

La pédagogie du goût



Alizée Cazeaux
Mémoire de DSAA

La pédagogie du goût

Alizée Cazeaux

Mémoire de DSAA Design Graphique
Lycée Saint Exupéry
année 2014-2015
Marseille

Sommaire

1	INTRODUCTION
5	LES OBSTACLES À L'ENRICHISSEMENT PERSONNEL
7	<i>Le manque d'éducation</i>
13	<i>Les conséquences de l'industrialisation</i>
27	L'HOMME MODERNE : EN FAVEUR D'UNE PÉDAGOGIE DU GOÛT
29	<i>L'échange</i>
39	<i>Se nourrir de symboles</i>
47	<i>Se nourrir d'un savoir-faire</i>
53	VERS UNE VISUALISATION DU SENSIBLE
55	<i>Une vision holistique</i>
65	<i>Manger passe aussi par le visuel</i>
75	<i>Ouverture sur le macroprojet</i>
86	CONCLUSION
	<i>Annexes</i>
	<i>Bibliographie</i>

Introduction

*Que répondre à celui qui vous dit
« j'aime pas les épinards » avec la
grimace d'un écolier borné ? Pour
que le plaisir du manger se discute,
il faut un terrain commun, objectif,
qui nous permette de ne pas être la
dupe des goûts de notre enfance,
de distinguer les épinards de cantine
d'une poignée de feuilles fraîches juste
tombées au beurre.*

Pascal Taranto la revue 303

L'alimentation occupe une place différente selon les coutumes, époques, traditions, pays, contextes économiques et socioculturels. Cependant, elle structure toujours les groupes humains. Comme reflet de la société, l'alimentation joue un rôle important dans la compréhension des cultures. Le goût, contrairement aux autres sens qui nous constituent, est particulier car il implique la participation de l'être. En effet, pour goûter nous faisons l'effort de porter à la bouche, c'est notamment ce qui introduit sa complexité. L'alimentation aujourd'hui a énormément évolué. Sans nous en rendre compte, nous avons totalement changé nos habitudes alimentaires et nos attentes vis-à-vis des repas. Ce sont les rencontres que j'ai effectuées au sein de mes stages de DSAA qui m'ont permis de m'interroger sur le sujet. Ayant touché à plusieurs domaines qui relient graphisme et alimentation (*photographie culinaire, agence de communication spécialisée dans l'alimentation, ateliers de graphisme comestible*) j'ai pu appréhender le monde alimentaire de différentes manières. Forte de mes expériences, lectures et échanges avec des personnes issues des métiers de bouche, je me suis rendu compte de la complexité du sujet. Au coeur d'études philosophiques, sociologiques, historiques et anthropologiques, l'alimentation porte des enjeux culturels de taille. Partage, convivialité, mais aussi savoir-faire, expérience, connaissance de son corps et plaisir sont autant de notions qui définissent l'acte alimentaire. Au sein de cette société, où l'on ne consomme plus seulement les produits dont on a besoin, mais aussi des produits dont on crée le besoin; cette société où la possession du plus grand nombre de biens fait la réussite. Quelles sont les conséquences sur l'alimentation ? Le monde dans lequel nous vivons nous conduit-il vers une uniformisation des goûts ? Et ainsi vers la perte des cultures culinaires ? D'abord orientée vers l'échange culturel, et la nourriture comme vecteur de lien social, je me suis finalement dirigée vers la pédagogie, qui représente une partie importante dans l'alimentation. Cet écrit rend compte des avantages et inconvénients de notre société vis-à-vis de l'alimentation et de son influence sur la pédagogie du goût. Et comment, en tant que Designer graphique, je peux me placer dans cette éducation alimentaire qui prône la satisfaction personnelle et le plaisir alimentaire pour renouer les liens entre le mangeur et son environnement.

AVANT PROPOS

Il est important de comprendre que le monde de la cuisine est défini par un vocabulaire riche qui permet d'illustrer les enjeux de l'acte alimentaire. *(voir l'annexe pour plus de précisions)*

Pour comprendre pleinement ces enjeux, il est important d'être renseigné sur la classification des saveurs, savoir que le terme flaveur est plus riche que le terme saveur, comprendre la différence entre cuisine et gastronomie. Et surtout il faut savoir que différents courants philosophiques, tels que la gastrosophie, découlent de la gastronomie. En ce qui concerne la pédagogie il est possible d'aborder l'alimentation sous plusieurs angles. *L'éducation alimentaire doit prendre en charge les différents horizons de l'acte alimentaire : son lien à la santé, son lien au plaisir et ses dimensions symboliques*¹. En ce sens cette éducation est constituée de plusieurs parties à savoir : l'éducation nutritionnelle, l'éducation sensorielle, l'éducation aux cultures alimentaires et l'éducation alimentaire qui concerne les connaissances de l'aliment *(origines, production...)* qui permet la transmission des savoir-faire alimentaires, explicites et implicites, des groupes sociaux auxquels appartient l'individu.

