au Canada anglais (Johnston et Baumann, 2010 ; Iacovetta, Korinek, et Epp [dir.], 2012).

Or, tout au long de cette thèse, qui a choisi de s'inscrire davantage dans les études sur l'alimentation, nous avons découvert plusieurs travaux oubliés souvent réalisés en collaboration avec les classiques européens. Il y a, par exemple, l'ethnologue réputé Jacques Rousseau qui a écrit plusieurs textes sur la gastronomie d'ici, dont deux particulièrement importants. Le premier Astam mitchoum! Essai de gastronomie amérindienne, fût publié ici en 1957, avant d'être réédité, sous un autre titre en France, dans les Annales. Économies, sociétés, civilisations, qui étaient alors en train de construire le champ d'études (Rousseau 1957, 1966). Son deuxième texte, Quelques jalons de l'histoire et de la géographie gastronomique du Québec, ouvre la voie à plusieurs investigations sérieuses (Rousseau, 1967). Son apport à la réflexion sur la gastronomie québécoise semble aujourd'hui presque oublié.

De même, l'historien Jean-Louis Flandrin est venu quelquefois au Québec pour des événements réalisés avec des ethnologues de l'Université Laval. Il reste des traces, mais ce qui avait été fait sur le Québec paraît oublié (par exemple, Peltre et Thouvenot, 1989). Les jeunes collaboratrices et collaborateurs québécois de l'époque ont pris d'autres directions. Enfin, la médiéviste Carole Lambert (1992) de l'Université de Montréal n'a pas pu poursuivre son travail avec le champ des études sur l'alimentation. C'est depuis 2012, avec l'arrivée de l'historienne Julia Csergo, que les choses se sont remises en branle, notamment à l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

Les pistes de recherche qui poursuivront cette thèse sont donc nombreuses.

- Retrouver d'abord ce qui a été perdu et en partie oublié pour éviter de recommencer. Ce qui arrive malheureusement trop souvent, et c'est ce que les *Food Studies* ont tendance à faire. Par exemple, plusieurs travaux classiques et importants sont en français et ont été seulement publiés en Europe. Les nouveaux chercheurs n'y ont pas accès. Il faut savoir que les premiers collaborateurs anglo-saxons, comme Priscilla Parkhurst Ferguson ²³⁹, maîtrisaient très bien le français. De nouvelles collaborations sont nécessaires.
- Ensuite, il faut continuer la réflexion sur la gastronomie québécoise et le faire avec rigueur. Jean-Louis Flandrin (1992) a toujours insisté sur ce point d'autant plus que la « bouffe » serait un sujet amusant... Il faut donc en savoir plus sur le *Guide alimentaire québécois*, sur l'histoire des livres de recettes d'ici et sur notre restauration.²⁴⁰ D'ailleurs, comme l'explique Pascal Ory (1998, p.12) : « qui s'intéressera à l'alimentation étudiera l'ensemble des rapports, pratiques et théoriques, entretenus par une société donnée avec le manger et le boire ; qui

²³⁹ Professeure de sociologie et de français à *Colombia University*, elle est décédé en 2018.

²⁴⁰ Mes collègues, Marie Pigelet et Gwenaëlle Reyt, poursuivent actuellement des thèses sur ces deux derniers objets.

se préoccupera de la cuisine portera son regard sur l'espace de l'élaboration, entre instrument, recette et menu ; qui, enfin, se centrera sur le restaurant mettra l'accent sur ce que l'on pourrait appeler la cuisine publique, dont le jeu se déploie en effet entre cuisiniers, publicistes et public ».

- Je dois aussi poursuivre les pistes qui ont été évoquées dans cette thèse. Par exemple, mieux comprendre comment se construisent les chroniques culinaires de l'intérieur. Je suis déjà en contact avec Michelle Labrèche-Larouche qui a dirigé les chroniques culinaires de *Châtelaine* pendant 25 ans. Et je pourrais rejoindre Hélène Julien, qui fut la première à le faire.
- Je dois aussi remettre à jour les enquêtes qui se sont intéressées au rapport que les gens ont avec les recettes. Ils les réalisent, s'y confrontent ou s'en inspirent, j'en ai parlé, mais quelles autres justifications appréhendent l'engouement important et récent pour les recettes et les livres de cuisine! Un sondage sur les pratiques de lecture des recettes a déjà été construit.
- Enfin, il faut construire le champ des études sur l'alimentation au Québec, pour lui assurer sa légitimité, sa cohérence et son avenir. Il ne faut plus oublier pour aller de l'avant. D'autant plus que l'alimentation est un objet riche et complexe pour réfléchir la société québécoise, son rapport au monde et à la modernité.

ANNEXE — A

Mentions (occurrences du guide alimentaire) dans La Presse

2 février 1960	Protéines des œufs
29 février 1960	Régime alimentaire assurance de santé
7 avril 1960	Sans titre
8 avril 1960	Sans titre
25 mai 1960	Les Canadiens ne consomment pas assez de produits laitiers
16 juin 1960	Prévenir et guérir. L'ambivalence d'une profession.
10 août 1960	Aux parcs de Verdun
6 septembre 1960	Régime à équilibrer
10 janvier 1961	L'obèse mange souvent trop
27 janvier 1961	Régimes alimentaires
30 janvier 1961	Votre médecin vous parle Attention le gras
27 février 1961	Saine alimentation
9 mars 1961	Sans se priver
5 avril 1961	Régime de l'adolescent
17 juillet 1961	Mangez un petit peu moins et Ne blâmer pas trop vos glandes si vous êtes portés à l'obésité
28 juillet 1961	La vie dans les parcs : Au parc de Verdun
30 août 1961	Courrier
29 novembre 1961	Sans titre
21 décembre 1961	Sans titre
13 février 1962	Sans titre
3 avril 1962	Sans titre

11 septembre 1962 Sans titre

1 octobre 1962 La future maman

Exemple d'un tableau pour l'analyse dans La Presse pour la période de janvier 1960 à décembre 1962.

8	0	Q	F	0	Ŧ	
lum al Média	~ section ~	Date	-1 Page w Catégories		Titro	Texts ou extrait: guide allmentaire
1 LaPresse	finale	mardi 2 février 1980	28 Entreflet	aucun	Proteines des œufs	Un dessent contenant des ceufs est nutritif. Si un repas ne vous apporte pas toutes les protéines necessaires, sous forme de viande, de volaille ou rie poisson, un dessent rich
2 LaPresse	demière	lundi 29 février 1960	1980 MF 6 Article consom	aucun	Régime alimentaire assurance de santé	A foccasion il n'est jamais mauvais de rappeler les règles almentaires qui disciplinent un régime bien approprie a nos conditions de vie. Tous les alments nommés ici peuvent
3 LaPresse	édition provinciale	jeudi 7 avril 1960	22 Entrefilet	aucun	aucun	Les règles alimentaires au Canada sont un excellent guide dans la préparation de repas bien équilibrés. Cinq groupes d'aliments essentiels sont énumères et la constituent le
4 LaPresse	demière édition	vendredi 8 avril 1960	8 Entrefilet	aucun	Bucan	Les règles alimentaires au Canada sont un excellent guide dans la préparation de repas bien équilibrés. Cinq groupes d'airments essentiels sont énumérés et la constituent le
5 LaPresse	demière		1960 Bourse 4 Article consom	aucun	Les CANADIENS ne consomment pas assez de produits laitiers	() Le président de l'Association, IX. Jean Royer, souligna que si les consommateurs s'étaient conformés aux exigences des règles almentaires approuvées par le Conseil car ()
6 LaPresse	demière édition	jeudi 16 juln 1960	MF 10 Article consom	Marie Bourbonnais	Prévenir et guérir. L'ambivalence d'une profession.	Mile Jeannine Champour () Ele connat par coeur l'es règies simentaires du Canada finées d'après nos besoins, notre dimut, note mode de ve. Et comme nous pensons à me de de prépare pour fécoles. Le pobler de fontant dot être basé sur quatre aiments essenties : le pain qui fait le sandwich et qui dot être mastique énniems mes enflants.
7 LaPresse	demière	mercredi 10 août 1960	960 neutre 2 Article consom	aucun	Aux pancs de Verdun	Pour cet événement, I y a deux magnifique trophées en jeu, Le premier ost un don de feu fechevin Charles Desgroseillers; I est attribué au terrain de jeux qui organise la m alimentaires du Ca naria, lors du pique-rique organise A son terrain de jeux.
8 LaPresse	demière édition	mardi 6 septembre 1960	20 Entrefliet	aucun	Régime à équilibrer	Les règles alimentaires au Canada recommandent de manger chaque jour une crange ou pamplemousse ou des tomates et un autre fruit, des pommes de teme et un ou deu Pour équilbrer un bon régime alimentaire il faut aussi du lait : une chopine pour les enfants, une chopine et demie pour les adoitescents et un demiand pour les adultes.
9 LaPresse	demière édition	mardi 10 janvier 1961	28 Entrefilet	aucun	L'obèse mange souvent trop	L'obésité provient presque toujours du fait que fon manger trop. Au leu d'appérhenter tous les régimes amaigrésants à la mode, il vaut meux consulter un médecin. On perd
10 LaPresse	demière édition	vendredi 27 janvier 1961	37 Entreflet	aucun	Régimes almentaires	L'homme qui accompit un dur tewal manuel a besoin d'un régime almentaire approprié à ses besoins. Son régime requiert plus de caloires que celui de femployé de bureau, indiqueront les aliments nécessaires à un régimes équilloré, quelies que soient les heures de taivail.
11 LaPresse	demière édition	lundi 30 janvier 1981	1981 neutre5 Article consom	Dr Ulysse Laferrière	Dr Ulysse Laferrière M Votre médecin vous parle Attention le gras	() Rappelons iss regles almentaires au Canada. Consommons chaque jour : 1 Lait et ses produits; 2. Fruits : tomates, oranges, pamplemousses, citrons, 3 Légumes, 4 1
12 LaPresse	demière édition	lundi 27 février 1981	6 Entrefliet	ancnu	Saine almentation	L'un des facteurs les plus importants pour le sanité physique et mentale des travailleurs est une bonne alimentation. Un alimentation défectueuse cause l'amaginissement, la fe aute fruit ou une tomate; des pommes de teme et un ou deux légumes verts ou jaunes; un détaite et du pair; de la vainde, du poisson, un oeuf, des légumes s
13 LaPresse	demière	jeudi 9 mars 1961	60 Entrefilet	aucun	Sans se priver	Le mot règime évoque l'édec désagréable de privation, mais un "régime blen équilibre" comme le recommandent les Règies airmentaires au Ca-i nada comprend cinq groipes vitamines nécessaires a la santé.
14 LaPresse	demière édition	mercredi 5 avril 1961	33 Entreflet	anonu	Régime de l'adolescent	En raison de sa vie active et de sa croissance rapide, l'adolescent a bescin d'un régime almentaire bien équilibré. Il lui faut les mêmes alments que les jounes enfants, mais en régime.
15 LaPresse	demière édition	lundi 17 jullet 1981	1981 courrier (Article consom	aucun	Mangez un pett peu moins et Ne blämer pas trop vos glandes si vous êtes portés à l'obésité	() Les règles alimentaires du Conada sont font utiles à la préparation de bons mpas", déciare le Dr. Robertson et il est facile de les adapter pour maintenr le nombre de calo
16 LaPresse	demière édition	vendredi 28 jullet 1961	961 neutre1(Article consom	Dolard Morin	La vie dans les parcs : Aux parc de Verdun	Dans les terrains de jeux de Verdun, s'achève présentement la "semaine de la santé". Les enfants ont fat un pique-rique dans chacun de leur parc, après avoir préparé leur
17 LaPresse	demière édition	30 août 1961	23 Courrier confidences 1 Nicole	1 Nicole	QIl y a quelque temps, [ai lu dans le journal que les	QIl y a quetque temps, fait dans le journal que les rf. R. Il s'agit sans doute d'une brochure publiée par les soins du gouvernement, soit provincial; soit fédéral. Je vous suggère donc d'écrire à ces deux endroits : Ministère de la S
18 LaPresse	demière édition	29 novembre 1981	14 Entrefilet	aucun		Un mauvais régime alimentaire cause cette sensation de fatigue et d'abattement, qui empêche de profiter de la vie. Le Guide alimentaire canadien indique les groupes d'alime
19 LaPresse	demière édition	21 décembre 1961	7 Entrefilet	aucun		Un mauvais régime alimentaire cause cette sensation de fatigue et d'abattement, qui empêche de profiter de la vie. Le Guide alimentaire canadien indique les groupes d'alime
20 LaPresse	première édition	13 février 1962	32 Entrefliet	aucun		Un mauvais rigime alimentaire cause cette sensation de fatigue et d'abattement, qui empêche de profiter de la vie. Le Guide alimentaire canadien indique les groupes d'alime
21 LaPresse	demière édition	3 avril 1962	24 Entrefilet	aucun		Un mauvais régime alimentaire cause cette sensation de fatigue et d'abattement, qui empâche de profiter de la vie. Le Guide alimentaire canadien indique les groupes d'alim
22 LaPresse	demière édition	11 septembre 1962	2 Entrefliet	ancon		Un mauvais régime alimentaire cause cette sensation de fatigue et d'abattement, qui empêche de profiter de la vie. Le Guide alimentaire canadien indique les groupes d'alime
23 I apmeen	namibre deltion	4 autobes 4000	40 Calmilled	-	I of feel can make and	I a felter manage of an all an

11 février 1977	Quand on n'a pas de d'pain
18 mars 1977	Devenez gastronome en maigrissant
26 mars 1977	Nouveau guide alimentaire
	Pour la semaine de la santé, un nouveau guide alimentaire.
5 avril 1977	Le nouveau Guide alimentaire canadien. Un instrument qui ne tient pas compte de la réalité.
10 mai 1977	La femme et son Salon snack-bar
11 mai 1977	Notre pain quotidien
9 juin 1977	J'en veux pour mon argent. 1.34 par jour!
20 juin 1977	L'enfant au champ
7 juillet 1977	Pour nos athlètes. Le point sur les protéines
14 juillet 1977	Attention aux vitamines et aux sels minéraux
29 juin 1978	J'en veux pour mon argent. Quand on n'a pas de temps à perdre pour consommer.
10 octobre 1978	Campagne subventionnée sur la bonne alimentation
25 octobre 1978	La bonne santé par une saine alimentation.
1 novembre 1978	Symposium Heinz sur l'alimentation du nourrisson : le lait maternel, le meilleur
	Le lait et les produits laitiers
8 novembre 1978	Le pain et les céréales
15 novembre 1978	Fruits et légumes
28 novembre 1978	Pauline Cournoyer, de l'IPIC. Les consommateurs ont besoin d'aide; « faut pas laisser ça au gouvernement ».
29 novembre 1978	La viande et ses substituts.
10 janvier 1979	Nourrissez-vous d'aliments, pas de pilules.
1 février 1979	Quoi faire aujourd'hui. Mon œil sur Montréal.
5 février 1979	Quoi faire aujourd'hui. Mon œil sur Montréal.
5 février 1979	À l'Hôtel-Dieu de Montréal. Une semaine de la nutrition
4 avril 1979	Entre la poire et le fromage. Semaine de la nutrition à St- Charles-Borromée.
6 avril 1979	Il faut bouger. En plus ou en moins, le jeu des calories.
20 avril 1979	Il faut bouger. À la recherche du poids idéal.
21 avril 1979	Régime amaigrissant nouvelle formule ()

7 mai 1979	J'en veux pour mon argent. La mode de la nutrition
8 mai 1979	Selon une étude des mères de famille de Pointe-St-Charles Pour le petit salarié et l'assisté social, le guide alimentaire canadien est irréaliste.
15 mai 1979	Du plaisir de manger au nutri-code, le ministre Lazure poursuit sa politique de nutrition
16 mai 1979	Quoi faire aujourd'hui. Mon œil sur Montréal.
5 juin 1979	Les épiciers en gros distribueront le nouveau guide alimentaire québécois
6 juin 1979	Dominion. Le chef de file en information sur la bonne nutrition! Au cours des prochaines semaines, Louise Desaulniers aura d'autres bons conseils pour vous.
	Entre la poire et le fromage. Pour bien manger et manger bien, le gouvernement vous dit : moins de bœuf!
13 juin 1979	Sans titre
4 juillet 1979	L'ÉTÉ, la saison des fruits et des vitamines
18 juillet 1979	\$20 000 par année, deux enfants. On peut arriver en respectant son budget.
25 juillet 1979	Mots magiques
5 septembre 1979	Pleins feux sur le petit déjeuner
10 octobre 1979	Le pain c'est nourrissant
24 octobre 1979	Sans titre
7 novembre 1979	Le poisson, c'est de la viande.
28 novembre 1979	Nourrissez-vous d'aliments, pas de pilules.
5 décembre 1979	Alimentation. Apprendre à se nourrir au secondaire. Un calendrier pratique des produits québécois.

20 janvier 1982	Pour l'âge d'or. Le guide alimentaire peut être utile.
26 janvier 1982	Du lait pour les adolescents. Les vaches entrent en force dans les écoles.
27 janvier 1982	Des céréales ? Bien sûr !
3 mars 1982	Le Guide alimentaire canadien revisé insiste sur la variété, la modération et l'équilibre énergétique.
	Surprise! Les gens qui comptent leurs calories n'ont pas à soustraire les pâtes Catelli.

	Le lunch d'affaires peut-il être bon pour votre santé?
	Le diabétique au restaurant à l'heure du lunch.
10 mars 1982	Un bon moyen de contrôler votre poids.
11 mars 1982	Quoi faire aujourd'hui? Mon œil sur Montréal.
17 mars 1982	(Bien manger, même au restaurant) La bonne volonté des restaurateurs
14 avril 1982	Une bouchée santé sur le pouce.
7 juillet 1982	Télé-cable. Les émissions à ne pas manquer.
11 août 1982	La rentrée L'Importance des collations nutritives.
28 août 1982	La diététique
1 septembre 1982	La diététique
10 novembre 1982	La santé dans les livres de cuisine
1 décembre 1982	Biscuits et craquelins sont indispensables.
	Nourriture : pour économiser, il faut d'abord planifier.
12 février 1983	Alimentation et activité sportives.
9 mars 1983	Tout sur les sandwichs
23 mars 1983	La corvée des repas, c'est les gens âgés
	Ce qu'il faut savoir sur les aliments canadiens.
10 août 1983	La nutrition
31 août 1983	La boîte à lunch doit contenir un vrai repas.
15 février 1984	Délicieuses recettes amaigrissantes
24 mars 1984	Beurre ou margarine. Une campagne pour la santé ou une guerre de marketing ?
28 mars 1984	Nourrir une famille de quatre personnes absorbe la moitié du salaire minimum.
18 avril 1984	Bien manger quand on vit seul.
20 juin 1984	Allons manger dehors!
5 septembre 1984	Le sandwich. Des variations sur la formule classique
24 octobre 1984	Du bœuf pour toutes les occasions
24 novembre 1984	C'est l'heure du lunch
5 décembre 1984	Pomme dorée et pomme gâtée : des diététistes décernent des prix
26 décembre 1984	Les résolutions (de table) du jour de l'an

22 janvier 1992	Les Gagnon, père et fils, dirigent une entreprise en pleine croissance
	Pour maximiser son budget d'épicerie.
26 février 1992	Les diététistes prônent une meilleure utilisation du dollar alimentaire
26 février 1992	Des recettes succulentes pour les gens au régime
11 mars 1992	Gastronotes. Le petit déjeuner, ne partez pas sans lui
24 mars 1992	Les vitamines naturelles révèlent leurs secrets dans les laboratoires. Elles influencent directement la santé, mais ont aussi leurs limites, disent les chercheurs
8 septembre 1992	Des petits trucs pour rendre alléchante la boîte à goûter de l'écolier
13 septembre 1992	Pour mieux se concentrer de la maternelle à l'université
27 septembre 1992	Des cours de gestion de stress pour les étudiants du collégial. Quelques témoignages révélateurs.
17 octobre 1992	Avoir faim, cest quoi au juste?
15 novembre 1992	Quand le ministère de la Santé se fait parler poulet.
21 novembre 1992	La santé passe par la variété
	Les diététistes en service communautaire
	Pour une alimentation saine
22 novembre 1992	Une alimentation bien équilibrée reste encore la meilleure source de vitamines
24 novembre 1992	Croque midi. Midi Beaujolais nouveau
25 novembre 1992	Guide alimentaire
	Le nouveau Guide alimentaire canadien : un outil à « aiguiser »
12 décembre 1992	SOS Consommation
19 décembre 1992	Restaurant. Entre la tourtière et le kiwi
	Pour les Fêtes, des livres de bouche
	SOS Consommation
13 janvier 1993	Gastronotes: Les petits enfants, nouveaux publics cibles
16 janvier 1993	Un guide alimentaire pour la santé du public ou pour celle des producteurs ?
17 janvier 1993	Bien manger: Mieux équilibrer ses repas et son budget

24 janvier 1993	Pour mieux se servir du Guide alimentaire			
3 février 1993	Pas de bons ou de mauvais aliments			
10 février 1993	Gastronotes : La ligne bleue de Provigo			
14 février 1993	Bien manger. Le bœuf d'aujourd'hui bien plus maigre, mais tout aussi bon			
	Avant, pendant et après une activité physique : quoi, quand, comment manger ?			
7 mars 1993	Bien manger: Attention, Mesdames et Mesdemoiselles			
10 mars 1993	Gastronotes: Les femmes et les enfants d'abord			
16 mars 1993	Market Place. What really goes into the Canada Food guide			
	Croque midi. Midi Dîner			
17 mars 1993	Têtes d'affiche			
	Le guide alimentaire et l'industrie			
30 mars 1993	Comment ça va ?			
28 mars 1993	Pour avoir le dessus sur l'ostéoporose			
11 avril 1993	Bien manger: Le pain et ses secrets			
14 avril 1993	Gastronotes: La vie en rose			
9 mai 1993	Bien manger: Bien manger pour la forme?			
26 mai 1993	Gastronotes. Un livre indispensable pour vivre avec le VIH			
29 août 1993	La thérapie comportementale, une façon originale d'aborder les problèmes de poids			
12 septembre 1993	Bien manger: Un, deux, trois le repas est servi			
19 septembre 1993	Bien manger : Les suppléments vitaminiques : pour qui ?			
3 octobre 1993	Bien manger : L'ordinateur est un outil au service de la diététique, mais il ne remplace pas le savoir			
17 octobre 1993	« Bien manger : Manger vite et bien			
	le matin, c'est possible »			
24 octobre 1993	Bien manger: Haricots, fèves, lentilles			
9 janvier 1994	Diète après les fêtes			
	Le poids des festivités est lourd à porter ? Maigrir en ayant du plaisir.			
20 février 1994	Bien manger : Des céréales, du déjeuner au souper			
27 février 1994	Les enfants, au cœur du Mois de la nutrition			
6 mars 1994	Bien manger pour grandir en santé			
13 mars 1994	Calendrier du Mois de la nutrition : La ligne « Je lunch »			

27 mars 1994	Bien manger : Hyperactivité ? Le sucre au-dessus de tout soupçon
26 avril 1994	Le sucre recouvre ses lettres de noblesse
8 mai 1994	Bien manger : L'alimentation démystifiée
15 mai 1994	Bien manger: Le yogourt, c'est bon pour tout le monde
12 juin 1994	Un été frais et léger
21 août 1994	Les désordres alimentaires. Une crainte irrépressible de prendre du poids
10 août 1994	La rentrée débute ici
17 août 1994	La rentrée débute ici
4 septembre 1994	Bien manger : à la hauteur des besoins des athlètes
11 septembre 1994	Bien manger: Mieux vaut ouvrir i'œil avant d'avaler Shelton
28 septembre 1994	Les Canadiens sont plus sensibilisés à l'importance d'une alimentation plus saine
9 octobre 1994	Mange-t-on de mieux en mieux ?
13 novembre 1994	Comment relever le défi du diabète
3 décembre 1994	Jouez dehors au chaud et alimentez-vous bien I
29 mai 1995	Bien manger : savourer les joies de l'été

3 janvier 2007	Le nouveau Guide alimentaire critiqué
6 février 2007	Une ressource plus précise
9 février 2007	Visez santéMC vous offre une visite guidée du nouveau Guide alimentaire canadien. Ne craignez rien pas de pourboires après la visite.
10 mars 2007	Agenda gourmand
18 mars 2007	La nutrition : Guide alimentaire canadien. Déjouer le cancer.
	Nutrition : Luttre contre le cancer avec le nouveau guide alimentaire canadien
13 avril 2007	Le Guide alimentaire, version autochtone
21 avril 2007	Un lien étroit entre la sécurité, l'alimentation et l'activité physique
24 juillet 2007	Camp culinaire Taillevent. La faim justifie les moyens.
8 septembre 2007	Une question d'équilibre
12 septembre 2007	Dehors les boissons gazeuses

29 septembre 2007	Responsable de l'alimentation
6 octobre 2007	Le CPE de l'Université de Montréal
24 janvier 2008	L'obésité plus répandue chez les autochtones
17 février 2008	Manquez-vous de vitamine D?
26 mars 2008	La modération peut-être ?
25 mai 2008	De la suite dans les idées : Au Canada, les consommateurs devront attendre
26 mai 2008	PME Produits Zinda. Le couscous de Candiac a des visées mondiales.
29 mai 2008	Statistiques sur l'alimentation au Canada Le retour de la viande rouge
7 juin 2008	CPE au petit Talon
9 juillet 2008	Les diététistes de la fondation des maladies du cœur vous aident à bien manger.
26 juillet 2008	BECEL® a toujours été sans gras trans
28 juillet 2008	BECEL® a toujours été sans gras trans
30 juillet 2008	Les diététistes de la fondation des maladies du cœur vous aident à bien manger.
13 août 2008	Les diététistes de la fondation des maladies du cœur vous aident à bien manger.
27 août 2008	Les diététistes de la fondation des maladies du cœur vous aident à bien manger.
6 septembre 2008	Le lunch à la maternelle
7 septembre 2008	« La nutrition : Comment contrer l'influence de la cafétéria »
14 septembre 2008	Dans le plateau de l'hôpital. Des repas à 2 \$ à eux-mêmes.
28 septembre 2008	Jeux : Génie en herbes
2 novembre 2008	La nutrition : Collation santé imposée
16 décembre 2008	Banques alimentaires. Les salariés se pressent aux portes.
22 janvier 2009	La fruiterie spécialisée. Le jardin du marché.
13 février 2009	Début d'une ère post-brocoli bouilli
7 mai 2009	J'aime mon fromage
13 juin 2009	Bon pour vous : les gras oméga 3
20 juin 2009	Bon pour vous : les gras oméga 3
27 juin 2009	Bon pour vous : les gras oméga 3
30 octobre 2009	Seulement le tiers des Canadiens en consomment suffisamment
30 octobre 2009	Prenez plaisir à manger avec le Guide alimentaire canadien

6 novembre 2009 Produits laitiers : d'autres avantages méconnus 21 novembre 2009 Produits laitiers : d'autres avantages méconnus

ANNEXE — B

Liste de chroniques : 1960-1962

Octobre 1960	Repas « minute »
Novembre 1960	Symphonie en riz
Décembre 1960	Menu du réveillon

Janvier 1961 Nourrir cinq personnes avec \$22 par semaine

Février 1961 Un potage garni, une bonne fricassé

Mars 1961 Poissons de nos eaux

Avril 1961 Six façons de bien recevoir

Mai 1961 Repas de circonstance

Juin 1961 Ah! Les fraises et les framboises

Juillet 1961 Croisière culinaire Août 1961 Vive les sandwiches

Septembre 1961 Dix travestis pour un plat unique
Octobre 1961 On peut cuisiner vite et bien
Novembre 1961 Naissance d'un cordon bleu

Décembre 1961 Délicieuses friandises pour le temps des fêtes

Janvier 1962 De meilleurs repas pour \$1.00 par jour, par personne

Février 1962 Les meilleures recettes de nos lectrices

Mars 1962 12 menus pour 2 Avril 1962 Un plat prestigieux Mai 1962 La macédoine

Juin 1962 Les meilleures recettes de nos chefs canadiens

Juillet 1962 Un plat chaud sans souci pour l'été. Août 1962 Proposition estivale : sandwiches!

Septembre 1962 L'art d'apprêter le poulet

Exemple d'un tableau pour l'analyse des chroniques culinaires de octobre 1960 à septembre 1961

* **	٠ ١	▼ ST ▼ Section		* Auteur	* Titre sommaire * Introduction		· thème •	Colonne1 v	* thème * Colonne1 * Photographe * nb * description		* recettes *
1 oct-60	96 0,15\$		5 Cuisine-foyer	Non spécifié	Non spécifié Repas "minute"	Riche provision de repas "minute" pour les invités de la dernière haure. Sethors tirer parti de l'abondance de biers qui reposent sur nos tablettes et qui n'attendent pour nous plaire qu'un brin d'imagination assaisonné de sayor-faire.	recevoir	rapide	Peter Croydon	2: buffet	13
2 nov-60			5 Cuisine-foyer	Non spécifié	Non spécifié Symphonie en riz	Partout au monde. En toutes occasionsé À toutes les sauces. Symponie en riz.				1: Paellat au poulet (non-identifié)	7
3 déc-60			5 Cuisine-foyer	Institut Chatelaine	Menu du réveillon	L'hospitaité est dans l'air. Au temps des Fêtes comment mieux acceulir esparents par est deploie exceulir esparents ou se déploie exceulir esparents ou se déploie le traditionnel. Menu du réveir (men un proposé)	ğ	Noel		2. buffet	60
4 janv-61			Spécial : Vivez "grand" avec un 5 petit budget	Institut Chatelaine	Nourrir cinq personnes avec \$22 par semaine	Avant d'établir le budget des menus de la semaine, nous avons observé comme Mme Joanisses s'acquitait auparavant de ses achats pour nourrir sa famille. () Pour savegarder les règles d'une saine alimentation. Il nstitut Châtelaine a déable en colladoration avec min 2 Joanise des nerus et des suggestions pour blem manger à meilleur marché, (tecte)	pudget			2)2 (repss), 1 (dessert) 1 (famile)	7
5 févr-61			5 Cuisine-foyer	Institut Chatelaine	Un potage garni, une bonne fricassé	Un potage garni, Que ce soit ragoût, ratatoullle, navarin ou simple soupe chaude, à des hôtes no bonne frasses transis servez un plat fumant un potage garni un bonne frasses de	ednos	recevoir	Peter Croydon	2 plats : Racon du pêcheur et poulet 2 jardinière à la béchamel (identifié).	17
6 mars-61			5 Cuisine-foyer	Institut Chatelaine	Poissons de nos eaux	aires	poisson			2 Morue à la maitre d'hotel (non-identifié)	12
7 avr-61	112:0,15\$		5. Cuisine-foyer	Institut Chatelaine	Six façons de bien recevoir	ž ę	recevoir		Peter Croydon	: fondue bourguignonne (identifik).	10
8 mai-61			5 Cuisine-foyer	Institut Chatelaine	Repas de circonstance	re le neur des				2. pâté au saumon (non identifié)	7
9 juin-61			5 Cuisine-foyer	Institut Chatelaine	es es	Vos conflures seront parfaites et se conserverant broghenps si vous oblossisses de beaux fuit feits, past trop murs, que vous préparenz avec son. () simplifié la lactine trois méthodes éprouvées et rapides pour faire des gelées et des conflures qui flatteront votre amour-propre et satisferont les plus difficiles ()	petits fruits	confiture	••••••••••••	3. Panier de fruits, enfant, x2.	10
10 Jull-61	68 0,15s		5 Cuisine-foyer	Institut Chatelaine	Crossière culinaire	Croisière culinaire pour vos vacances. Voyagez autour du monde sans quitte votre fautouil et avourez des mise sordiques Cultis sur le gril à porte de le main. C'est excellent pour fappâtt et la bonne humeur. Pour le profèt de la bonne humeur. Pour le inhechi, ou barbocue rippon, le gril au charbon de vois est authentquement japonaise. "Habchi du japon, Smorgasbord de suede gouter albin, pinque. Cosière cultiaire. "Aque à l'Étancia."	t voyage	monde	Peter Croydon	2. Plateau et Hibachi du japon (non identifié).	19
11 août-61	68 0,15\$	2012 PART A STATE OF	5 Cuisine-fayer	Institut Chatelaine	Vive les sandwiches	Vive les sandwichs, Faciles, commodes, délicieux, ces repas réduits à leur plus simple expression rédement un breuvage - bouillon fumant, thé ou cefé chaud, citronnade glacée - pour corser le menu et rehausser la saveur.	u sandwich rapide		Peter Croydon	2. Plateau de sandwiches (non identifié)	11
12 sept-61	100 0,15	5 0 5	12. sept-61 100 0,155 5 Quisine-foyer	Institut Chatelaine	Dix travestis pour un plat unique	Dix travesti pour un plat unique de bœuf haché, bœuf ou steak haché na sont que mats differents pour désigne le cœur de ces bons repas haché ne sont que mats differents pour désigne le cœur de ces bons repas réputés pour leur saveur et leur économie. Consideroir à si vous le voir si vous le voir à l'ent plat que se sessource d'une livre de bœuf haché. Son prix varie vous Institut. Dix travestis pour pouvez résissir un plat qui satisfier à la fois aux exigences du budget et à bœuf Chateleine, un plat unique, celle du plus formidable appétit.	s bœuf hâché	pudget	inconnu	. pātē chinos (identifié)	8

Liste de chroniques : 1977-1979

Octobre 1977

Juin 1979

Juillet 1979

Août 1979

Septembre 1979

Décembre 1977 Trois ripailles en pays de Québec À table Zorba Janvier 1978 Février 1978 Non, pas de viande ce soir! Mars 1978 Les pâtés dans tous leurs beaux atours **Avril 1978** Un citron de bon saumon Mmm... ça sent les fraises ici Mai 1978 Juin 1978 Le yogourt, un pur cadeau des dieux Juillet 1978 Il faut qu'un sandwich soit ouvert ou fermé Août 1978 Rhum, banane, ananas... Septembre 1978 Trop modestes, les grosses légumes? Des boissons qui cassent la glace Octobre 1978 Quand les enfants aiment mieux rester dans ma cuisine Novembre 1978 Doux et flamboyant pays de cognac Les joies de la boulange Décembre 1978 Des tables dans tous leurs beaux gréments! Janvier 1979 Le poisson finira bien par nous avoir! Février 1979 Scènes de voyage en Bavière Mars 1979 Céréales : les raffinés les aiments brutes **Avril 1979** Les heures gourmandes de Bordeaux Mai 1979 Enquêtes sur ces citoyennes en charges de nourrissons

Une pâte fleurie, un Puits d'Amour, de quoi mourir de plaisir

La Beauce par monts et par vaux : J'en ai la Beauce à la bouche

Liste de chroniques : 1982-1984

Octobre 1982 Ils mitonnent en vase clos

Les légumes impérissables

Que la mer vous porte fruits!

Des p'tits fruits à la cenne!

Mêlez-vous de vos salades!

Novembre 1982 Des mets qui ont la saveur du souvenir

Les super-aliments !!!

Décembre 1982 La Noël des chefs Janvier 1983 Des plats S.O.S.

Février 1983 La cuisine par chère, comme ma mère l'aimait

Mars 1983 Le voici l'agneau si doux

Avril 1983 Les grands chefs se mettent à table Mai 1983 Les fromages sages... mais sensuels

Des mets venus du froid

Juin 1983 Un goût de miel

Et si ma cuisine était aux fleurs?

Juillet 1983 Santé!

Août 1983 Violette, douce et pulpeuse comme l'aubergine

Septembre 1983 Voici venu le temps de la pomme

Octobre 1983 Délices à l'Albion

Avez-vous trouver la route des épices?

Novembre 1983 Mettez Noël sur la glace

Sébaste, touladi et goberge

Décembre 1983 Des agapes italiennes, chinoises, françaises et libanaises

Janvier 1984 Une cuisine allégée... qui fait le poids

Février 1984 Du chaud lapin?

Ce qu'ils sont choux!

Les cérémonies du café

Mars 1984 Le menu de Barbotin

Avril 1984 Faire ses Pâques a l'érable Mai 1984 Concombres : frais ou cuits ?

Des coulis et des sauces

Juin 1984 Pour aller aux fraises en décembre

Repas éclair pour gourmets pressés

Juillet 1984 Un pique-nique frais comme une rose Août 1984 Voulez-vous apprivoiser la chayotte?

Septembre 1984 L'ABC des soupes

Fast-food-santé!

Un vrai dessert sans sucre!

Liste de chroniques : 1992-1994

Octobre 1992 Les courges, ces cousines oubliées

Bon Appétit. Qu'est-ce que vous mijotez?

Novembre 1992 Souvenirs d'Afrique

Bon Appétit. Jamais plus le vendredi...

Décembre 1992 Minuit gourmand

Un réveillon rendu facile!

Bon Appétit. Idées-cadeaux à cuisiner Le plat du chef: Anne Desjardins

Mini-calories Maxi-desserts!

Janvier 1993 Des recettes très très secrètes

Bon Appétit. Mince alors!

Février 1993 Retrouvez vos racines

Bon Appétit. Pour nos Valentins.

Mars 1993 Pleins feux sur le riz

Bon Appétit. Buffet italien

Cuisine en raccourci. Vite, du gâteau!

Avril 1993 Passeport pour Singapour

Chic, des quiches!

Bon Appétit. Pâques en couleurs et en fraîcheur

Mai 1993 La cuisine se met au vert

Allez, hop! Des escalopes!

Bon Appétit. À l'heure du thé

Juin 1993 La Saint-Jean... au Lac-Saint-Jean

Cuisine en raccourci. Ah! Les fraises et les framboises!

Juillet 1993 Le barbecue des grands jours

Le hamburger réinventé

Bon Appétit. J'en pince pour le homard

Août 1993 Cuisine en raccourci. Des confitures à toutes les sauces

Bon Appétit. Raconte-moi des salades!

Septembre 1993 Deux ou trois fromages

Pour saluer la fin de l'été

Des lunchs express.

Octobre 1993 Des saucisses à la ronde

Une p'tite pointe de tarte?

Le plat du chef. France Roy Carré d'agneau

Novembre 1993 Cuisi-fiches. A la casserole!

Recevoir à la beauceronne

Décembre 1993 Cuisine en raccourci. Secrets de famille

Décembre 1993 C'est un cadeau!

Janvier 1994 Les plats des chefs. Trois chefs, trois plats, une fête

Cuisi-fiches. La magie des ondes

Février 1994 À table les amoureux

Cuisi-fiches. All'italiana

Mars 1994 Minute mon poulet!

Cuisi-fiches. Réveillez vos légumes!

Avril 1994 Pour Pâques, un buffet... divin!

Cuisi-fiches. Pouquoi se priver de dessert!

Mai 1994 La cuisine aux plantes sauvages

Cuisi-fiches. entre la mer et l'eau douce

Juin 1994 À chaque grillade sa salade

Cuisi-fiches. Allons aux fraises!

Juillet 1994 Les princes des marées

Cuisi-fiches. Toute une salade! 10 desserts express imbattables

Août 1994 Recevoir au jargin

Cuisi-fiches. Un goût d'été

Cuisine express. 10 façons d'apprêter le thon

Le plat du chef : Jacqueline Perreault

Septembre 1994 *Cuisine express*. Toute est dans la sauce

Bœuf, veau, porc en délices minceur *Cuisi-fiches*. J'adore les gratins!

Liste de chroniques : 2007-2009

Octobre 2007 Saveurs de saison. Au marché avec Daniel Vézina

À table. Prêts en 30 minutes!

Recevoir. Succulents plats d'automne *Recettes express*. Au menu en octobre.

Novembre 2007 Saveur du monde. La cuisine italienne avec Josée di Stasio

À table. Ahhh... la soupe! Cinq recettes anti-blues

Recevoir. Soirée frissons. Menu d'Halloween pour les grands

Recettes express. Au menu en novembre.

Décembre 2007 Recevoir. Recevoir à Noël

Gourmandise. Biscuits et bouchées.

Recettes express. Au menu en décembre.

Janvier 2008 À table. Et que ça saute

Recevoir. Bouchées festives

Recette express.

Février 2008 À table. Cuisine d'hivers

Recevoir. Un souper qui le fera fondre... Recette express. Au menu de février.

Mars 2008 À table. Tant mieux s'il en reste

Recevoir. Pas de chichi entre amis *Recette express*. Au menu en mars.

Avril 2008 Recevoir. Brunch de Pâques avec Marie-Josée Taillefer

À table. Laisser mijoter...

Recette express. Au menu en avril.

Mai 2008 Terroir. Sous le signe du porto

Recevoir. L'heure du thé avec maman À table. du printemps dans l'assiette Recette express. Au menu en mai.

Juin 2008 *Recevoir*. Un menu pure laine

À table. un chef à ma table

Recette express. Au menu en juin.

Juillet 2008 A table. c'est le temps des grillades!

Recevoir. Petit souper entre amies Recette express. Au menu en juillet.

Août 2008 Recevoir. Souper champêtre

À table. Simple et santé

Recette express. Au menu en août.

Septembre 2008 Recevoir. Soirée piquante!

A table. Repas sans tracas

Recette express.

Octobre 2008 À table. Confitures, ketchups et cie

En saison. Vita di pomodoro

Plat express.

Terroir. Niagara. Beaucoup plus que les chutes!

Novembre 2008 À table. Légumes en bol

En saison. Carrément citrouilles!

Plats express. On donne du swing aux classiques

Recevoir. Rendons grâce.

Décembre 2008 Recevoir. Bouchées exquises signées Ricardo

Recevoir. Joyeux buffet!

Plats express.

Janvier 2009 Recevoir. Un menu d'exception

Gourmandise. Le temps des biscuits

Février 2009 Chez un chef. À la manière de Chuck

Plat express. Un brunch délicieux

Mars 2009 Saveur du monde. La cuisine à l'anglaise avec Anne-Marie

Withenshaw et sa grand-maman

Plats express. Des repas en un plat : tout y est, même les

légumes

À table. Un petit goût d'ailleurs

Avril 2009 Recevoir. C'est Pâques, mon coco!

À table. Cuisiner futé

Plat express. Des plats sans viande Choses utiles... et futiles à savoir

Mai 2009 *Terroir*. Bonheur bordelais

Recevoir. Pour toi maman

Plats express. Que quelques ingrédients frais à acheter

Juin 2009 Recevoir. Un menu chic et pas cher signé Louis-François

Marcotte

En saison. Exquise rhubarbe

Plat express. On ne se lasse pas du barbecue

Juillet 2009 À table. Grillades sur la terrasse

En saison. Le petit pois fait le mois.

Plat express

Août 2009 Terroir. Divines îles grecques

En saison. des petits fruits irrésistibles!

Septembre 2009 Saveur du monde. La cuisine chilienne avec Alexandra Diaz

 \vec{A} table. Variations sur les tomates

ANNEXE — C

Liste des mets salés

1960-1962

Agneau braisé aux fines herbes

Aiglefin

Aiglefin à la provençale

Asperges à la continentale

Aspic de bœuf fumé

Bifteck Yorkshire

Bœuf à la mode

Bœuf braisé aux nouilles Chow Mein

Bœuf et pomme de terre en cocotte

Bœuf mode

Bœuf Strogonoff

Bouchés au jambon et au foie de poulet

Boulette de viande à l'italienne

Boulettes au bœuf et au riz dans la crème sure

Boulettes aux fines herbes

Brochet à la sauce aux amandes

Brochettes de pétoncles

Cannelloni

Cassoulet au bœuf

Chaud-froid de dinde

Chausson de viande

Chop Suey au porc

Choux et bague d'oignon

Coquilles de macaroni à l'agneau

Côtelette d'agneau à l'anglaise

Côtelettes en papillotes

Côtes de porc brasillé

Courge farcie

Crêpes farcies au poulet

Crevettes au gratin

Crevettes frites à la sauce aigre-douce

Croquettes de foie de porc

Croquettes de jambon

Dinde braisée aux fines herbes

Épaule de porc farcie

Éperlans à la sauce rosée à l'estragon

Escalope de veau bourbonnaise

Fèves et jambon au four

Filet de bœuf cordon rouge

Filet de poisson farci

Filets de perche à la sauce tomate

Flétan poché

Fondue au jambon sur canapé

Fondue bourguignonne

Fricassée à l'oignon

Fricot d'agneau et dumpling à la menthe

Fruits de mer à la Newburg

Gaufres garnies de sauce au thon

Gratin de jambon au blé d'Inde

Grillade de harengs

Homard à l'étuvée

Homard thermidor

Huîtres chaudes enrobées

Jambon aux épices

Jambon aux poires

Jambon en habit des fêtes

Kebabs de rognons et jambon

La pizza de Pinocchio

Ma Tsu Take No Awase Taki (Poulet à la sauce saki)

Macaroni au bœuf et tomates

Macédoine printanière

Matelote des Bermudes

Morue à la maître d'hôtel

Morue à la sauce tomate

Nouilles à la choucroute

Nouilles au porc en casserole

Œuf au cari et aux champignons

Œuf sur le plat

Oignons en crème à la moutarde

Omelette gratinée de poulet et jambon

Paella au poulet

Pain à la viande

Pain au céleri et au fromage

Pain au saumon et au riz

Pain de viande au fromage et à la sauce chili

Paquet surprise au poulet

Pâté au jambon en croûte

Pâté au saumon

Pâté chinois

Pâté chinois de fantaisie

Pâté de bœuf

Pâté de bœuf aux carottes

Pâté de foie

Pâtés d'agneau

Pâtés de foie gras

Paupiettes de veau

Petit pot-au-feu

Petits pâtés en croûte au thon et aux légumes

Petits pois au beurre

Pétoncles royales

Plat de nouilles aux boulettes de viande

Plat de riz chaud au fromage à la crème

Poisson blanc farci aux concombres

Pommes de terre à la sauce piquante

Pommes de terre au four

Pompons au riz et au jambon

Poularde jardinière

Poulet au cari cuit au four dans du papier d'aluminium

Poulet au cari et au gingembre

Poulet en sauce

Poulet farci à la pizza

Poulet frit aux huîtres

Poulet frit farci aux pruneaux et aux oignons

Poulet gratiné à la sauce aux cerises et aux raisins

Poulet jardinière à la Béchamel

Poulet marengo à la crème sure

Poulet mariné à la broche

Poulet tropical farci à l'orge et au cari

Poussin mignon à la broche Chantecler

Ragoût d'agneau au cari

Ragoût de bœuf aux choux de Bruxelles

Ragoût de porc aux croûtons de seigle

Ragoût de veau à la hongroise

Rançon du pêcheur

Riz à l'étouffée à la mode de Bretagne

Rondelles de porcs à la sauce aigre-douce

Rôti d'agneau en couronne

Rouelles de bœuf aux carottes

Rouleaux de bœuf à la sauce aigre-douce

Sauce de luxe pour spaghetti

Saumon sauce tartare

Sole aux épinards

Soufflé de saumon

Sukiyaki à la brochette

Suprême de foie de poulet

Suprême de poisson et de homard

Thon mariné aux oignons

Timbales au thon

Tomates farcies aux œufs ou poisson

Tourte au fromage

Truite au four

Truite au four

Truites farcies sur le gril

Veau braisé aux champignons

Vol-au-vent au poulet

Exemple d'un tableau pour l'analyse des recettes salées pour la période octobre 1960 à septembre 1961

BASE Notes	1 chips	1	1 1 sauce					1								1		1		1 .	1 .						1				1	1 1 sauce	save for except						1	•	1						1 sauce		1 sauce		1 bloods au from	1 pecut au nom
Alcool						et																							-										-													
Noix									1	ed r	1 11		-1		1		1 41	-																															-			
Hulle Graiss	1				1				1		1	-	1											1		-			-	-		1	-		1			1		1	-		-		-	-					ī	
Margi			1			-																					-	-	-													-										
Beurn				**													1																																			
VEGE						-1		ei				-										-	-							-	-	1	et	-				1		-1					e		-					,
bolte ocuf									1								-																																			
		**				er!				e4 •	1 11			•			1 11	-	**		,			1									-		1		•	1	-	1		-			1		1 11	1	-	-		,
trais trais			-		1			**						-																						-		-	-		-						•					
agn					1		,			-											,																-							1								•
poite					1							-																-			п	-1	-				-						-1									
frais	1		r	н н	-			**	1					•	-		1 21			1 6		**		-				1					-	**		et e			-		**			1				**			et 20	
16g. B	1		1						1	-1	1		-	•			1	1	1		•	-	1					1		-		-	-	-	1	-			7	-	-						1	1	-		1	
Lég. F	1		-		1 1	-			1 1		1 1		-	1	1 1			1			, ,			1			-	1			1	1		-	-		1	1 1	1	1				-	1			F		1 1		,
Olgno						п																														-				1							,					
frais Boite		-1	1					-	1							,	•																			-1																
Otron frais														-	rt			rt	٠.	-1					-1	-	-	rt	-				rı				r		-				-	-								
1	1			1						-			-								-	-	-								1		-				•							1				1		1		,
Portio crème yogou	5				00	9 4	30		10	5	2 10	5 1	5 1	-	1			1	,	,	•		10 1	5 1			-	1	9 .	4 9	9	5 1	-	S	1			24 1	2 1	•					1		1	9	12 1		1	1
Portio				ū			,								2																																					
	2 Noulles au porc en casserole	rc farcle	4 Poulet au carlcult au four dam du papier d'aluminium	5 Petits plate on credite au thon et aux légumes 6 Disnors en crème à la moutande	llet	8 Pompons au rit et au jambon	ubit des Bres	le dinde	12 Rondelles de porcs à la sauce aigre-douce	13 Coquilles de macaroni à l'agnesu	boeuf		17 Pain au céleri et au fromage	19 Poulet jardinière à la Béchamel	20 Fricot d'agnesu et dumpling à la menthe	ode	23 Ragout de boeuf aux choux de Bruxelles	24 Ragoût de veau à la hongroise	25 Ragoût de porc aux croûtons de selgie	s permudes	grafin	29 Filets de perche à la sauce tomate	a continentale	naitre d'hotel		34 Poisson blancfard aux concombres	ands	e tartare	37 Brochet à la sauce aux amandes	38 Eperanda la sauce fode a l'estragon 39 Aiglefin à la provencale	midor	41 Crevettes frites à la sauce algre-douce	raice milenone	an en couronne	for	se aux bonies	uo,	n vegu	50 Bouchés au jambon et au foie de poulet	52 Suchasi à la brochette	53 Ma Tu Take No Awase Taki (Poulet à la sauce saki)	54 Kebabs de rognons et jambon	arengs	57 Tomates fardes au œuf ou poisson	58 Boulette de viande à l'italienne	aux olgnons	000	62 Macaroni au bœuf et tomates	63 Chausson de vlande 64 Roulemet au honef et au do dans la nobme sure	65 Bæuf et pomme de terre en cocotte	66 Boulettes aux fines herbes 67 Pain de dande au formase et à la carce chill	of yan de wande ad nomage et a la sacce d'all
1 Sted assignment on cooling	2 Noulles au p	3 Épaule de porc farde	4 Podetascarical	5 Petits plats on 6 Oknons on 6	7 Paella au poulet	8 Pompons au	10 Lambon on habit des Bres	11 Chaud-frold de dinde	12 Rondelles de	13 Coquilles de	15 Cassoulet au boeuf	16 Algiefin	17 Pain au cele	19 Poulet jardin	20 Fricot d'agni	21 Boeuf à la mode	23 Ragout de be	24 Ragoût de ve	25 Ragout de pi	25 Materiote des Bermudes 37 Broon du rilicheur	28 Crevettes au gratin	29 Filets de per	30 Asperges à la continentale	31 Morue à la maître d'hotel	32 Truite au four	34 Poisson blan	35 Sole aux épinards	36 Saumon sauce tartare	37 Brochet à la	39 Alciefin à la souce rose a	40 Homand thermidor	41 Crevettes fr.	42 Pétoncles royales	44 Rôtie d'agneau en couronne	45 Bœuf strogonoff	46 Paquet surprise aux poulet 47 Cannaloni	48 Páté au saumon	49 Pauplettes de veau	SO Bouchés au	52 Sukiyaki à la brochette	53 MaTsuTakeNo3	54 Kebabs de re	55 Grillade de harengs 56 Griffour le plat	57 Tomates fare	58 Boulette de	59 Thon marine aux oignons	61 Paté chinois	62 Macaroni au	63 Chausson de vlande 64 Roulemet au honef et au	65 Bæuf et pom	66 Boulettes aux fines herbes 67 Pain de dande au formane et	of ran ceward

Agneau aigre-doux au four

Agneau aux pommes

Agneau aux pruneaux

Agneau en casserole au riz

Anchoyade

Angels on horseback

Artichauts farcis

Aumônières au caviar

Bacon aux pommes

Beignets de fleurs de courgettes

Bifteckettes à la française

Biftecks au poivre flambés

Bœuf au sésame

Bœuf mariné au vin rouge

Bœuf salé

Bouilli (pot-au-feu)

Boulette de porc au navet

Boulettes de porcs aigres-douces

Brocoli au fromage et aux œufs

Brocoli ou chou-fleur au gratin

Cailles au genièvre et aux raisins

Calmar à la chinoise

Canapé au concombre

Canapés à la mousse de jambon au sucre d'érable

Canapés soufflés

Carottes à la canadienne

Carottes à la russe

Carrés à l'artichaut

Casserole de poisson parfumée au safran

Cassoulet aux haricots blancs

Champignons à la crème

Champignons au cari

Champignons farcis aux violettes

Chartreuse de dinde

Chop Suey au tofu

Chou gratiné

Choux de Bruxelles déguisés

Civet de lapin

Civet de lièvre

Cocktail de crabe et de pamplemousse

Concombres farcis

Confit de pommes de terre persillées

Corolles de tulipes au crabe

Côtelette de porc au four

Côtelettes d'agneau aux pommes

Côtelettes de veau aux pommes

Côtelettes d'agneau farcies

Côtes de porc au miel et à la menthe

Couronne de betteraves au chou-fleur

Cretons

Crevettes au coco

Crevettes et brocolis frits

Crevettes flambées

Crevettes marinées

Croquettes de jambon

Croquettes de maïs

Croquettes de pommes de terre et d'oignons

Croûtes au homard

Délices de plantains

Entrée de poisson

Escalopes de veau au vin

Falsomogro

Feuilleté de moules et de pétoncles aux poireaux

Filet de canard sauce framboise

Filet de dorade sur lit d'épinard, maïs et tomates

Filet de doré à la vapeur de cidre

Filet de porc aux canneberges

Filet de sole et crevettes

Filet de veau à la compote d'endives caramélisée au sirop d'érable

Filets de canard Saint-Hilaire

Filets de sole de Douvres aux zestes d'orange confits au sirop d'érable

Foie de veau à la normande

Fondue québécoise

Fricassée de faisan à la crème et aux endives

Games chips

Gelée de homard au melon

Gibelotte de morue

Gigot à la moutarde

Gigot d'agneau à la quimperlaise

Gigot d'agneau boulangère

Gigot d'agneau persillé

Gnocchis aux pommes de terre

Gratin de concombre et de champignons

Haddock kedgeree

Haricot rouge au miel

Haricots blancs en sauce à la reine

Haricots verts avec sauce verte aux câpres

La gasconnade de jarret d'agneau

La tourte au crabe et aux poireaux

Lamb cutlets « nelson »

Langoustines gratinées, sauce de homard mousseline

Lapin à la bière

Lapin à la tomate et aux olives

Lapin aux deux moutardes

Lapin aux fruits

Lapin aux piments

Lapin aux pruneaux

Lasagne aux lentilles

Macédoine de haricots et de légumes

Maïs traditionnel

Moussaka aux pois chiches

Mousse de foie

Mousse de saumon fumé

Nouillettes au beurre de noisettes

Œufs de caille en cocotte à la crème de sirop d'érable

Œufs de caille, mousse de saumon fumé

Oignons farcis

Ouzi

Pain d'aubergines et d'amandes et coulis d'artichauts et de persil

Parfait de foie de dinde

Pâté aux légumes et à la saucisse

Pâté d'agneau avec croûte aux fines herbes

Pâté de foie

Pâté de ris de veau en croûte

Pâté de saumon

Pâtes aux sardines

Perdrix au chou

Petits légumes aux fines herbes

Petite lotte à l'ail confit au vin de madiran et à la moutarde

Pétoncles frits

Pilaf de fruits de mer parfumé au safran

Pizz-o-bergine

Pizza express aux fruits de mer

Plat économique au chou

Poivrons farcis à congeler

Poivrons farcis à l'agneau

Pommes de terre en escalopes

Pommes surprises

Poulet à la moutarde et aux herbes

Poulet à la rose

Poulet au miel

Poulet aux pistaches

Poulet de Bresse sauté à la crème comme à Louhans

Poulet et crevettes

Poulet roulé cuit à la vapeur

Purée d'oignons au miel

Purée de betteraves

Purée de pois parisienne

Quiche aux pétales d'œillets d'inde

Ragoût d'agneau écossais

Ragoût de bœuf à l'orge

Ragoût de pieds de porc et boulettes

Ratatouille au four

Rissoles ou chaussons à la viande

Riz à la citronnelle

Rôti d'agneau aux pêches

Roulades de chou à l'agneau

Rouleau à l'agneau

Saumon en croûte

Six-pâtes

Smoked trout with horse-radish sauce

Sous-marin rapido

Spaghetti marinière

Suprême de volaille au vin blanc

Tarte au chou

Terrine d'aubergines

Terrine de canard

Terrine de porcs aux épinards

Terrine de veau

Tête fromagée

Tournedos flambé au rhum

Tourtière

Tranches d'agneau à l'orange

Tranches d'aubergine grillées

Tranches d'aubergines farcies florentines et sauce de tomates fraîches

Truite au fenouil frais

Veal and ham pie

Veau marengo

2007-2009

Agneau mijoté à la portugaise

Antipasti de fête

Arancinis à la saucisse

Asperges et épinards

Asperges sautées

Bifteck au bleu

Biftecks braisés à l'italienne

Biftecks grillés à la sauce chimichurri

Bœuf braisé à la mijoteuse

Bœuf haché à la toscane (base)

Bœuf haché épicé aux légumes

Bouchées au saumon fumé et aux graines de sésame

Bouchées de saumon aux chanterelles

Bouillabaisse

Boulettes de viande au parmesan

Brandade de crabe et purée de céleri-rave

Brochettes de bœuf à la vietnamienne

Brochettes de poulet au paprika fumé

Bruschettas magie noire

Canapés à l'italienne (crostinis) : pois chiches et poivrons rouges

Canapés à l'italienne (crostinis) : Tapenade et chèvre

Canapés au saumon fumé

Canapés chauds au fromage de chèvre

Canard confit et confiture d'oignons sur canapé

Cari de lentilles

Cari de tilapia, crème de coriandre

Carottes et panais glacés

Carpaccio de saumon

Carpaccio de thon rouge

Carpaccioa du marché

Cazuela de pollo

Ceviche

Champignons farcis au fromage et aux noix

Chèvre mariné dans l'huile

Chili de poulet aux légumes grillés

Chili havanais

Chips de parmesan au romarin

Cigares au chou version sauté

Citrouille grillée et vinaigrette à l'échalote

Compotée de poivrons

Côtelette de porc et sauce aux pommes parfumée à la sauge

Côtelettes d'agneau en papillotes

Côtelettes d'agneau et salade de pois mange-tout au feta

Côtelettes d'agneau grillées à la moutarde

Côtelettes de porc grillées

Côtelettes de porc parfumées à l'origan, sur barbecue

Côtelettes de veau panées

Côtes de porc, purée de pommes de terre au bacon

Côtes levées à la sichuanaise

Crème brûlée à la truite fumée

Crevettes au melon

Crevettes et pois mange-tout à l'orientale

Crevettes sautées aux poivrons

Croquettes de thon

Crostini aux champignons et mozzarella

Crostini aux petits pois et au parmesan

Cubes de polenta aux herbes

Cuisses de poulet à l'espagnole

Dindon doré

Effeuillade de choux de Bruxelles

Empanadas

Enchiladas au porc

Endives farcies

Enfilade de figues, chorizo et bocconcinis

Entrecôtes bordelaises aux champignons

Escalopes de dinde en sauce

Escalopes de poulet en croûte de parmesan et de pignons

Escargots au vin blanc et aux fines herbes

Fajitas au filet de porc

Farce aux canneberges et à la focaccia

Fenouil au four garni de parmesan

Fettucine au thon à la japonaise

Fettucine aux pétoncles

Figues farcies au camembert

Figues fraîches au fromage de chèvre

Filet de dorade rose grillé, condiment à la noix de coco épicé, façon caraïbe

Filet de saumon au four avec vinaigrette au gingembre

Filet mignon

Filets de morue aux champignons

Filets de poisson blanc marinés et grillés

Fricassée de champignons

Fricassée de poivrons et fenouil

Fromage de chèvre et poires sur pancetta

Fromage frit (saganaki)

Gigot d'agneau boulangère aux herbes fraîches

Gougère au bacon et au cheddar (salé)

Gougères au saumon fumé et fromage de chèvre

Gratin de fromage de chèvre et jarret d'agneau confits aux poireaux

Gratin de tomates

Gravlax et mayonnaise à l'aneth

Guedille revisitée aux crevettes

Haricots verts à l'oignon rouge et aux noix de cajou

Haricots verts au beurre et au pesto

Haricots verts aux échalotes

Huîtres tièdes farcies

Jambon au beurre de pommes

Jambon glacé à l'érable

Jarrets d'agneau braisés

Kebabs de flétan et de courgette

Légumes à la grecque

Légumes d'hiver braisés

Légumes grillés à la fleur d'ail

Légumes grillés et parfumés aux herbes

Linguine au pesto maison

Linguine au poulet à la mexicaine

Linguine aux crevettes et au feta

Macaroni santé à la citrouille

Médaillons de porc et patate doucce

Médaillons de porc à l'orange et à la sauce soya

Minibrochettes au melon et au prosciutto

Minipitas à la méditerranéenne

Morue grillée à la portugaise

Moule d'automne

Moules à la provençale

Moules gratinées

Moules grillées

Mousse de champignons sauvages et de foie gras en coquille (salé)

Muffins miniatures au fromage et jambon

Nouille Singapour

Nouilles épicées à l'ail et au porc

Nouilles thaïes au bœuf

Œufs à la florentine

Œufs à la mexicaine

Œufs campagnards à l'italienne

Œufs farcis à la mayonnaise aromatisée

Œufs farcis aux crevettes

Œufs mollets sur lit de laitues

Omelette à l'oignon, au chèvre et aux olives noires

Orzo au beurre

Orzo, riz et noix

Paëlla

Pain de viande aux légumes

Pappardelle aux champignons

Pâté au poulet campagnard

Pâté chinois à la mexicaine

Pâtes aux crevettes, à l'ail et aux herbes fraîches

Pâtes aux tomates et aux épinards

Pavés de risotto

Pebre

Penne a poulet et aux petits légumes

Penne, sauce tomate et oignons caramélisés

Petits pains à la mexicaine

Pétoncles à l'italienne

Pintade aux légumes

Pizza au jambon et au cheddar du Québec

Pizza au tofu

Pizza aux légumes grillés

Poisson à l'italienne

Poisson à la cajun

Poisson au barbecue, beurre parfumé

Poisson aux olives (psari)

Poisson aux tomates et aux capres

Poisson et miniratatouille

Poisson parfumé au beurre de pesto

Poitrine de dinde farcie au couscous et aux fruits

Poivrons et tomates en entrée

Polenta en sauce aux portobellos

Porc à l'orange et aux légumes rôtis

Porc au chou salé-sucré

Porc aux légumes

Porc aux poires et au romarin

Porc barbecue à la chinoise

Porc et raita à l'ananas

Porc sauce au thon

Porc Stroganov au poivron et aux champignons

Porc sucré-salé à l'ananas

Portobellos farcis

Pot-au-feu à la Vézina

Poulet à la chinoise

Poulet à la marocaine

Poulet à la turque, grillé sous brique

Poulet au miel et au cari

Poulet au romarin, au poivre noir et à l'érable

Poulet cacciatore simplifié

Poulet croustillant et légumes au four

Poulet des Caraïbes

Poulet en sauce au sherry

Poulet endiablé

Poulet épicé à la noix de coco

Poulet et légumes grillés

Poulet et légumes rôtis

Poulet grillé au chipotle

Poulet rôti aux deux paprikas et à l'érable

Poutine de homard

Purée de patates douces au gingembre

Purée de patates douces parfumée au brandy

Purée de pommes de terre et céleri-rave

Quiche individuelle express

Quiche sans croûte au bacon et au brie

Quiche sans croûte au brocoli

Ragoût de bœuf à la bière

Ragoût de saucisses et de légumineuses

Rigatoni et ragoût de saucisses et de tomates

Risotto à la citrouille et à la sauge

Risotto aux tomates

Risotto printanier aux artichauts

Riz au poulet biryani

Riz pilaf aux noix de cajou

Rosbif en croûte au thym et au romarin

Rôti de porc à la moutarde, aux herbes et à l'ail

Rôti de porc aux poires et aux oignons caramélisés

Rôti de porc aux pommes et à la bière

Rôti de veau aux épices et à l'ail

Roulades aux champignons

Saucisses à la pomme et à la patate douce

Saucisses aux légumes

Saucisses et lentilles aux petits oignons blancs

Saumon à la sauce soya et à l'orange

Saumon au citron et à la menthe

Saumon au four à la sauce aux herbes

Saumon au goût piquant

Saumon aux câpres, au micro-ondes

Saumon en sauce au citron

Sauté de bœuf au vinaigre balsamique

Sauté de bœuf et de brocoli aux cinq-épices

Sauté de pétoncles, crème au jalapeno

Sauté de porc teriyaki

Sauté de poulet aux légumes verts

Sole et saumon sur légumes grillés

Souvlakis de dinde (salé)

Spaghetti à la toscane

Spaghetti au homard

Spaghettis aux crevettes à l'italienne

Spaghettis aux tomates cerises, à la chapelure et au basilic

Tacos au poulet

Tajine au poulet

Tartare de bœuf et pommes de terre paille

Tartare de pétoncles

Tartelettes au cantaloup et au prosciutto

Thon grillé et salsa à l'ananas

Toast au parmesan

Tofu sur lit d'épinards et de patates douces

Tortillas végétariennes en casserole

Trilogie de tartares

Truite grillée

Truite grillée et salsa de champignons et câpres Truite saumonée et poêlée de pois chiches

Liste des mets sucrés

1960-1962

Ananas royal

Beignets à l'orange

Biscuits à l'ananas

Biscuits au chocolat

Biscuits aux noix

Biscuits d'Aladin à la noix de coco

Blanc-manger 2 dans 1

Bûche de Noël en crème glacée

Carrés aux fruits

Charlotte panaméricaine

Château d'Hallowe'en

Compote de rhubarbe

Corbeilles de fruits au gril

Crème aux fraises

Crème glacée à la citrouille

Crêpes à la farine d'avoine

Croquant au chocolat et aux amandes

Croquant aux arachides

Doigts de dames

Drôles de biscuits

Fromage glacé aux cerises

Gâteau à l'érable

Gâteau à la marmelade et aux raisins

Gâteau au fromage, congelé cuit au four

Gâteau au sucre brûlé et aux noix

Gâteau aux cerises

Gâteau aux fraises

Gâteau aux fruits et à la soupe de tomates

Gâteau aux prunes fraîches

Gâteau chaud aux abricots

Gâteau éponge glacé au chocolat

Gâteau glacé à la guimauve au citron

Gâteaux renversés

Gaufres grillées, recouvertes de sauce aux pêches

Le plum-pudding de Noël

Macaron royal

Melon glacé

Melons glacés au miel et au citron

Mousse au raisin

Mousse aux pommes

Mousse de tapioca aux pommes

Orange surprise

Pain aux dattes

Pain d'épices

Pain doré surprise

Parfait au café

Pâtes de fruits secs — style japonais

Petit gâteau aux flocons d'avoine

Petits biscuits échevelés

Petits gâteaux aux fruits

Petits gâteaux aux abricots

Petits pains chaud au caramel

Pizza Figliata

Pommes cuites au gingembre

Pouding au riz aux pruneaux et au caramel

Pouding aux dattes et au café

Pouding aux pommes

Pseudo savarin

Riz à l'orange et à la guimauve

Riz à la crème et aux fruits

Riz impérial

Savarin aux abricots et aux amandes

Surprises

Tapioca aux pommes

Tarte aux pommes caramélisées

Tarte aux pommes garnie de fromage à la crème

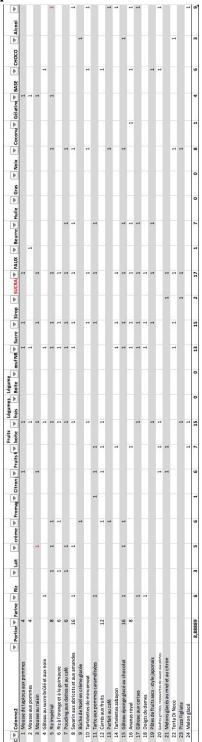
Tarte bonbon à la crème glacée

Tartelettes de mincemeat

Tartelettes sabayon

Torta Di Noce

Exemple d'un tableau pour l'analyse des recettes sucrées pour la période octobre 1960 à septembre 1961



1982-1984

Banane enneigée

Bananes flambées

Biscuits à l'avoine et aux carottes

Biscuits à la poudre à pâte

Biscuits aux cerises

Boulettes de riz frites et sucrées

Brochettes de fruits au parfum des îles

Cantaloups aux framboises

Cheesecake printemps

Clafoutis aux fruits frais

Compotes de fruits d'hiver au vin

Crème légère à l'orange

Crème renversée à l'orange

Crêpes fourrées aux pommes et au cognac

Croustade aux pommes et à la noix de coco

Croûte de poires, sauce velours aux épices

Demi-tasse au chocolat

Dessert aux framboises ou fraises

Dessert chocolat-pistache

Eccles cakes

Flan à la citrouille

Flan aux pommes et aux amandes

Fondant au chocolat amer

Fraises à la chantilly

Fruits croustillants

Galette des Rois au beurre

Gâteau à la noix de coco

Gâteau aux épices

Gâteau breton aux fruits confits

Gâteau de crêpes aux bleuets

Gâteau moelleux au citron et aux amandes

Gelée de fruits mûrs

Gelée de vin blanc

Glace aux haricots

Grands-pères

La pignolata à la mode de messine

Mince-meat

Mon gâteau aux fruits

Mousse aux framboises

Mousse aux pêches

Muffins au son et au tofu

Papaye au vin rouge

Parfait aux fraises et aux kiwis

Plateau de fruits aux parfums d'été

Poires pochées en folie

Pomme à la mode

Pommes au four des grands jours

Pommes enneigées

Pommes et fraises en purée

Pouding aux fruits congelés

Pouding au pain et aux bleuets

Pouding au pain et aux pommes

Pouding aux canneberges

Profiteroles à la liqueur de marinier

Pudding au pain et aux fruits

Recette de base (choux)

Sorbet à la rhubarbe

Sorbet aux fraises

Sorbets aux fruits

Tarte à l'orange

Tarte à la ferlouche

Tarte au chocolat

Tarte au suif

Tarte au yogourt

Tarte aux pommes
Terrine aux pruneaux
Yogourt et fraises en gelée

2007-2009

Baies, sauce gingembre et caramel croquant

Barre aux cerises

Barres de chocolat Mars frites

Barres sablées au chocolat et aux cerises

Biscuits à la noix de coco et aux abricots

Biscuits aux brisures de chocolat

Biscuits aux fruits confits

Biscuits épicés au gingembre

Biscuits express à la poêle

Biscuits gâteau aux fruits

Boules aux amandes

Boules chocolatées au rhum

Brazo de Reina

Brownies au gâteau au fromage

Brownies aux noix du Brésil

Brownies en coupes glacées

Cannelés bordelais

Carpaccio d'ananas

Carrés « gâteau aux fruits »

Carrés au caramel

Charlotte aux petits fruits

Cœurs au chocolat blanc et aux noisettes grillées

Coupe glacée au café

Crème brûlée parfumée au thé Earl Grey

Crème caramel au porto

Crème fraîche et yogourt

Crêpes aux flocons d'avoine à la banane

Croquant au gingembre et aux pacanes

Croustillant à la rhubarbe

Cupcakes à la noix de coco et à la lime

Cupcakes au chocolat et au caramel (sucré)

Cupcakes aux fruits confits

Dattes fourrées à la pâte d'amandes

Demi-lunes aux figues

Dessert au sirop d'érable

Dessert aux fraises et au yogourt

Dessert aux fruits rouges

Flan au fromage et au lait de poule

Fraises au chocolat blanc

Gâteau au fromage au citron sans cuisson

Gâteaux des fantômes

Glace à la mangue

Glace à la vanille framboises au vin rouge et crumble

Minitartelettes à la citrouille

Mousse aux pêches

Muffins à la rhubarbe et à l'orange

Orange givrée

Pain doré Suzette

Pamplemousses aux raisins secs, sirop au rhum

Passion écarlate

Pêche à la purée de framboise

Pêches au muscat

Pêches, prunes et bananes grillées au barbecue

Petites tartes à la rhubarbe

Petits gâteaux au chocolat blanc

Petits pots de crème choco-café

Pommes à la crème brûlée à l'érable

Pommes au sucre d'érable

Pouding à la vapeur aux trois chocolats

Sablés à la pistache et au thé vert

Sablés aux brisures de chocolat

Scone aux noisettes et brisures de chocolat noir

Shortcake aux fraises et à l'érable

Sorbet au chocolat

Tartare de mangue et d'amandes à l'eau de fleur d'oranger (sucré)

Tarte à la courge et au chocolat blanc

Tarte au chocolat blanc, mûres et bleuets

Tarte aux framboises et au gingembre

Tiramisu aux fraises

Verrine d'ananas, garniture fouettée à l'érable

ANNEXE — D

Liste des sandwichs

Août 1961 Bœuf salé sur pain de seigle

Frankfurters au barbecue Languettes au bœuf haché

Thon et gruyère

Bœuf à la bière et au cheddar

Jambon et gruyère

Gaufrettes

Sandwiches à la danoise Les délices de Pierrot

Août 1962 Le Nautilus

Le gratte-ciel Le chachlik

Au poulet et à la noix

Au fromage à la crème et aux raisins de Corinthe

Au bacon et aux œufs

Aux anchois

Au thon et aux ananas

Aux asperges

Le favori du pique-nique Hot dog à la française

Août 1965 Marguerites

Roulettes Rubans Canapés

Août 1966 Bœuf tartare

Œufs brouillés et crevettes

Jambon et fromage

Poulet en salade

Olives et saumon fumé

Bœuf et chou rouge

Poulet et tomate

Fromage bleu et salade de viande

Hareng saur et concombre

Fromage et viande pressés

Août 1967 Kebab à la grecque

Anchoïade à la corse

Poulet et œuf comme au portugal

Uitsmijter de hollande

Canapés à la mode andalouse

Fruit de mer à la manière hongroise

Sandwich glacé la française

Chaud de suède

Choucroute suisse sur canapés

Pizza maison d'Italie

Avril 1978 Garnitures à sandwich A

Garnitures à sandwich B

Juillet 1978 Smorrebrod au poisson

Smorrebrod à la viande Smorrebrod et salade

Harvati ost

Heistegt svinekam (smorrebrod au porc rôti et aux fruits)

Boef med spejlaeg (Smorrebrod au bœuf et à l'œuf)

Welsh rarebit

Octobre 1982 Garniture pour sandwich aux lentilles rouge

Garniture de sandwich aux haricots et fines herbes

Mai 1984 Sandwiches au concombre

Juillet 1986 Jambon et fromage

Poulet au cari Rôti de bœuf Crabe à la suisse Délice du sud

Huître fumée et ciboulette Beurre d'arachide croquant

Noix et fromage Saumon et avocat Œuf à l'italienne

Août 1991 Sandwich à l'italienne

Club sandwich au pita

Sandwiches de fantaisie au saumon fumé

Juillet 1992 Sandwiches chauds aux champignons

Mai 1993 Sandwich roulé au saumon fumé

Sandwichs aux radis Sandwichs au concombre Sandwich de veau bruschetta

Sept. 1993 Maxi-sandwich à l'italienne

Petits pains aux œufs au cari

Bifteck sur baguette

Sandwichs au bœuf fumé et à la salade de chou

Croissants au saumon à l'aneth

Sandwichs au fromage de chèvre et au poivron rouge

Pitas à la salade grecque

Tacos mexicains

Sandwichs aux œufs et aux fines herbes

Sandwichs au thon

Baguette au saumon fumé avec moutarde à l'aneth

Août 1994 Super sandwich

Février 1995 aucune recette de sandwich (malgré le titre de la chronique)

Sept. 1996 Sandwichs au saumon « césar »

Sandwichs à la grecque Sandwich familial

Sandwich tropical au poulet et mayonnaise à la mangue

Sept. 1998 Sandwiches aux fruits de mer

Sandwiches au rôti de bœuf et au céleri-rave

Pitas à la dinde avec sauce au thon

Fajitas piquantes

Baguettes au pesto

Sandwichs santé au fromage grill

Octobre 2003 Club sandwich à la dinde fumée et au prosciutto

Sandwichs aux champignons grillées et fromage oka

Panini de légumes grillés

Sandwichs au poulet, pesto, brie et tomates séchées

Quesadillas au poulet, Jalapeno et cheddar

Mars 2008 Sandwich au bacon et aux bébés épinards

Mai 2008 Sandwich au concombre et fromage à la crème

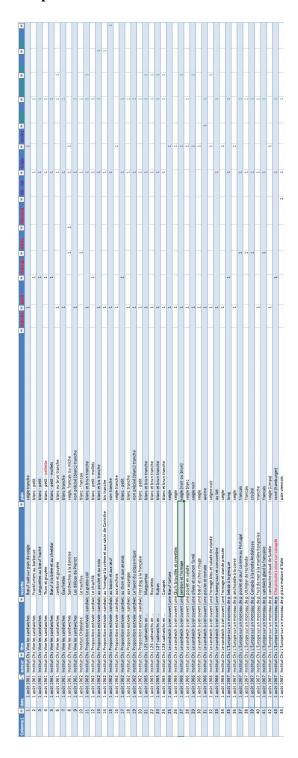
Sandwichs a tartare de saumon et de tomates séchées Sandwichs au canard fumé, gingembre mariné et cresson

Sandwichs au rosbif et au cresson

Juillet 2008 Sandwichs aux tomates grillées sur le barbecue

Sept. 2009 Sandwichs aux légumes grillés

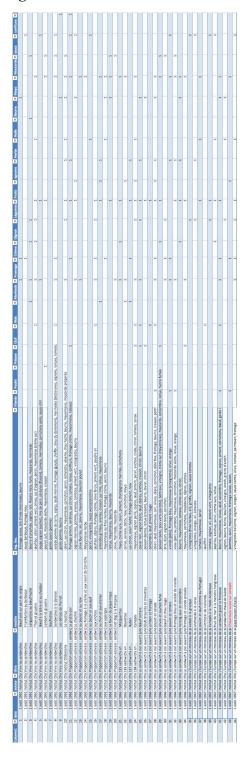
Exemple d'un tableau pour l'analyse des sandwichs pour la décennie des années 60: les « pains »



Exemple d'un tableau pour l'analyse des sandwichs pour la décennie des années 60 : les « ingrédients principaux »

2 2001 200 Ministry Control Co	Colonne 1 v date	date w auteur w titre	▼ recette	▼ Ing. Princ.	▼ viande ▼ poulet	▼ poissons ▼ Peanut ▼ Froma		▼ œuf ▼ nobx	▼ alcool ▼ vert	▼ Olives ▼
100 150	1	1 août 1961 Institut Chr Vive les sandwiches	Bœuf salé sur pain de seigle	boeuf salé (langue ou pastrami)	1					
1.00 1.05	2	1 août 1961 Institut Cha Vive les sandwiches	Frankfurters au barbecue	saucisse	1					
100 150	6	1 août 1961 Institut Chr Vive les sandwiches	Languettes au bœuf haché	bœuf haché	1					
1 and 15 St. I Institut CUI where is audwiches Boat before as director of control of the control	4	1 août 1961 Institut Che Vive les sandwiches	Thon et gruyère	thon (saumon ou autre), fromage crème pimenté	512-		1			
1 and 12 50 in Institut City Weeke as sudwiches a surface of guidettes. 1 and 12 50 in Institut City Weeke as sudwiches. 2 and 12 50 in Institut City Weeke as sudwiches. 2 and 12 50 in Institut City Weeke as sudwiches. 3 and 12 50 in Institut City Weeke as sudwiches. 3 and 12 50 in Institut City Weeke as sudwiches. 3 and 12 50 in Institut City Proposition entwiches : named to a marriar a feature size of a sudwice sudwice and institut City Proposition entwices : named to a marriar a feature size of suspense and institution of the sudwice sudwice as sudwice as sudwice sudwice sudwice and sudwice	S	1 août 1961 Institut Che Vive les sandwiches	Bœuf à la bière et au cheddar	bœuf haché (porc), cheddar, bière			1		1	
The chair 1500 I I Institut CU Wive is automathen and chair and ch	9	1 août 1961 Institut Cha Vive les sandwiches	Jambon et gruyère	jambon (påté) gruyère	1		1		200	77.5
1 and 12 501 I I Institut Cit Vive be a suppliched by a bedunobe a back to be a bedunobe by a beduno	7	1 août 1961 Institut Che Vive les sandwiches	Gaufrettes	fromage piquant, beurre d'arachide			1 1			
1 and 15 1501. Institut Cult wives basedowine to deficie deficience deficience de la calcisos de l'institut Cultural Chinadowine. 1 and 15 1502. Institut Cultural Chinadowine. 1 and 15 1502. Institut Cultural Chinadowine sunowine diedes deficience de l'ancis 1502. Institut Cultural Chinadowine sunowine degratecie de la calcisos institut Cultural Chinadowine sunowine despetit de la calcisos institut Cultural Chinadowine sunowine despetit de la calcisos institut Cultural Chinadowine sunowine despetit de la calcisos institut Chinadowine de la calcisos in minimale los la ca	60	1 août 1961 Institut Che Vive les sandwiches	Sandwiches à la danoise	viande froide (saucisson fumé, pâté à la viande, rosbif, veau, jambon) sardines, crabe, saumon	-1	1				DIA.
1 and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard, test particular and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard, test particular and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard, test particular and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard, test particular and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard claim reviews and an additional and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard claim reviews and 15 and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard claim reviews and 15 and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard claim reviews and 15 and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard claim reviews and 15 and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard claim reviews and 15 and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard claim reviews and 15 and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard claim reviews and 15 and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard claim reviews and 15 and 15 SD. Institut CLA Proposition reviews: standard claim reviews and 15 and 15 SD. Institut CLA Institution reviews and 25 subsequent reviews and 15 SD. Institut CLA Institution reviews and 25 subsequent reviews and 15 SD. Institut CLA	6	1 août 1961 Institut Chr Vive les sandwiches	Les délices de Pierrot	saucisson de bologne, beurre d'arachide	1		1			
and 11-200. Institut CAP Proposition entows: standing aggretic-edit and 11-200. Institut CAP Proposition entows: standing about a standing and aggretic-edit and 11-200. Institut CAP Proposition entows: standing about a standing and aggretic-edit and 11-200. Institut CAP Proposition entows: standing and entow at a standing and 11-200. Institut CAP Proposition entows: standing and entot at sample and 11-200. Institut CAP Proposition entows: standing and entot at sample and 11-200. Institut CAP Proposition entows: standing and entot at great part and 11-200. Institut CAP Proposition entows: standing and entot at great and entot and 11-200. Institut CAP Proposition entows: standing and entot at great and entot and the proposition entot and entot	10	1 août 1962 Institut Cha Institut Châtelaine	Le nautilus	homard (Jambon) ou crevette (pétoncle)	1	1				
1 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 1 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 1 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 1 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 2 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 2 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 2 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 2 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 3 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 3 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 3 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers stunder (a checkell) 3 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers studyers 3 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers studyers 3 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers studyers 3 and 15 SP. Institut CA. Proposition studyers studyers 3 and 15 SP. Institut CA. It Standwich en Robert 3 and 15 SP. Institut CA. It Standwich en Robert 3 and 15 SP. Institut CA. It Standwich en Robert 3 and 15 SP. Institut CA. It Standwich en Robert 3 and 15 SP. Institut CA. It Standwich en Robert 3 and 15 SP. Institut CA. It Standwich en Robert 3 and 15 SP. Institut CA. It Standwich en Robert 3 and 15 SP. Institut CA. It Standwich en Robert 3 and 15 SP. Institut CA. It Standwich en Robert 3 and 15 SP. Institut CA. It standwich a sed over It full for from the land set studyers 3 and 15 SP. Institut CA. It standwich a led over It full for from the land set studyers 3 and 15 SP. Institut CA. It standwich a led over It full for from the land set studyers 3 and 15 SP. Institut CA. It standwich a led over It full for from the land set studyers 3 and 15 SP. Institut CA. It Standber un entressa de g andreade à landwich et and de shaled 3 and 15 SP. Institut CA. It Standber un entressa de g andreade de sudder can Identified 3 and 15 SP. Institut CA. It S	11	1 août 1962 Institut Che Proposition estivale : si	andwic Le gratte-ciel	jambon fumé, beurre cacahuète	1		1			
1 and 15 SEC INITIATE OF Proposition encloses standards and from gas but come of aux ration of controls 1 and 15 SEC INITIATE OF Proposition encloses standards and from gas but come of aux ration of controls 1 and 15 SEC INITIATE OF Proposition encloses standards and enclose standards 1 and 15 SEC INITIATE OF Proposition encloses standards and except and account of a controls standards and account of a control standards and account of a control standards and account of a control standard and account of an account of a control standard and accou	12	1 août 1962 Institut Che Proposition estivale : s.	andwic Lechachlik	jambon, foie, boulettes, bacon	-					
1 and 1150. Ill institute Cut Proposition entitles is and common through the chemic de sur rainin discontinue and 1150. Institute Cut Proposition entitles is and 1150. Institute Cut Instit	13	1 août 1962 Institut Chr Proposition estivale : si	andwic au poulet et au noix	poulet, pacane		1			1	
1 and 11 SEST INTERFEL OF Proposition encloses : standed as an extend and an extend and a soil 1500 INTERFEL OF Proposition encloses : standed and a soil 1500 INTERFEL OF Proposition encloses : standed and a soil 1500 INTERFEL OF Proposition encloses : standed and a soil 1500 INTERFEL OF Proposition encloses : standed in the standard and a soil 1500 INTERFEL OF Proposition encloses : standed in certain of proposition encloses : standed in certain of the standard and a soil 1500 INTERFEL OF Proposition encloses : standed in certain of the standard of the standard in certain of the s	14	1 août 1962 Institut Cha Proposition estivale : si	andwic au fromage à la crème et aux raisin de Corinthe	fromage crème, raisin corinthe	100		1			1
1 and 15 SD. Institut CLA Proposition studies: standing and are activities and an activities. Institut CLA Proposition studies: standing and activities and	15	1 août 1962 Institut Che Proposition estivale : si	andwic au bacon et aux œuf	bacon, œuf dur				1		
1 and 15 SEC I INITIATE CAN Proposition entheir standard can a program and a soil 1500 I INITIATE CAN Proposition entheir standard can a program and a soil 1500 I INITIATE CAN Proposition entheir standard can a program and a soil 1500 I INITIATE CAN Proposition entheir standard in the candidate in a soil 1500 I INITIATE CAN PROPOSITION ENTHEIR CAN PROPOSITION ENTH	16	1 août 1962 Institut Che Proposition estivale : si	andwic aux anchois	anchois		-1			374	51.5
1 and 13 (25). Institut CLA Proposition envision's standard, and sepregard and 13 (25). Institut CLA Proposition envision's standard Landard and and 13 (25). Institut CLA Proposition envision's standard Landard Lan	17	1 août 1962 Institut Che Proposition estivale : si	andwic au thon et aux ananas	thon, ananas		-1				1
Land 12-20. Institut CLA Proposition analysis assisted to prefer the present properties and a size 12-20. Institut CLA Proposition and the size 12-20. Institut CLA Proposition and the size 12-20. Institut CLA 12-20. Advances — Institution and 12-20. Institut CLA 12-20. Advances — Institution and 12-20. Institution and 1	18	1 août 1962 Institut Che Proposition estivale : si	andwic aux asperges	asbedse						1
1 and 1501. Institut Cut in the proposition which sets another though the part 1500 institute of the proposition which is a part 1500 institute Cut 125 additionable en	19	1 août 1962 Institut Che Proposition estivale : si	andwic Le favori du pique-nique	jambon, poulet (blanc), fromage canadien fort	1	1	1			
1 and 12 500 institute (12 125 advances) en	20	1 août 1962 Institut Che Proposition estivale : si	andwic Hot dog à la française	saucisse	1					
1 and 12 500 institute of 12 to Sawhwith en land institute in and 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 sold institute of 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 to Sawhwith en land 12 sold 12 sold 12 to Sawhwith en land 12 sold 12	21	1 août 1965 Institut Cht 125 sadnwichs en	Marguerites	Jambon fumé, thon	1	1				
and 1200 interface (12.12) and when the ———————————————————————————————————	22	1 août 1965 Institut Che 126 sadnwichs en	Roulettes	fromage anana			1		102	75
Lead 1250 in History Col. 1258 advanced by a collection of the col	23	1 août 1965 Institut Chi 127 sadnwichs en	Ruban	thon, fromage		1	1			
and 1250 for mixed, the teached-the delectored (me disk brouble of creetins and 1250 for mixed (it is teached-the delectored (me disk brouble of creetins and 1250 for mixed (it is teached-the delectored (me disk brouble of creetins and 1250 for mixed (it is teached-the delectored (me powder or short mixed) mixed (me powder to short mixed). The post 1250 for mixed (it is teached-the delectored (me powder or short mixed) and 1250 for mixed (it is teached-the delectored (me powder or short mixed). The post 1250 for mixed (it is teached-the delectored (me bout or chose nor mixed). The post 1250 for mixed (it is teached-the delectored (me bout or chose nor mixed). The post 1250 for mixed (it is teached-the delectored (me bout or chose nor mixed). The post 1250 for mixed (it is teached-the delectored (me forming et value) for mixed (it is it is not 1250 fo	24	1 août 1965 Institut Che 128 sadnwichs en	Canapés	jambon	1				500	175
1 and 1150 fill institute of the standards is delice over flore for better coverents 1 and 1150 fill institute Cut is assisted as feed sover flore flore periods or for covered to a sout 1500 fill institute Cut is assisted as feed sover flore flore period or southern the country of the standards as feed sover flore flore or southern the country of the standards as feed sover flore flore flore delice flore	25	1 août 1966 Institut Chi Le sandwich à ciel ouve	ert (une Bœuf tartare	bœuf	1					
and 1250 for the control of the standards in declarate the major and an about 1250 for the control of the standards and an about 1250 for the control of the standards and an about 1250 for the standards and a standard and a standard and a standard and a sail 1250 for the standards and a standards and a standard and a sail 1250 for the standards and a standards and a standard and a sail 1250 for the standards and a standards and a standard at the standards and a standard and a sail 1250 for the standards and a standards and a standard and a sail 1250 for the standards and a standards and a standard and a sail 1250 for the standards and a standards and a standard and a sail 1250 for the standards and a standards and a standard and a sail 1250 for the standards and a standards and a sail 1250 for the standards and a standards and a sail 1250 for the standards and a sail 1250 for t	26	1 août 1966 Institut Che Le sandwich à ciel ouve	ert (une Œufs brouillés et crevettes	ceuf, crevette		1		1	100	174
1 and 12 500 instituted (a terraducial decisionnel interference authorities and 12 and	27	1 sout 1966 Institut Che Lesandwich à ciel ouve	ert (une jambon et fromage	jambon (veau), camembert (ou autre crème)	1		1			
and 12 500 instituted, the targeted first delevent (just des best of reben on the sale 12 500 instituted to the target of the target of reben on the sale 12 500 instituted to target to t	28	1 août 1966 Institut Che Le sandwich à ciel ouve	ert (une poulet en salade	poulet (salade)		1				
1 and 12 500 interface of the standards had be done for the standard or characteristic and a solid 12 of the standard of the standard or characteristic and the standard or characteristic and 12 of the	29	1 août 1966 Institut Che Le sandwich à ciel ouve	ert (une olives et saumon fumé	saumon (sardine), olives		1				1
and 1250 for matter Clit it standards to delectore (large delected training and an ability 1500 for matter Clit it standards to delectore (large from apility 1500 for matter Clit it standards to delectore (large from apility 1500 for matter Clit it standards to delectore (large from apility 1500 for matter Clit it standards to delectore (large from apility 1500 for matter Clit it standards to delectore (large from apility 1500 for matter Clit it standards to delectore (large from apility 1500 for matter Clit it standards to delectore (large from apility 1500 for matter Clit it standards to an emecasa de go activado la bacteria (large from apility 1500 for matter Clit it standards and an emecasa de go for matter Clit it standards and an emecasa de go for matter Clit it standards and an emecasa de go for matter Clit it standards and an emecasa de go for matter Clit it standards and an emecasa de go for matter Clit it standards and an emecasa de go for matter Clit it standards and an emecasa de go for matter Clit it standards and an emecasa de go for matter Clit it standards and an emecasa de go for matter Clit it standards and an emecasa de go for matter Clit it standards and an emecasa de go and 1500 for matter Clit it standards and an emecasa de go and 1500 for matter Clit it standards and an emecasa de go and 1500 for matter Clit it standards and an emecasa de go and 1500 for matter Clit it standards and an emecasa de go and 1500 for matter Clit it standards and an emecasa de go and 1500 for matter Clit it standards and an emecasa de go and 1500 for matter Clit it standards and an emecasa de go and 1500 for matter Clit it standards and 1	30	1 août 1966 Institut Che Le sandwich à ciel ouve	ert (une bœuf et chou rouge	bosuf, chou rouge	1					1
and 1506 institute (Lit is unswinder) and believent (unit memberghe but stabled or whulet in and 1506 institute) (Lit is unswinder) as die downer (unit from hermy saus reconstruction and 1500 institute). The stable of the stab	31	1 août 1966 Institut Chr. Le sandwich à ciel ouve	ert (une poulet et tomate	poulet, tomate		1				1
and 1250 for Ministra Cut is assisted, the delowed for the delowed manages and exception the analysis of ministra Cut is assisted to the second of the control of the contr	32	1 août 1966 Institut Che Le sandwich à ciel ouve	ert (une fromage bleu et salade de viande	viande (salade), fromage bleu danois	1		1		51.5	
and 1500 institute (Lit is unswinder) and beloaved (Litti during et violet prosise) 1 and 1500 institute (Litti (Litti program merceau de piede à big procesa de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de piede à big procesa de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de positi de coliti coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de positi de cell de mem au Portugal Lociti 1500 institute (Litti Litti program merceau de positi de cell de mem au Portugal Lociti 1500 institute (Litti Litti program merceau de program de felicitate de folitique de folitique de la position merceau de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de membre felicitate de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de membre felicitate de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de la membre felicitate de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de submitte de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de submitte de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de submitte de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de submitte de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de submitte de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de submitte de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de principa de la coliti 1500 institute (Litti Litti program merceau de prog	33	1 août 1966 Institut Che Le sandwich à ciel ouve	ert (une hareng saur et concombre	concombre, hareng fumé		1				1
and 150 FOR THIS CALL If Littopers un morecoal de place de la decreta de la acid 150 FOR THIS CALL IL LITTOPERS UN morecoal de place de participate de la correcta de la call 150 FOR THIS CALL IL LITTOPERS UN morecoal de place de card Commerca à Portugal 1 acid 150 FOR THIS CALL IL LITTOPERS UN morecoal de plumpine des follandes de la call 150 FOR THIS CALL IL LITTOPERS UN morecoal de plumpine de follandes de la call 150 FOR THIS CALL IL LITTOPERS UN morecoal de plumpine de follandes de la call 150 FOR THIS CALL IL LITTOPERS UN morecoal de plumpine de follandes de la call 150 FOR THIS CALL IL LITTOPERS UN morecoal de plumpine de plumpine de plumpine de la call 150 FOR THIS CALL IL LITTOPERS UN morecoal de plumpine de	34	1 août 1966 Institut Cha Le sandwich à ciel ouve	ert (une fromage et viande pressée	fromage suisse, viande pressée	1		1		all like	
in and 1500 in the county cut, it is to provide the county of the county	35	1 août 1967 Institut Chi L'Europe sur un morce	sau de p kebab à la grecque	neaute	1					
and 150 150 This make that I there are more to a deep by the medical and a solid sport of the solid sport of	36	1 août 1967 Institut Che L'Europe sur un morce	sau de planchoaide à la corse	figue, anchois	503	1			500	1
and 1500 This matter City I Emprey are mirecase de y Limige de follande en controller and the controller and	37	1 sout 1967 Institut Chi L'Europe sur un morce	sau de p poulet et œuf comme au Portugal	poulet, œuf		1		1		
and 1201 STOR THIS CALL It Improper un monecous de for these de la media debudance. 1 and 1201 THIS THIS CALL It Improper un on monecous de for the form the imminer bendence. 1 and 1201 THIS THIS CALL It Improper un on monecous de particular de la monitor bendence. 1 and 1201 THIS THIS CALL It Improper un on monecous de particular de solder. 1 and 1201 THIS THIS CALL It Improper un on monecous de particular de solder. 1 and 1201 THIS THIS CALL It Improper un on monecous de particular de solder. 1 and 1201 THIS THIS CALL It Improper un on monecous de particular sur complete.	38	1 août 1967 Institut Cha L'Europe sur un morce	sau de pi Uitmijter de Hollande	bceuf (weau, jambon)	1				100	174
La colt 1500 institute cold L'Europe sur un morceau de l'inclere ne la nominée tourgobe 1 août 1597 institut Chi L'Europe sur un morceau de la sendedic gled la loncaire 1 août 1597 institut Chi L'Europe sur un morceau de la sendedic pland de Sudet 1 août 1597 institut Chi L'Europe sur un morceau de la sendedic chaud de Sudet 1 août 1597 institut Chi L'Europe sur un morceau de la paten moior an account sur sur sur année 1 août 1597 institut Chi L'Europe sur un morceau de la paten maior d'albeit	39	1 août 1967 Institut Che L'Europe sur un morce	eau de p Canapés à la mode Andalouse	jambon, anchois	1	1				
1 août 1987 Institut Chi, Europe sur un morceau de p. sandwich, glock la francisie 1 août 1987 Institut Chi, Europe sur un morceau de p. sandwick chaud de Salele 1 août 1987 Institut Chi, Europe sur un morceau de p. Choacourie saisses de Salele 1 août 1987 Institut Chi, Europe sur un morceau de p. jazza-maison d'Taille	40	1 août 1967 Institut Che L'Europe sur un morce	sau de pifruit de mer à la manière hongroise	crabes, crevettes, saumon		1				
1 wolf 1967 Institut Civil Tarope sur un morceau de pisandwiche chaud de Salde 1 wolf 1967 Institut Civil Tarope sur un morceau de pichoucous salvis sur canapés 1 wolf 1967 Institut Civil Elatope sur un morceau de pickeamison d'Esle	41	1 août 1967 Institut Cha L'Europe sur un morce	eau de p sandwich glacé la francaise	sardines, crevette, jambon, påté fole, poulet, veau, saucisson	1	1 1				
aoû 1967 Institut Che L'Europe sur un morceau de p Choucroute suisse sur canapés aoû 1967 Institut Che L'Europe sur un morceau de p jazza-maison d'Italie	42	1 août 1967 Institut Cha L'Europe sur un morce	eau de p sandwiche chaud de Suède	bosuf	1					
1 août 1967 Institut Che L'Europe sur un morceau de pipiza-maison d'Italie	43	1 août 1967 Institut Chi L'Europe sur un morce	sau de p. Choucroute suisse sur canapés	choucroute	000					1
	44	1 août 1967 Institut Chi L'Europe sur un morce	sau de pi pizza-maison d'Italie	beauf	,,					

Exemple d'un tableau pour l'analyse des sandwichs pour la décennie des années 60 : les « ingrédients secondaires »



Liste des burgers

Mai 1969 Croquette de bœuf, sauce douce-amère

Turban de bœuf haché aux champignons

Bœuf Kiev

Tartelettes d'Inversness, mince pies écossais

Croquette à trois étages Bifteck à la bordelaise Pain de viande au citron

Boulettes farcies Sandwich du Texas Beignes de bœuf haché

Avril 1978 Burgers au saumon Août 1986 Moutarde française

> Tomate à la crème Chutney au cari Concombre et câpres

À la césar

Achards de maïs piquants

Fromage bleu À l'espagnol

Juillet 1993 Hamburger steak de base

Hamburgers césar

Hamburgers d'agneau au curry Hamburgers au porc et à la sauge Hamburger végétarien au fromage

Août 1995 Hamburger végétarien au fromage

Burgers de poulet à la sauge et à l'orange

Burger César

Burger au veau et au parmesan Hamburgers salsa au fromage Burgers de poulet à l'estragon

Burgers piquants

Août 1998 Hamburger à la salsa au barbecue

Hamburgers au poulet et à la courgette

Octobre 1999 Hamburgers à la californienne

Hamburgers Stroganov

Hamburgers au marsala et au champignon

Hamburgers à la mexicaine

Hamburger aux échalotes et au vin rouge

Juillet 2008 Burgers au pesto à la méditerranée

BIBLIOGRAPHIE²⁴¹

- Akoun, A. et Ansart, P. (dir.). (1999). *Dictionnaire de sociologie*. Paris : Le Robert/Seuil.
- Allard, M. (2015, 19 novembre). Les Québécois aspirent à mieux manger. *La Presse Plus*. Récupéré de http://plus.lapresse.ca/screens/e7717fb2-1b27-445e-bb79-67078dd63114 7C 0.html
- ______. (2019, 23 avril). Végélicieux de Subway : nouvelle option végé... mais pas santé. *La Presse*. Récupéré de https://www.lapresse.ca/gourmand/alimentation/201904/23/01-5223158-vegelicieux-de-subway-nouvelle-option-vege-mais-pas-sante.php
- Anderson, D. (2013). Châtelaine Magazine. Dans *L'encyclopédie canadienne*. Récupéré de https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/chatelainemagazine
- Anderson, P.S. (2014). Maclean Hunter Limitée. Dans *L'encyclopédie canadienne*. Récupéré de https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/maclean-hunter-limitee
- Ang, I. (1993). Culture et communication. Pour une critique ethnographique de la consommation des médias. *Hermès*, (11-12), 75-93.
- Arendt, H. (2002). Condition de l'homme moderne. Paris : Pocket.
- Aries, P. (2019). Lettre ouverte aux mangeurs de viande qui souhaitent le rester sans culpabiliser. Paris : Larousse.

_

²⁴¹ Cette bibliographie se concentre sur les références citées. Des ajouts ont été faits pour établir des filiations.

- Aron, J.-P. (1958). Conclusion: Problèmes philosophiques de la vie. Dans M. Aron, Problème de la vie (p. 231-246). Paris: Calmann-Levy.
 ______. (1961). Biologie et alimentation au XVIIIe siècle et au début du XIXe siècle. Annales. Économies, sociétés, civilisations, 16(5), 971-977.
 ______. (1969). Essais d'épistémologie biologie. Paris: Christian Bourgeois.
 ______. (1973). Le mangeur du XIXe siècle. Paris: Robert Laffont.
 _____. (1997). De la glaciation dans la culture en général et dans la cuisine en particulier. Dans J. Duvignaud et J. Khaznadar. Cultures, nourriture (p.15-37). Paris: Maison des cultures du monde.
- Aron, J.-P. (dir.). (1984). *Misérable et glorieuse la femme du XIXe siècle*. Bruxelles : Complexe.
- Aron, J.-P. et Kempf, R. (1984). *La bourgeoisie le sexe et l'honneur*. Bruxelles : Éditions Complexe.
- Ascher, F. (2005). Le mangeur hypermoderne : Une figure de l'individu éclectique, Paris : Odile Jacob.
- Association Bibliothèques gourmandes (1996). Livres et recettes de cuisine en Europe : du 14e au milieu du 19e siècle. *Papilles* (10-11). Cognac : Le temps qu'il fait.
- Aubertin, M.-N. (2010). La quête identitaire des livres de chef : La transformation du discours gastronomique québécois en parole originale (Mémoire de maîtrise en études littéraires). Université du Québec à Montréal.
- Aubertin, M. N. et Sicotte, G. (dir.). (2013) *Gastronomie québécoise et patrimoine*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Azeredo, A. C. (2018, mai). La mortalité et l'espérance de vie au Québec en 2017. *Coup d'œil sociodémographique* (66), Institut de la statistique du Québec. Récupéré de http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/bulletins/coupdoeil-no66.pdf
- Azuélos, D. (2009). Norbert Elias entre sociologie et histoire. Norbert Elias, « un marginal établi » ?, *Centre Interlangues « Texte Image Langage » (EA 4182)*. Bourgogne : Université de Bourgogne.

- Baribeau, H. (2006). Régime Kousmine. Dans *Passeportsanté.net*. Récupéré de https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=kousmine-regime#
- ______. (2012). Le sucre, un drogue ?. Dans *Passeportsanté.net*. Récupéré de https://www.passeportsante.net/fr/Communaute/Blogue/Fiche.aspx?doc=lesucre-une-drogue-
- Baril G. et Paquette M.-C. (2012) *Les normes sociales et l'alimentation*. Québec : Gouvernement du Québec. Récupéré de : https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1486_NormesSocialesAliment_AnalyEcritsScient.pdf
- Barthes, R. (1957). Mythologies. Paris: Éditions du Seuil.
- _____. (1961). Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine. Annales. Économies, sociétés, civilisations, 16(5), 977-986.
- Basdevant, A. (2009). Buts et abus de la définition médicale contemporaine. Dans J. Csergo (dir.), *Trop gros ? L'obésité et ses représentations* (p. 112-122). Paris : Autrement.
- Bastard, B. et Cardia-Vonèche, L. (1986). Normes culturelles, fonctionnement familial et préoccupations diététiques, *Dialogue*, (93), 43-53.
- Beauchemin, J. (1997). Les formes de l'État et la production de l'éthique sociale dans la perspective de la sociologie politique. *Politique et Sociétés*, 16(2), 67-89.
- _____. (2007). La société des identités : éthique et politique dans le monde contemporain, Outremont : Athéna.
- Beauchemin, J., Bourque, G. et Duchastel, J. (1991). L'Église, la tradition et la modernité. *Recherches sociographiques*, 32(2), 175-197.
- Becker, H. S. (1985). Outsiders : études de sociologie de la déviance. Paris : Métailié.
- Béliveau, R. et Gingras D. (2009) La santé par le plaisir de bien manger. La médecine préventive au quotidien. Montréal : Éditions du Trécarré.
- Benoit, J. (1963). L'encyclopédie de la cuisine canadienne, Montréal : Messageries du Saint-Laurent Itée.
- Bernard, C. (1984). Introduction à l'étude de la médecine. Paris : Flammarion.

- Bernays, E. (2008). *Propaganda : comment manipuler l'opinion en démocratie*. Montréal : Lux Éditeur.
- Bérubé, S. (2017, 28 juillet). Le nouveau *Guide alimentaire* inquiète les producteurs laitiers. *La Presse*. Récupéré de https://www.lapresse.ca/actualites/sante/201707/27/01-5120006-le-nouveau-guide-alimentaire-inquiete-les-producteurs-laitiers.php
- Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) (s.d.). *Information détaillée*. *La Revue Moderne*. Récupéré de http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/2269662
- Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) (s.d.b). *Information détaillée. La Presse*. Récupéré de http://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2201284
- Bilodeau, É. et Tremblay M. (2019, 14 juin). Comment devenir influenceuse (en trichant). *La Presse*. Récupéré de https://www.lapresse.ca/actualites/enquetes/201906/14/01-5230120-comment-devenir-influenceuse-en-trichant.php
- Bizier H.-A., (2012). Dans l'assiette de l'autre... avec Françoise Kayler : chronique d'une cuisine québécoise en évolution. Québec : Fides.
- Blanchet, C., et INSPQ, (2009). *Coup d'œil sur l'alimentation des adultes québécois*. Montréal : Institut national de santé publique du Québec. Récupéré de https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/983_NutritionResume_FNL.pdf
- Bonnain-Moerdyk, R. (1972). Sur la cuisine traditionnelle comme culte culinaire du passé. *Ethnologie française*, 2(3-4), 287-294.
- Bonnain-Dulon, R. (1999). La garbure. Dans J. Csergo (dir). *Pot-au-feu : convivial, familial histoires d'un mythe* (p. 119-214). Paris : Autrement.
- Bonville (de), J. (1995). Les quotidiens montréalais de 1945 à 1985 morphologie et contenu. Québec : Institut québécois de recherche sur la culture.
- Bordeleau, S. et Paulhus, C. (2007). L'essentiel de l'Épicerie. Montréal : Éditions La Semaine.
- Bost, C. M. (1977). Les derniers puritains, pionniers d'Amérique 1851-1920 : Lettres de Theodore Bost et Sophie Bonjour. Paris : Hachette.

- Boudan, C. (2008). Géopolitique du goût : la guerre culinaire. Paris : Presses universitaires de France.
- Bourdieu, P. (1979). La distinction : critique sociale du jugement. Paris : Éditions de Minuit.
- _____. (1996). Sur la télévision suivi de L'emprise du journalisme. Paris : Raisons d'agir.
- . (2002). Questions de sociologie. Paris : Éditions de Minuit.
- Bourdieu, P., Chamboredon, J. C. et Jean-Claude Passeron (1968). *Le métier de sociologue, préalables épistémologiques*. Paris : Mouton/Bordas.
- Boyer, A. (2011). Parole magique et modernité. Dans E. Dacheux. *La communication* (p. 69-84). Paris : CNRS.
- Braudel F. (1961). Présentation. *Annales. Économies, sociétés, civilisations*, 16(3), 545-549.
- Brée, J. (2007). Kids marketing, Colombelles: EMS.
- Breton, P. et Proulx S. (2002). *L'explosion de la communication à l'aube du XXIe siècle*. Montréal : Boréal.
- Brillat-Savarin, J. A. (2009). *Physiologie du goût*. Paris, Flammarion.
- Brisebois, M. (2017). L'enseignement ménager au Québec : entre « mystique » féminine et professionnalisation, 1930-1960. *Recherches féministes*, 30(2), 17-37.
- Burgess, J. (2002). Montréal, 1870-1970 : portrait de l'industrie laitière urbaine. *Capaux-Diamants*, (71), 10-13.
- Burgess, J., Giroux, É., et Écomusée du fier monde. (2017). *Nourrir le quartier, nourrir la ville*. Montréal : Écomusée du fier monde.
- Cameron, D. (2019, 22 janvier). Nouveau Guide alimentaire canadien : adieu portions, place aux proportions. *La Presse*. Récupéré de https://www.lapresse.ca/actualites/sante/201901/22/01-5211916-nouveau-guide-alimentaire-canadien-adieu-portions-place-aux-proportions.php
- Canguilhem, G. (2013). Le normal et le pathologique. Paris: PUF.

- Canola council of Canada (2020). Les bienfaits pour la santé de l'huile de canola. Récupéré de : https://www.canolacouncil.org/huile-et-tourteau/huile-de-canola/
- Caron, M. (1975) Directions diverses données en 1878 par la Révérende mère Caron alors supérieure générale des sœurs de charité de la Providence pour aider ses sœurs à former de bonnes cuisinières (réédiion de la troisième, 1907). Montréal, Éditions de Montréal.
- Carstairs, C. (2012). The Granola High: Eating Differently in the Late 1960s and 1970s. Dans F. Iacovetta, V.J. Korinek et M. Epp (dir.), *Edible histories, cultural politics: towards a Canadian food history* (p. 305-325). Toronto Buffalo London: University of Toronto Press.
- Cartairs, C., Philpott, B. et Wilmshurst, S. (dir.). (2018). *Be Wise! Be Healthy!*Morality and Citizenship in Canadian Public Health Campaigns. Vancouver: UBCPresse.
- Cazes-Valette, G. (dir.). (2006). Faire la cuisine. Analyses pluridisciplinaires d'un nouvel espace de modernité. Paris : Les Cahiers de l'Ocha.
- Centre d'études sur les médias (2015). Les magazines au Québec. Dans *Centre d'études sur les médias*. Récupéré de : https://www.cem.ulaval.ca
- Certeau (de), M., Giard, L. et Mayol, P. (1994). L'invention du quotidien 2. Habiter, Cuisiner. Paris : Gallimard.
- Charon, J. (2008). La presse magazine. Paris : La Découverte.
- Charlebois, S. (2016, 8 janvier). Pleins feux sur les légumineuses. *La Presse*. Récupéré de : https://www.lapresse.ca/debats/votre-opinion/201601/08/01-4937889-pleins-feux-sur-les-legumineuses.php
- Charlebois, S., Smook, M. Wambiu, B. Somogyi, S., Racey, M., Music, J. et Fiander, D. (2019). Guide alimentaire canadien: Étude sur l'abordabilité, la connaissance et la compréhension du Guide par les consommateurs canadiens et sur les obstacles empêchant son adoption (Résultats préliminaires). Dalhousie University, University of Ghelph. Récupéré de: https://cdn.dal.ca/content/dam/dalhousie/pdf/management/News/Canada%20Food%20Guide%20March%2014%20FR.pdf
- Chartier, R. (1990). Les origines culturelles de la Révolution française. Paris : Éditions du Seuil.

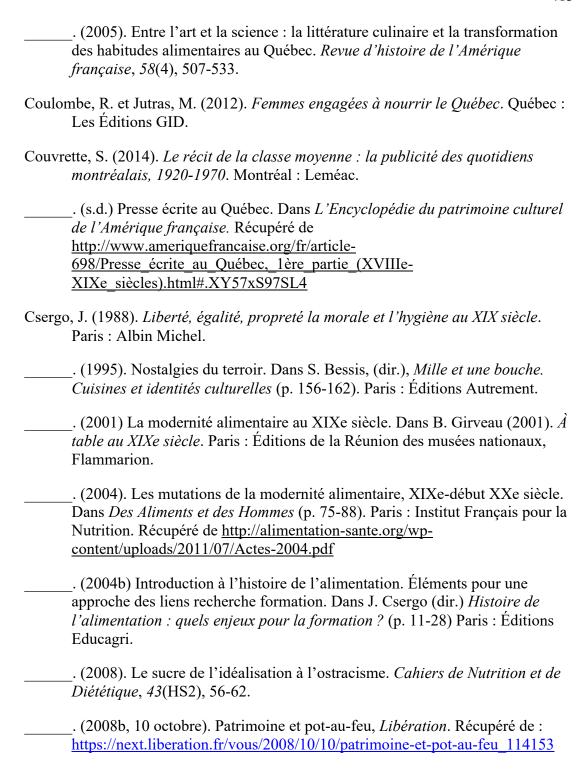
- Chazel, F, (1995) Normes et valeurs sociales. Dans *Encyclopédie Universalis*. Paris : Encyclopaedia Universalis, 450-452.
- Chenhall, C. (2010). Amélioration des compétences culinaires: Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques. Sa Majesté la Reine du Chef du Canada: Gouvernement du Canada. Récupéré de https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt-formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf
- Chiva, M. (1985). Le doux et l'amer sensation gustative, émotion et communication chez le jeune enfant. Paris : Presses universitaires de France.
- ______. (1996). Le mangeur et le mangé : la complexité d'une relation fondamentale.

 Dans I. Giachetti (dir), *Identités des mangeurs, images des aliments* (p. 11-30). Paris : Polytechnica, CNERNA-CNRS.
- Choquette, C. (1983). L'evolution du discours critique de la chronique « lectures » de la revue Châtelaine (1960-1980) Mémoire de maîtrise). Université de Sherbrooke.
- Chouinard, A. (2013). De la tablette à la table : l'alimentation bourgeoise à Montréal à la fin du XIXe siècle. Dan Aubertin et G. Sicotte (dir.), *Gastronomie québécoise et patrimoine* (p. 83-101). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Claudian, J, Serville, Y. et Trémolières, F. (1969). Enquête sur les facteurs de choix des aliments, *Bulletin de l'INSERM*, 24(5), 1277-1390.
- Cloutier, M. (2019, 18 décembre). Fernande Saint-Martin : une grande intellectuelle féministe. *La Presse*. Récupéré de :

 https://www.lapresse.ca/arts/litterature/2019-12-18/fernande-saint-martin-une-grande-intellectuelle-feministe
- Collard, N. (2010, 27 décembre). La cuisine dans les médias : risque d'indigestion ? La Presse. Récupéré de https://www.lapresse.ca/arts/medias/201012/27/01-4355598-la-cuisine-dans-les-medias-risque-dindigestion.php
- Collin, F. (1981). Préface. Dans A. Toklas, *Le livre de cuisine d'Alice Toklas*. Paris : Éditions de minuit.

- Colpron, S. (2019, 5 septembre). Des maraîchers du marché Jean-Talon craignent de se faire mettre à la porte. *La Presse*. Récupéré de :

 https://www.lapresse.ca/actualites/grand-montreal/2019-09-05/des-maraichers-du-marche-jean-talon-craignent-de-se-faire-mettre-a-la-porte
- Congrégation de Notre-Dame de Montréal (CND). (1919). Manuel de cuisine raisonnée : adapté aux élèves des cours élémentaires de l'École normale classico-ménagère de Saint-Pascal. Québec : Imprimerie l'Action sociale Itée.
- _____. (2018). La cuisine raisonnée. Anjou, Québec : Fides.
- Cooke, N. (dir.) (2009). What's to Eat?: Entrees in Canadian Food History. Montréal: McGill-Queen's University Press.
- Corbeau, J.-P. (1996). De la présentation dramatisée des aliments à la représentation de leurs consommateurs. Dans I. Giachetti (dir), *Identités des mangeurs*, *images des aliments* (p. 175-198). Paris : Polytechnica, CNERNA-CNRS.
- _____. (1997). Pour une représentation sociologique du mangeur. Économies et sociétés, 31(9), 147-162.
- . (2003). Le découverte de l'autre à travers la nourriture. Dans D. Latouche (dir.), *Voulez-vous manger avec moi ? Pratique interculturelles en France et au Québec* (p. 211-224). Saint-Laurent, Québec : Fides.
- Corbeau, J.-P. (dir.) 2008. Nourrir de plaisir: Régression, Transgression, Transmission, Régulation? Paris: Les cahiers de l'Ocha.
- Corbin, A. (2008). Le miasme et la jonquille, l'odorat et l'imaginaire social, XVIIIe-XIXe siècles. Paris : Flammarion.
- Corbin, A. (dir.). (2009). L'avènement des loisirs, 1850-1960. Paris: Flammarion.
- Corporation de gestion des marchés publics de Montréal (2004). Les marchés publics de Montréal. Montréal : Corporation de gestion des marchés publics de Montréal. Récupéré de : https://ocpm.qc.ca/sites/ocpm.qc.ca/files/pdf/P68/8d.pdf
- Coulombe, C. (2002). Un siècle de prescriptions culinaires : continuités et changements dans la cuisine au Québec, 1860-1960 (Mémoire de maîtrise). Université du Québec à Trois-Rivières.



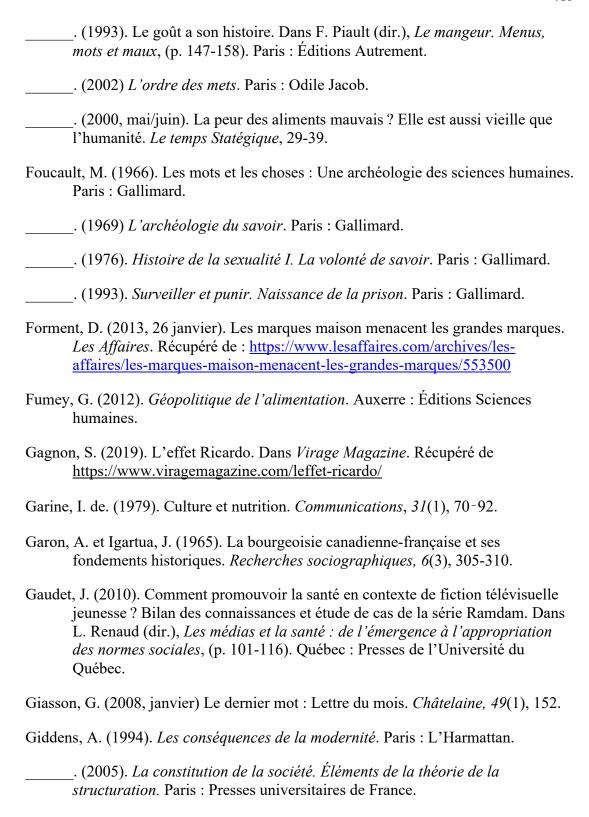
- . (2010). De l'idéalisation à l'interdit du sucre, XIXe-début XXe siècle. Dans M.-S. Billaux (dir.). Le goût du sucre. Plaisir et consommation (p. 28-43). Paris: Éditions Autrement. . (2011) Le « Repas gastronomique des Français » à l'Unesco : éléments d'une inscription au patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Dans Le mangeur ocha. Récupéré de http://www.lemangeur-ocha.com/wpcontent/uploads/2012/04/CSERGO-repas-gastronomique-français-patrimoineunesco2.pdf .(2020). Gastronomie: ancrages d'un imaginaire. Dans J. Csergo et O. Etcheverria (dir.), J.-P. Laperrière (collab.). *Imaginaires de la gastronomie* (p. 9-24). Paris: Menu Fretin. Csergo, J. (dir.). (1999). Pot-au-feu: convivial, familial histoires d'un mythe. Paris: Autrement. (2001) Casse-croûte: aliment portatif, repas indéfinissable le dossier. Paris: Éditions Autrement. (2009). Trop gros?: l'obésité et ses représentations. Paris: Éditions Autrement.
- Cuche, D. (1996). *La notion de culture dans les sciences sociales*. Paris : La Découverte.
- Czechowski, N. et Nahoum-Grappe, V. (dir.).(1996). *Fatale beauté*. Paris: Autrement.
- Dahlgren, P., (1990). Les actualités télévisées. À chacun son interprétation. *Réseaux*, 9(44), 297-312.
- Dardigna, A.-M. (1974). Femmes-femmes sur papier glacé. Paris : François Maspéro.
- Davidson, A. (2001). Le sandwich d'un joueur. Dans J. Csergo (dir.) *Casse-croûte : aliment portatif, repas indéfinissable* (p. 74-88). Paris : Éditions Autrement.
- Dayan, D. (2009). Raconter le public. Dans C. Méadel (dir.), *La réception* (p. 133-143) Paris : CNRS.
- Dechêne, L. (1988). *Habitants et marchands de Montréal au XVIIe siècle*. Montréal : Boréal Express.
- Demange, M. (1987, décembre). Que veulent les femmes? Châtelaine, 28(12), 4.

- Demeulenaere, P. (2003). Les normes sociales entre accords et désaccords. Paris : Presses universitaires de France.
- Des Rivières, M-J. (1992). *Châtelaine et La Littérature (1960-1975)*. Montréal : L'Hexagone.
- Des Rivières, M.-J., GersonC. et D. Saint-Jacques (2007). Les magazines féminins. Dans C. Gerson et J. Michon (dir.) *Histoire du livre et de l'imprimé au Canada. Vol. III de 1918 à 1980* (p. 263-267). Montréal : Presses de l'Université de Montréal.
- Desbonnet, M. (s.d.) 10 mythes sur l'alimentation. Dans *Passeport Santé*. Récupéré de https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx? doc=10-mythes-sur-l-alimentation-mythe-n-6-les-epinards-sont-tres-riches-enfer
- Desloges, Y. (2009). À table en Nouvelle-France. Québec : Septentrion.
- Dessajan, S. (2006). Au baromètre du plaisir de cuisiner : 2 Françaises sur 3 se régalent. Dans G. Cazes-Valette (dir.) *Faire la cuisine* (p. 78-87). Paris : Cahiers de l'Ocha.
- Deydier, C. (2017, 21 juillet). Le barbecue Weber, dans le feu de l'innovation. Dans *Le Figaro*. Récupéré de http://www.lefigaro.fr/lifestyle/2017/07/21/30001-20170721ARTFIG00211-le-barbecue-weber-dans-le-feu-de-l-innovation.php
- Distad, M. (2004). Les journaux et les magazines. Dans Y. Lamonde, P. Fleming, et F. A. Black (dir.) *Histoire du livre et de l'imprimé au Canada. Vol. II : de 1840 à 1918* (p. 309-319). Montréal : Presses de l'Université de Montréal.
- Driver, E. (2007). Les livres de cuisine. Dans C. Gerson et J. Michon (dir.) *Histoire du livre et de l'imprimé au Canada. Vol. III de 1918 à 1980* (p. 263-267). Montréal : Presses de l'Université de Montréal.
- _____. (2008). Culinary landmarks: A bibliography of Canadian cookbooks, 1825-1949. Toronto: University of Toronto Press.
- Drouard, A. (1993). La science de gueule. Dans C. N'Diaye (dir.) *La gourmandise. Délices d'un péché* (p. 148-159). Paris : Édition Autrement.
- Duchesneau, P. (2020). Taillefer et (toutes les) filles. Caribou (11), 35-36.

Dumas, A. (2000). Grand Dictionnaire de cuisine. Paris : Phébus. Dumont, F. (1968). Le lieu de l'homme la culture comme distance et mémoire, Montréal: Éditions HMH. . (1993). Genèse de la société québécoise. Montréal : Boréal. Dumont, M.-E. (2018, 10 mars) Ils ont fait l'épicerie avec 210 \$ par semaine pendant un mois. Dans Le Journal de Montréal. Récupéré de https://www.journaldemontreal.com/2018/03/10/ils-ont-fait-lepicerie-avec-210-par-semaine-pendant-un-mois Durand, C. (2011). L'alimentation moderne pour la famille traditionnelle : les discours sur l'alimentation au Québec (1914-1945). Revue de Bibliothèque et *Archives nationales du Québec*, (3), 60–73. . (2015). Nourrir la machine humaine : Nutrition et alimentation au Québec, 1860-1945. Montréal : McGill-Queen's University Press. . (2019). La commission de surveillance du prix des produits alimentaires et le panier d'épicerie des familles canadienne, 1973-1976. Dans F. Le Bot, T. Nootens et Y. Rousseau (dir.). L'argent des familles : pratiques et régulations sociales en Occident aux XIXe et XXe siècles (p. 144-161). Trois-Rivières: Centre interuniversitaire d'études Québécoises (CIEQ)/Université du Québec à Trois Rivières. Durkheim, É. (1898) Représentations individuelles et représentations collectives. Revue de métaphysique et de morale, (VI), 273-302. . (1967). Les règles de la méthode sociologique [ressource électronique]. Paris: Les Presses universitaires de France. Ehrenreich B. et English, D. (1978). La science, le travail et la ménagère. L'« organisation scientifique » du travail domestique dans l'Amérique des années 1900 ». Dans L. Murard et P. Zylberman (dir). L'haleine des faubourgs. Ville, habitat et santé au XIXe siècle (p. 187-219). Fontenay-sous-Bois: La Recherche. . (1982). Des experts et des femmes : 150 ans de conseils prodigués aux femmes. Montréal : Éditions du Remue-ménage. Elias, N. (1984). La Société de cour, Paris, Flammarion.

. (1993). Engagement et distanciation contributions à la sociologie de la connaissance. Paris : A. Fayard.
. (2003). La civilisation des mœurs. Paris, Presses Pocket.
. (2003b). La dynamique de l'Occident. Paris, Presses Pocket.
Élie, C. (1994, février). Suite au prochain numéro. Châtelaine, 35(2) p. 4.
Extenso, 2011. <i>Tout le monde à table</i> (Rapport de recherche). Montréal : Université de Montréal.
Fahmy-Eid, N. et Dumont, M. (1983). <i>Maîtresses de maison, maîtresses d'école : femmes, famille et éducation dans l'histoire du Québec</i> . Montréal : Boréal Express.
Ferland, C. (2010) Bacchus en canada: boissons, buveurs et ivresses en nouvelle- france. Québec: Septentrion.
Ferrières, M. (2006). <i>Histoire des peurs alimentaires. Du Moyen Âge à l'aube du XXe siècle</i> . Paris : Seuil.
Fieldhouse, P. (2007). Manger ensemble. Le rituel du repas familial. <i>Transition</i> (hiver), 3-6.
Fischer, C. (dir.) (2013). Les Alimentations particulières. Mangerons-nous encore ensemble demain? Paris: Odile Jacob.
(dir.). (1994). Manger magique. Aliments sorciers, croyances comestibles. Paris: Autrement.
. (dir.). (1979). La nourriture. Pour une anthropologie bioculturelle de l'alimentation. <i>Communications</i> , (31), Paris : Seuil.
Fischler, C. et Masson E. (dir.). (2008). <i>Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation</i> . Paris : Odile Jacob.
Fischler C. (1979). Gastro-nomie et gastro-anomie. Communications, (31), 189-210.
(1979b). La cuisine et l'esprit du temps : quelques tendances récentes de la sensibilité alimentaire en France. Dans J. Labat, H.L. Nostrand et JC. Seigneuret. <i>La France en mutations depuis 1955</i> , Rowley : Newbury House.

. (1993). L'homnivore. Le gout, la cuisine et le corps. Paris : Odile Jacob.	
(1993b). Le Bon et le Sain(t). Dans F. Piault (dir.), <i>Le mangeur. Menus, mots et maux</i> , (p. 111-123). Paris : Éditions Autrement.	
(1993 c). Les aventures de la douceur. Dans F. Piault (dir.), <i>Le mangeur. Menus, mots et maux</i> , (p. 35-44). Paris : Éditions Autrement.	
(1993d). Obèse bénin, obèse malin. F. Piault (dir.), <i>Le mangeur. Menus, mots et maux</i> , (p. 84-95). Éditions Autrement.	
(1996). Alimentation, morale et société. Dans I. Giachetti (dir.), <i>Identités des mangeurs, images des aliments</i> (p. 31-54) Paris : Polytechnica, CNERNA-CNRS.	
. (2010). La douceur et l'autocontrôle. MS. Billaux (dir.). <i>Le goût du sucre. Plaisir et consommation</i> (p. 71-77). Paris : Éditions Autrement.	
(2010b). Sandwich. Dans JP. de Tonnac (dir.). <i>Dictionnaire universel du pain</i> . (p. 940-946). Paris : Robert Laffont.	
Flament, C. et Rouquette, ML. (2003). Anatomie des idées ordinaires : Comment étudier les représentations sociales. Paris : Armand Colin.	
Flandrin, J. et Cobbi, J. (1999). <i>Tables d'hier, tables d'ailleurs histoire et ethnologie du repas</i> . Paris : Odile Jacob.	
Flandrin, JL. et Montanari, M. (dir.). (1996). <i>Histoire de l'alimentation</i> . Paris : Fayard.	
Flandrin, JL. (s.d.) Alimentation et médecine. Histoire de l'alimentation occidentale : Diététique ancienne, cuisine & formation du goût. Dans <i>Le mangeur OCHA</i> . Récupéré de http://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2012/05/13_alimentation_et_medecine_int.pdf	
(1983) Le goût et la nécessité : sur l'usage des graisses dans les cuisines d'Europe occidentale (XIVe-XVIIIe siècle). <i>Annales. Économies, Sociétés, Civilisations</i> , 38(2), 369-401.	
(1986). Pour une histoire du goût. Dans <i>La cuisine et la table. 5000 ans de gastronomie</i> (p. 12-19). Paris : L'histoire/Seuil.	
(1992). Chronique de Platine, pour une gastronomie historique. Paris : Odile	



- Girard, A. et Sercia, P. (2009). Du tajine à la poutine : le cas de l'alimentation de jeunes Maghrébins nés au Québec et de leurs parents. *Diversité urbaine*, 9(2), 73-98.
- Girard, S. (1993). Chocomania. Dans F. Piault (dir.), *Le mangeur. Menus, mots et maux*, (p. 54-58) Paris : Autrement.
- Giroux, V. et Larue, R. (2017). Le véganisme. Paris : Presses universitaires de France.
- Girveau, B. (dir.) (2001). À table au XIXe siècle. Paris : Éditions de la Réunion des musées nationaux/Flammarion.
- Glevarec, H., Macé, É. et Maigret, É. (2008). *Cultural studies : Anthologie*. Paris : Armand Colin, Institut national de l'Audiovisuel.
- Godard, M. (1991). Le goût de l'aigre : Essai de gastronomie historique. Paris : Quai Voltaire.
- Godin, L. (2011). Entre plaisir et contrôle : l'équilibre comme fondement de la normativité et de l'action dans l'alimentation contemporaine. *Ethnologies*, 33(2), 69–97.
- Goffman, E. (1987). La présentation de soi. Paris : Éditions de Minuit.
- Goulet, D. (2002). Le mouvement hygiéniste au Québec. *Cap-aux-Diamants* (70), 17–20.
- Gouvernement du Canada (2020). Nom usuel Graisses et huiles. *Agence canadienne d'inspection des aliments*. Récupéré de :

 https://www.inspection.gc.ca/exigences-en-matiere-d-etiquetage-des-aliments/etiquetage/-a-pour-l-industrie/-a-matieres-grasses-et-huiles/fra/1518797028287/1518797028971?chap=2
- Grappe, J.-P. (2003). Cuisine, formation culinaire et multiculturalisme au Québec. Dans D. Latouche (dir.), *Voulez-vous manger avec moi ? Pratique interculturelles en France et au Québec* (p. 255-261). Saint-Laurent, Québec : Fides.
- Grignon, C. (1995, 27 janvier) Une sociologie des normes diététiques est-elle possible? Dans *La Vie des idées*. Récupéré de http://www.laviedesidees.fr/Une-sociologie-des-normes-dietetiques-est-elle-possible.html

- Guérard, F. (1996). Histoire de la santé au Québec, Montréal : Boréal.
- _____. (1996b). L'hygiène publique au Québec de 1887 à 1939 : centralisation, normalisation et médicalisation. *Recherches sociographiques*, *37*(2), 203-227.
- . (2013). L'émergence de politiques nutritionnelles au Québec, 1936-1977. Revue d'histoire de l'Amérique française, 67(2), 165-192.
- Guimelli, C. (1999). La Pensée sociale. Paris : Presses universitaires de France.
- Haas, V., (dir.) (2006). Les savoirs du quotidien : transmissions, appropriations, représentations. Rennes : Presses universitaires de Rennes.
- Hachey, I. (2018, 12 juin) Les chiffres tordus d'Influence Communication. Dans *La Presse*. Récupéré de https://www.lapresse.ca/actualites/enquetes/201806/11/01-5185382-les-chiffres-tordus-dinfluence-communication.php
- Hacker-B., D. (2015, 12 novembre). La page Facebook « passif-agressif Ricardo » fera l'objet d'une très sérieuse étude universitaire. Dans *Huffington Post Québec*. Récupéré de https://quebec.huffingtonpost.ca/2015/11/12/page-facebook-passif-agressif-ricardo-etude-universitaire n 8547546.html?guccounter=1
- Hamadeh, S. (2007). L'évolution du thème de l'alimentation et de la nutrition : Le cas de « Châtelaine » francophone de 1960 à 1990 (Mémoire de maîtrise en nutrition). Montréal : Université de Montréal.
- Hamadeh, S., et M. Marquis (2008) Food motivation: content analysis of Chatelaine women's magazine. *Nutrition & Food Science*, 38(1), 52-60.
- Hanique, F. (2007). De la sociologie compréhensive à la sociologie clinique. Dans V. de Gaulejac, F. Hanique, et P. Roche (dir.) *La sociologie clinique. Enjeux théoriques et méthodologiques* (p. 91-113). Ramonville-Saint-Agne, France : Érès.
- Harris Interactive, 2017 : Pratiques alimentaires d'aujourd'hui et de demain : à la recherche du mieux manger et du mieux acheter. Dans *Harris Interactive*. Récupéré de https://harris-interactive.fr/newsfeeds/pratiques-alimentaires-daujourdhui-et-de-demain-a-la-recherche-du-mieux-manger-et-du-mieux-acheter/

- Haumont, R. (2017). Les papilles du chimiste : Saveurs et parfums en cuisine. Paris : Dunod.
- Hemardinquer, J. J. (dir.). (1970). *Pour une histoire de l'alimentation* (Cahiers des annales). Paris : Armand Colin.
- Herman, E. et Chomsky, N. (2003). La fabrique de l'opinion publique : La politique économique des médias américains. Paris : Le serpent à plumes.
- Herz, R. (2018). Pourquoi nous mangeons ce que nous mangeons : notre relation aux aliments expliquée par la science. Québec : Flammarion Québec.
- Hitayezu, F. et K. Kesri (2014). Le panier d'Épicerie des Québécois, portrait et évolution des 10 dernières années. *Bioclips*+, *16*(1), 1-12.
- Hoggart, R. (1976). La culture du pauvre étude sur le style de vie des classes populaires en Angleterre. Paris : Éditions de Minuit.
- Holley, A. (2010, juillet-août). Les circuits de la gourmandise, *La Recherche* (443), 44-46.
- Hossenlopp, J. (1995). Autre produit, autre goût. Dans S. Bessis (dir.) *Mille et une bouches. Cuisines et identités culturelles* (p. 132-147). Paris : Éditions Autrement.
- Houle, G. (1987). Le sens commun comme forme de connaissance : de l'analyse clinique en sociologie. *Sociologie et sociétés*, 19(2), 77-86
- Hunter, G. et Pett, L. (1941). A Dietary Survey in Edmonton. *Canadian Public Health Journal*, 32(5), 259-265.
- Iacovetta, F., Korinek, V. J. et Epp, M. (dir.) (2012). *Edible histories, cultural politics : Towards a Canadian food history*. Toronto Buffalo : University of Toronto Press.
- Influence communication (2017). État de la nouvelle : Bilan 2017. *Influence communication*. Récupéré de https://bilan.influencecommunication.com/lannee-en-un-clin-doeil/grands-themes-traites-par-les-medias/
- _____(2018) État de la nouvelle : Bilan 2018. Dans *Influence Communication*.

 Récupéré de
 http://www.influencecommunication.com/sites/default/files/bilan-2018-qc.pdf

- Infopresse (2017, 23 janvier). Utilisation média: la télévision domine toujours au Canada francophone. *Infopresse*. Récupéré de : https://www.infopresse.com/article/2017/1/23/utilisation-des-medias-au-quebec
- Institut de la statistique du Québec (2019). *Population, Québec et Canada, 1851-2019*. Récupéré de : https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/structure/102.htm
- Institut nationnale de santé publique (INSPQ) (2015). L'obésité au Québec : ralentissement de l'augmentation, mais inégalités socio-économiques. Institut nationnale de santé publique. Récupéré de https://www.inspq.qc.ca/santescope/analyses/obesite
- James, A. (1994). Cuisiner les livres. Identités globales ou locales dans les cultures alimentaires ? *Anthropologie et Sociétés*, *18*(3), 39-56
- Jauréguiberry, F. et Proulx, S. (2011). *Usages et enjeux des technologies de communication*. Paris : Érès.
- Jobin, N. (2014, 3 juillet) RIP logo Visez Santé. Extenso. Le centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. Récupéré de https://www.extenso.org/blogue/rip-logo-visez-sante-1/114/
- Johnston, J. et Baumann, S. (2010). Foodies: Democraty and Distinction in the Gourmet Foodscape. New York: Routledge.
- Julien, H. (1967) Le livre de recettes Châtelaine. Canada: Maclean-Hunter Limitée.
- Kaplan, S. (1986). *Le pain, le peuple et le roi la bataille du liberalisme sous Louis XV*. Paris : Librairie académique Perrin.
- Katz, E. (2009). Lire la réception à travers le modèle des effets limités. Actualité de Lazarsfeld. Dans C. Méadel (dir.), *La réception* (p. 47-67). Paris : CNRS.
- _____. (2009b) Influence et réception chez Gabriel Tarde. Un modèle pour la recherche sur l'opinion et la communication. Dans C. Méadel (dir.), *La réception* (p. 23-40). Paris : CNRS.
- Kaufmann, J. (2005). Casseroles, amour et crises : Ce que cuisiner veut dire. Paris : Armand Colin.

- Kumayika, S.K. (2001) Minisymposium on obesity: overview and some strategic considerations. *Ann Res Public Health*, (22), 293-308
- Lachance, M. (1989, décembre) Invitation au voyage. Châtelaine, 30(12), 2.
- Lafrance, M. et Desloges Y. (1989). *Goûter à l'histoire : les origines de la gastronomie québécoise*. Montréal : Éditions de la Chenelière.
- Lagacé, M.-C., Elissalde J. et Renaud, L. (2010). L'utilisation des médias francophones du Québec et la perception des messages sur la santé, l'alimentation et l'activité physique : résultats de sondages dans la population québécoise. Dans L. Renaud (dir.), Les médias et la santé : de l'émergence à l'appropriation des normes sociales (p. 323-342). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Lahlou, S. (1996). Experts, industriels, médias, consommateurs, institutions : comment les représentations des acteurs et le marché se coconstruisent. Dans I. Giachetti (dir), *Identités des mangeurs, images des aliments* (p. 123-150). Paris : Polytechnica, CNERNA-CNRS.
- _____. (1998). *Penser manger alimentation et représentations sociales*. Paris : Presses universitaires de France.
- Lambert, C. (1992). Du manuscrit à la table essai sur la cuisine au Moyen Âge et répertoire des manuscrits médiévaux contenant des recettes culinaires.

 Montréal: Presses de l'Université de Montréal.
- Lambert, J.-L. (1996). Les mangeurs entre traditions et nouveautés : quelques spécificités « marketing alimentaire ». Dans I. Giachetti (dir), *Identités des mangeurs, images des aliments*, (p. 151-173). Paris : Polytechnica, CNERNA-CNRS.
- Langlois, S. (2008). Budgets de famille et genres de vie au Québec dans la seconde moitié du XXe siècle. *Les Cahiers des dix*, (62), 195-231.
- Laperrière, J.-P. (2013). Les recettes de cuisine des magazines, des vecteurs de normes ? Dans M.-N. Aubertin et G. Sicotte (dir.). *Gastronomie québécoise et patrimoine* (p. 195-216). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- _____. (2015, 27 mars) Une analyse des images de la modernité alimentaire dans un magazine féminin québécois (1960-2010). *Première conférence internationale d'histoire et des cultures de l'alimentation*. Tours : l'Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation.

- . (2016). Comment j'ai connu l'œuvre de Jean-Louis Flandrin. Dans J. Csergo, J. (dir.) *Jean-Louis Flandrin « Le désir et le goût »*. Papilles, (46), 73-77.
- Larousse. (2005). Le Petit Larousse illustré. Paris : Larousse.
- Laurioux, B. (1986) Les premiers livres de cuisine. Dans *La cuisine et la table. 5000 ans de gastronomie* (p. 51-55) Paris : L'histoire/Seuil.
- _____. (1996). Cuisine médiévale (XIVe et XVe siècles). Dans J.-L. Flandrin et M. Montanari (dir.) *Histoire de l'alimentation* (p. 459-477). Paris : Fayard.
- _____. (2006). Gastronomie, humanisme et société à Rome au milieu du XVe siècle. Autour du De honesta voluptate de Platina. Firenze : Edizioni del Galluzze.
- Lavigne, L. (2000, octobre) À 40 ans, Châtelaine est-elle encore féministe? *Trente*, 24(9). (p. 164)
- Le Corre, D. (2009, 31 janvier). Pourquoi est-il parfois interdit de « flâner » au Québec? Dans *Maudits Français*. Récupéré de https://mauditsfrancais.ca/2019/01/31/parfois-interdit-de-flaner-quebec/
- LeBel, J. L. et Le Bouthillier, M. (2019). Tacos, Sriracha et sauce soya : le marketing qui nous fait aimer ces aliments venus d'ailleurs. *Cuizine*, 10 (1).
- Leblond, S. (1970). La médecine dans la province de Québec avant 1847. *Les Cahiers des dix*, (35), 69-95.
- Ledoux, M., St-Martin, G., & Lacombe, N. (2009). *Nutrition, sport et performance*. Montréal : Vélo Québec éditions.
- Lemasson, J.-P. (2009). *Le mystère insondable du pâté chinois*. Verdun, Québec : Amérik média.
- Leroux, R. (2015, 30 septembre). Budget familial: un chèque de paie si vite dépensé... Dans *Protégez-vous*. Récupéré de https://www.protegez-vous.ca/nouvelles/affaires-et-societe/budget-familial-un-cheque-de-paie-si-vite-depense
- Lesire-Ogret, H. (1993). L'assiette cuisinée par la presse. Dans F. Piault (dir.), *Le mangeur. Menus, mots et maux*, (p. 27-34). Paris : Éditions Autrement.

- Levasseur, P.E. (2017, 28 janvier). La Presse+ commence 2017 en force. *La Presse*. Récupéré de https://www.lapresse.ca/debats/mot-de-lediteur/201701/28/01-5064042-la-presse-commence-2017-en-force.php
- Levenstein, H. A. (1988). Revolution at the table: The transformation of the American diet. New York: Oxford University Press.
- Lévi-Strauss, C. (1964). Le cru et le cuit (Mythologiques 1). Paris : Plon.
- Levy-Leblond, J.-M. et Thill, G. (1983) La science... de la politique à la culture, et retour : entretien avec Jean-Marc Lévy-Leblond. *Esprit*, 80/81(8-9), 75-86.
- Linteau, P.-A., Durocher R., Robert, J.-C. et Ricard, F. (1989). *Le Québec depuis* 1930. Montréal : Boréal.
- Lipovetsky, G. (1991). L'Empire de l'éphémère, la mode et son destin dans les sociétés modernes. Paris : Gallimard.
- _____. (2000). Le crépuscule du devoir : l'éthique indolore des nouveaux temps démocratiques. Paris : Gallimard.
- Littlefield, C et Parker, R. (2015, 7 juillet). The Subway guy: How Jared Fogle went from overweight student to cultural icon. *Los Angeles Times*. Récupéré de : https://www.latimes.com/business/la-fi-jared-fogle-subway-20150707-htmlstory.html
- Livingstone, S. et Lunt, P. K. (2009). Un public actif, un téléspectateur critique. Dans C. Méadel (dir.), *La réception* (p. 109-132). Paris : CNRS.
- Maigret, É. (2007). Sociologie de la communication et des médias. Paris : Armand Colin.
- Marchand, S. (1988). L'impact des innovations technologiques sur la vie quotidienne des Québécoises du début du XXe siècle (1910-1940), *Bulletin d'histoire de la culture matérielle*, (28), 1-14.
- Marenco, C. (1988). « Famille et santé », l'exemple des pratiques alimentaires. *Cahiers de sociologie et de démographie médicales, XXVII*(2), 155-152.
- Martin-Fugier, A. (1984). La maîtresse de maison. Dans J.-P. Aron, *Misérable et glorieuse la femme du XIXe siècle* (p. 117-134). Bruxelles : Édition Complexe.

- Martuccelli, D. (1999). Sociologies de la modernité. L'itinéraire du XXe siècle.
 Paris : Gallimard.

 . (2002). Grammaires de l'individu. Paris : Gallimard.
- Martuccelli, D., et F. de Singly (2009). *Les sociologies de l'individu*. Paris : Armand Colin.
- Mathieu, J. (2003). L'éducation familiale et la valorisation du quotidien des femmes au XXe siècle. Les Cahiers des dix, (57), 119-150.
- _____. (2009). Châtelaine à Expo 67 : chronique de la modernité. *Les Cahiers des dix*, (63), 257-278.
- _____. (2011). La mode dans le quotidien des femmes : l'apport des magazines. *Les Cahiers des dix*, (65), 227-250.
- Mauss, M. (2013). *Sociologie et anthropologie*. Paris : Presses universitaires de France.
- Mayer, S. (2012). Le livre de cuisine au Québec. Dans À la découverte de la Collection nationale. Récupéré de :

 http://www.banq.qc.ca/collections/collections_patrimoniales/bibliographies/livre-cuisine.html
- McKenzie, J. C. (1963). Recipes and the Housewife. *Home Economics*, 9(3), 16-17.
- Méadel, C. (2009). Présentation générale. Repérages sur la réception et ses multiples paradigmes. Dans C. Méadel (dir.) *La réception* (p. 9-22). Paris : CNRS.
- Méadel, C., et Proulx, S. (1998). Usagers en chiffres, usagers en actes. Dans S. Proulx (dir.) *Accusé de réception. Le téléspectateur construit par les sciences sociales* (p. 79-94). Sainte-Foy: Presses de l'Université Laval.
- Mennell, S. (1987). Français et anglais à table du Moyen Âge à nos jours. Paris : Flammarion.
- Meyzie, P. (2010). L'alimentation en Europe à l'époque moderne. Paris : Armand Colin.
- Mikkonen, J. et Raphael, D. (2011). *Déterminants sociaux de la santé : les réalités canadiennes*. Toronto : École de gestion et de politique de la santé de l'Université York. Récupéré de https://thecanadianfacts.org/Les realites canadiennes.pdf

- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES). (s.d.). Biographie de Monsieur Dollard Morin. *Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur*. Récupéré de http://www.education.gouv.qc.ca/references/concours-prix-et-distinctions/prix-du-benevolat-en-loisir-et-en-sport-dollard-morin/
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) (2016) Consommation de fruits et de légumes. *Ministère de la Santé et des Services sociaux*. Récupéré de : https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/consommation-de-fruits-et-de-legumes/
- Montpetit, C. (2011, 8 janvier). L'obésité, ennemi du XXIe siècle. Dans *Le Devoir*. Récupéré de https://www.ledevoir.com/societe/sante/314327/l-obesite-ennemi-du-xxie-siecle
- Monpetit, F. (1974, septembre) Éditorial, Châtelaine, 15(1), 1.
- Montagne, K. (2006). Quand le désir et le plaisir de cuisiner fondent avec l'âge. Dans G. Cazes-Valette (dir.) *Faire la cuisine* (p. 90-100). France : Cahiers de l'Ocha.
- Montanari, M. (2010). *Le manger comme culture*. Bruxelles : Éditions de l'Université de Bruxelles.
- Morash, G. (2013). Benoît, Jehane. Dans *L'encyclopédie canadienne*. Récupéré de https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/benoit-jehane
- Morin, E. (1983). L'esprit du temps. Paris : Livre de poche.
- Mosby, I. (2012). Making and Breaking Canada's Food Rules: Science, the State, and the Government of Nutrition, 1942 1949. Dans F. Iacovetta, V. J. Korinek and M. Epp, *Edible Histories Cultural Politics. Toward a Canadian Food History*, (p. 409-432). Toronto: University of Toronto Press.
- _____. (2014). Food will win the war. The Politics, Culture, and Science of Food on Canada's Home Front. Vancouver: UBC Press.
- Moscovici, S. (1961). La psychanalyse, son image et son public. Étude sur la représentation sociale de la psychanalyse. Paris : Presses universitaires de France.

- _____. (1998). Préface. Dans S. Lahlou. Pensé manger (p. VII-X). Paris : Presses universitaires de France.
- Moubarac, J.-C. (2017) Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy implications. Montréal: TRANSNUT, Université de Montréal.
- Mudry, J. (2009). Measured meals: nutrition in America. Albany: SUNY Press.
- Murray, T.K. (1983). Canadian dietary standards past and present. *Prevention Preview*, 4(2), 1-6.
- Nahoum-Grappe, V. (2001). La vérité du casse-croûte, l'impasse du grignotage. Dans J. Csergo (dir.) *Casse-croûte : aliment portatif, repas indéfinissable* (p. 42-51). Paris : Éditions Autrement
- Nemeroff, C., et Rozin, P. (1989). « You Are What You Eat » : Applying the Demand-Free « Impressions » Technique to an Unacknowledged Belief. *Ethos, 17*(1), 50-69.
- Nestle, M. (2007). Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health. Berkeley, California: University of California Press.
- Nicklaus, S. (2010). L'acquisition des préférences alimentaires : le cas du gout sucré. Dans M.-S. Billaux (dir.). *Le goût du sucre. Plaisir et consommation* (p. 106-115). Paris : Éditions Autrement
- Ogilvie Flour Mills Company, (1908). *Recettes Ogilvie pour la cuisinière moderne*. Montréal : Ogilvie
- Opp, K.-D., 2001. How do norms emerge? An outline of a theory. *Mind & Society*, 2(1), 101-128.
- Ordre national (1985). Francine ti. *Ordre national du Québec*. Récupéré de : https://www.ordre-national.gouv.qc.ca/membres/membre.asp?id=283
- Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ, 2020). *Histoire de la profession*. Récupéré de : https://opdq.org/qui-sommes-nous/histoire-de-la-profession/

- Organisation mondiale de la santé (OMS) (2004, 17 avril). Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Rapport du secrétariat, Organisation mondiale de la santé. Récupéré de :

 http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA57/A57_9-fr.pdf
- Ory, P. (1998). Le discours gastronomique français des origines à nos jours. Paris : Gallimard : Julliard.
- . (2007). *L'histoire culturelle*. Paris : Presses universitaires de France.
- Ozersky, J. (2012). Le hamburger : Une histoire sociale des États-Unis. Paris : Buchet Chastel.
- Paré, I. (2019). L'obésité abdominale a doublé en 30 ans au Québec, *Le Devoir*. Récupéré de https://www.ledevoir.com/societe/sante/560971/sante-les-quebecois-prennent-du-galon
- Passeport santé, (s.d.) Orthorexie. Dans *Passeport santé*. Récupéré de https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=orthorexie.pm
- Paugam, S. (dir.). (2010). Les 100 mots de la sociologie. Paris : Presses universitaires de France.
- Peltre, J. et Thouvenot, C. (1989). *Alimentation & régions* (Actes du Colloque « Cuisines, régimes alimentaires, espaces régionaux »). Nancy : Presses universitaires de Nancy.
- Perron, A. (2007). Ça mijote dans les librairies! L'actualité, 32(17), p. 98.
- Pett, L. (1942). A Canadian Nutrition Program. *Canadian Public Health Journal*, 33(7), 320-324.
- Pillods, S (1993). Nutrition: les inconstances de la vertu. Entretiens avec Marian Apfelbaum et Bernard Guy-Grand. Dans F. Piault (dir.), *Le mangeur. Menus, mots et maux* (p. 45-53). Paris, Éditions Autrement.
- Plamondon-Lalancette, P. (2020). Mémoires de Chefs. La construction de la gastronomie québécoise et de ses imaginaires. Dans J. Csergo et O. Etcheverria (dir.), J.-P. Laperrière (collab.). *Imaginaires de la gastronomie* (p. 189-206). Paris : Menu Fretin.
- Popper, K. (1973). La logique de la découverte scientifique. Paris : Payot.

- Poulain J.-P. et Corbeau, J.-P. (2012) Thématisation de l'alimentation dans les sciences humaines et sociales. Dans *Dictionnaire des cultures alimentaires* (p. 1329-1336). Paris : Presses universitaires de France.
- Poulain, J.-P. (2005). *Sociologies de l'alimentation*. Paris : Presses universitaires de France.
- _____. (2007). *L'homme, le mangeur, l'animal : Qui nourrit l'autre*. Paris : Les Cahiers de l'Ocha.
- _____. (2008). *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*. Toulouse: Privat.
- . (2009). Sociologie de l'obésité. Paris : Presses universitaires de France.
- . (2012). Sociologie de l'alimentation. Dans *Dictionnaire des cultures alimentaires* (p. 1283-1295). Paris : Presses universitaires de France.
- _____. (2017) Socio-anthropologie du « fait alimentaire » ou food Studies. Les deux chemins d'une thématisation scientifique. *L'année sociologique*, 67 (1), 23-46.
- Poulain, J.-P. (dir.). (2012). *Dictionnaire des cultures alimentaires*. Paris : Presses universitaires de France.
- Proulx, J.-P. (2011) Jehane Benoît : pionnière de l'art culinaire québécois et canadien. Dans *Histoire Canada*. Récupéré de https://www.histoirecanada.ca/consulter/femmes/jehane-benoit
- Proulx, S. (dir.). (1998). Accusé de réception. Le téléspectateur construit par les sciences sociales. Sainte-Foy: Presses de l'Université Laval.
- Publicité-Club de Montréal, 2014. *Le Guide annuel des Médias 2015*, Montréal, Infopresse.
- Pynson, P. (1987). La France à table : 1960-1986. Paris : La Découverte.
- _____ (1993). Mangeurs fin de siècle. Dans F. Piault (dir.), *Le mangeur. Menus, mots et maux* (p. 69-78). Paris, Éditions Autrement.
- Quellier, F. (2015). Festins, ripailles et bonne chère au Grand Siècle. Paris: Belin.

- Radio-Canada (2003). Les marques maison des supermarchés. *Enquête L'Épicerie*. Récupéré de : https://ici.radio-canada.ca/actualite/lepicerie/docarchives/2003/02/07/enquete.html
- Rannaud, A. (2016). De la Revue moderne à Châtelaine : naissance et développement du magazine québécois (1919-1960). *Cap-aux-Diamants*, (125), 7-9.
- Rapoport, D. (1993) Au niveau du concept, le vécu du mangeur. Dans F. Piault (dir.), *Le mangeur. Menus, mots et maux* (p. 59-65). Paris, Éditions Autrement.
- _____. (1993b). Les plaisir de l'ascèse. Dans F. Piault (dir.), *Le mangeur. Menus, mots et maux* (p. 96-103). Paris, Éditions Autrement.
- Rault, S. (2013, 29 juin) Des avocats et des épinards chez Subway, miam! Dans *La vie tout simplement*. Récupéré de http://lavietoutsimplement.com/avocats-epinards-subway/
- Ravary, L. (2008, novembre) Espace Lectrices, Châtelaine, 49(11), 19.
- Redon, O., Sabban F., et Serventi, S. (1993). *La gastronomie au Moyen-Âge :* 150 recettes de France et d'Italie. Paris : Stock.
- Régnier, F. (2004). L'exotisme culinaire. L'exotisme culinaire : Essai sur les saveurs de l'Autre. Paris : Presses universitaires de France.
- _____. (2014). L'alimentation entre plaisir(s) et nécessité(s) en France et aux États-Unis : quelques variations dans la presse féminine depuis les années 1930. Sociologie et sociétés, 46(2), 85-108.
- Régnier, F. et Masullo, A. (2009) Obésité, goûts et consommation. *Revue française de sociologie*, 1(5), 747-773.
- Régnier, F., Lhuissier, A., et Gojard, S. (2009). *Sociologie de l'alimentation*. Paris : La Découverte.
- Rambourg, P. (2009). Manger gras. Lard, saindoux, beurre et huile dans les traités de cuisine du moyen âge au XXe siècle. Dans : Julia Csergo (dir), *Trop gros : L'obésité et ses représentations* (p. 75-91). Paris : Autrement.
- Renaud L. et Rico de Sotelo, C. (2007). Communication et santé : des paradigmes concurrents. *Santé publique*, 19(1), 31-38.
- Renaud, L. (1991). L'écologie de la santé par les médias. Montréal : Agence d'Arc.

. (2005). La santé s'affiche au Québec : plus de 100 ans d'histoire. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec. Renaud, L. (dir.). (2007). Les médias et le façonnement des normes en matière de santé. Québec : Presses de l'Université du Québec. . (2010). Les médias et la santé : de l'émergence à l'appropriation des normes sociales. Québec : Presses de l'Université du Québec. Renaud, L., Bouchard, C., Caron-Bouchard, M., Dubé, L., Maisonneuve, D. et Mongeau, L. (2007) Modèle du façonnement des normes par les processus médiatiques. Dans L. Renaud (dir.), Les médias et le façonnement des normes en matière de santé, Québec (p. 19-35). Québec : Presses de l'Université du Ouébec. Renaud, M. (1990) Santé: le sociologue au pays des merveilles. Cahiers de recherche sociologique (14), 171-179. Rey, A., et Hordé, T. (2006). Dictionnaire historique de la langue française. Tome 3: PR-Z. Paris: Dictionnaire Le Robert. Rhéaume, J. (2007). L'enjeu d'une épistémologie pluraliste. Dans V. de Gaulejac, F. Hanique, et P. Roche (dir.). La sociologie clinique: enjeux théoriques et méthodologiques (p. 57-74). Ramonville-Saint-Agne, France : Erès. Ricardo Cuisine (2016). Le grand sondage Ricardo/Léger Marketing. Dans Ricardo Cuisine. Récupéré de https://www.ricardocuisine.com/grand-sondage/ Riopel, O. (2005). Comment mange-t-on au Québec? Une étude de cas au marché Jean-Talon de Montréal (Mémoire de maîtrise en sociologie). Université de Montréal. Rogers Medias (2015). Châtelaine, Trousse médias 2015. Récupéré de : https://www.rogersmedia.com/ Rousseau, J. (1957). Astam mitchoun! essai sur la gastronomie amérindienne. Les cahiers des dix, (22), 193-212. . (1966). Dans la forêt québécoise. Annales. Économies, sociétés, civilisations, *21*(5), 1040-1047.

. (1967). Quelques jalons de l'histoire et de la géographie gastronomique du

Québec. Les cahiers des dix, (32), 13-36.

- Roy, B. et Petitpas, J. (2008). Retrouver le sens du repas pour « faire famille ». Tendances contemporaines de la famille. Ottawa : L'Institut Vanier de la famille.
- Rozin, P. (1994). La magie sympathique. Dans C. Fischler (dir.). *Manger magique*. *Aliments sorcier, croyances comestibles* (p. 22-37). Paris : Éditions Autrement.
- Saint-Jacques, D. (2005) Les magazines populaires en français. Dans Y. Lamonde, P. Fleming, et F. A. Black (dir.) *Histoire du livre et de l'imprimé au Canada. Vol. II : de 1840 à 1918* (p. 333-338). Montréal : Presses de l'Université de Montréal.
- Saint-Martin, F. (1960, octobre). Éditorial : La Châtelaine d'aujourd'hui. *Châtelaine,* I(1), 1.
- ____(1961, octobre). Éditorial : Les étrangers dans la cuisine. *Châtelaine*, 2(10), 1.
- Sanchez, S. (2007). Pizza Connexion: Une Séduction transculturelle. Paris: CNRS.
- _____. (2008). Frontières alimentaires et mets transfrontaliers : la pizza, questionnement d'un paradoxe. *Anthropologie et Sociétés, 32*(3), 197-212.
- Santé Canada 2019. Historique des guides alimentaires canadiens de 1942 à 2007. Ottawa, Santé Canada. Récupéré de https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/food-nutrients-health-interim-evidence-update-2018/26-18-2165-History%20of%20CFG-FR-04.pdf
- Serventi, S. et Sabban, F. (2001). Les Pâtes. Histoire d'une culture universelle. Arles : Actes Sud.
- Sicotte, G. (2014, 7 octobre). L'imaginaire gastronomique au prisme de la littérature québécoise, entre permanences et réappropriations. *Imaginaires de la gastronomie. Productions, diffusions, valeurs, enjeux.* Entretiens Jacques-Cartier, Montréal.
- Singhal, A. et Rogers, E. M. (2001). The entertainment-education strategy in communication campaigns. Dans R. E. Rice et C. K. Atkin (dir.), *Public Communication Campaigns* (p. 343-356), Thousand Oaks, California: SAGE.
- Snow, C. (1968). *Les deux cultures* suivies de *Supplément aux deux cultures*. Paris : J.-J. Pauvert.

- Stanton, D. (2009, septembre). La Génération McDo Aux Fourneaux. *Elle Québec*, 80–84.
- Statistique Canada (2009). Travail rémunéré. Dans *Statistique Canada*. Récupéré de : https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-503-x/2010001/article/11387-fra.htm
- Statistique Canada (2018, 23 mars). C'est le temps de manger. Dans *Statistique Canada*. Récupéré de : https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m/2018003-fra.htm
- Statistique Canada (2018b, 17 mai) La réduction de la taille des ménages au cours du dernier siècle. Dans *Statistique Canada*. Récupéré de https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-630-x/11-630-x2015008-fra.htm
- Swinburn, B., Gill, T. et Kumanyika, S. (2005) Obesity prevention: a proposed framework for translating evidence into action. *Obesity review*, 6(1), 23-33.
- Tarot, C. (2003). Sociologie et anthropologie de Marcel Mauss. Paris : La Découverte.
- Therrien, R. (2017, 23 février). Les chefs passent, Ricardo reste. Dans *Le Soleil*. Récupéré de https://www.lesoleil.com/arts/richard-therrien/les-chefs-passent-ricardo-reste-75ea2a876c39b42177c415af147de640
- Thiesse, A. (1984). Le roman du quotidien lecteurs et lectures populaires à la belle époque. Paris : Chemin vert.
- This, H. (2009). Cours de gastronomie moléculaire n° 1 : Science, technologie, technique... culinaires : Quelles relations ? Paris : Editions Belin.
- _____. (2010). Cours de gastronomie moléculaire n° 2 : Les précisions culinaires. Paris : Éditions Belin.
- Trémolière, J. (1970). Bases pour l'étude de l'évolution des habitudes alimentaires. *Cahiers de Nutrition et Diététique*, 5 (3), 82-92.
- _____. (1975) Partager le pain. Paris : Robert Laffont.
- Trudel, L. (1990). Le pouvoir des médias. *Cahiers de recherche sociologique* (14), 163-169.

- Turgeon, L. et Kerbiriou, A.-H. (2000) Métissages, de glissements en transferts de sens. Dans L. Turgeon (dir.) *Regards croisés sur le métissage* (p.1-20). Québec : Presses de l'Université Laval.
- Ungureanu, E. (1994). L'influence sociale des médias. Village médiatique, marchandise culturelle et souveraineté de la communication au Québec : essai présenté dans le cadre du concours Prix Sociologie-UQAM 1993-1994. *Cahiers de recherche sociologique* (23), 189-198
- Utermohlen, V. (1993). L'horaire des repas et les exigences biologiques. Dans M. Aymard, C. Grignon et F. Sabban (dir.), *Le temps de manger* (p. 55-64). Paris : Maison des Sciences de l'Homme.
- Valiante, G. (2019, 24 juillet). Scheer casse du sucre sur le dos du Guide alimentaire. *Le Devoir*. Récupéré de https://www.ledevoir.com/politique/canada/559306/scheer-reitere-son-engagement-de-reviser-le-nouveau-guide-alimentaire-canadien
- Veblen, T. (1970). *Théorie de la classe de loisir*, Paris : Gallimard.
- Verbeke, W. (2011). Impact des allégations nutritionnelles et de santé sur le consommateur. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 46(6), 283-288.
- Verdier, Y. (1966). Repas bas normands. L'Homme, 6(3), 92-111.
- _____. (1969). Pour une ethnologie culinaire. *L'Homme*, 9(1), 49-57.
- Villeneuve, L. (2012, 23 mars). A qui appartiennent les recettes ? Dans *L'actualité*. Récupéré de https://lactualite.com/societe/a-qui-appartiennent-les-recettes/
- Vipond, M. (2007). L'évolution de la presse commerciale. Dans C. Gerson et J. Michon (dir.) *Histoire du livre et de l'imprimé au Canada. Vol. III : de 1918 à 1980* (p. 257-262). Montréal : Presses de l'Université de Montréal.
- Warren, J. (2005). Petite typologie philologique du « moderne » au Québec (1850-1950). Moderne, modernisation, modernisme, modernité. *Recherches sociographiques*, 46 (3), 495-525.
- Weber, M. (2007). L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme suivi de Les sectes protestantes et l'esprit du capitalisme. Paris : Pocket.

Williamson, M. F. (2004). Les livres de cuisine et de ménage. Dans P. Lockhart Fleming, Y. Lamonde, et G. Gallichan (dir.) *Histoire du livre et de l'imprimé au Canada. Vol. I : des débuts à 1840* (p. 290-293). Montréal : Presses de l'Université de Montréal.

Wolton, D. (2009). Informer n'est pas communiquer. Paris : CNRS.