¹ *Propos relevés de Jean-Pierre Poulain
Education au bien manger,
éducation alimentaire : les enjeux*

*Les obstacles à
l'enrichissement
personnel*

LE MANQUE D'ÉDUCATION

Si la cuisine nous concerne tous, au-delà de son aspect nutritif, c'est bien parce qu'elle fait partie de l'éducation, il est donc important de se pencher sur la question de sa transmission.

À l'heure de la mondialisation et de l'expansion des nouvelles technologies, qu'en est-il de la cuisine à l'école ? Si les chefs accordent autant d'importance à la transmission père/fils¹ qu'en est-il de la cuisine populaire au sein des familles ?

¹ Article paru dans *Le Monde Magazine*
édition spéciale Gastronomie - Cuisine
et descendance



1961 - Publicité moulinex
 Nous voyons bien à travers cette pub qu'à cette époque la cuisine était totalement une affaire de femmes. Moulinex va même jusqu'à donner des prénoms féminins à ses robots ! D'ailleurs un changement était observable il y a une quinzaine d'années lorsque Moulinex a sorti des robots aux prénoms masculins, tels que le Valentin

La question des genres

L'IFOP, en partenariat avec Lesieur², s'est intéressé à ce sujet. Une évolution des transmissions a été observée, notamment en ce qui concerne les stéréotypes de genre. Depuis longtemps la cuisine est considérée comme une affaire de femmes, et si ce statut est remis en cause depuis leur indépendance, la question reste encore d'actualité. Car en dehors du statut de la femme, pour des questions de santé, les filles font attention à leur alimentation plus tôt que les garçons. Avec l'arrivée des règles, les changements physiques au début de l'adolescence, les filles sont amenées à s'intéresser à la nutrition. D'autant plus concernées par le respect des canons de beauté celles-ci apprennent donc rapidement à contrôler leur gourmandise et adoptent très vite une maturité vis-à-vis de l'alimentation. Ce phénomène pourrait expliquer en partie l'implication plus visible des filles pour la cuisine et particulièrement pour la cuisine dite populaire. Une étude sur la fabrique sexuée des goûts culturels³ s'est penchée sur l'intérêt que filles et garçons portent vis-à-vis de certains loisirs. Bien sûr, notre société tente d'aller au-delà de ces stéréotypes, mais certains environnements socioculturels ne facilitent pas le changement. L'étude de l'IFOP⁴ fait état des conséquences, actuellement en plein changement, les chiffres montrent que même si le guide Michelin donne ses étoiles à une majorité d'hommes, les filles sont plus sensibles à la cuisine populaire, d'ailleurs la transmission se fait plus souvent par la mère. Les hommes emploieraient des termes plus techniques alors que les femmes utiliseraient un lexique plus axé sur la sensibilité. Cette étude permet de constater que les mères transmettent plus de choses, mais davantage de rudiments et fondamentaux, permettant ensuite à leur progéniture de pouvoir se débrouiller seule, tandis que les grand-mères ont plutôt transmis des recettes traditionnelles. Les pères ont quant à eux transmis le plaisir de bien manger à leurs enfants. Et les conjoints et amis, semblent s'entre-aider au quotidien dans les recettes simples, ils apprennent aussi sur des recettes festives, avec tout l'art de présenter un repas. Le métissage culinaire (régional ou culturel) est aussi très présent entre amis.

² Étude IFOP et Lesieur pour l'OCPOP - Les français et la transmission culinaire

³ Ministère de la culture et de la communication Développement culturel n°150 Décembre 2005 La fabrique sexuée des goûts culturels : construire son identité de fille ou de garçon à travers les activités culturelles

⁴ Étude IFOP et Lesieur pour l'OCPOP - Les français et la transmission culinaire

Pour conclure, cette étude démontre que l'implication culinaire s'estompe avec l'âge, effectivement les jeunes sont plus dans le plaisir que dans l'obligation. L'origine de l'apprentissage passe, à tout âge, par la mère pour ensuite s'orienter vers une autoformation via internet et les livres de cuisine. Et même si la transmission mère/fille reste majoritaire on observe de plus en plus une transmission vers le fils, ainsi qu'une implication du père. Les hommes commencent à transmettre leur savoir, même si leur apprentissage s'est effectué plus tardivement. Et pour finir, l'équilibre alimentaire semble avoir pris une énorme place, tandis que le métissage culinaire se développe, les plats traditionnels semblent être moins transmis qu'avant. Alors aujourd'hui nous ne pouvons plus vraiment dire que la cuisine est une affaire de femmes !

Mais l'alimentation reste malheureusement un moyen de différencier les classes sociales. Effectivement tout comme au moyen âge, les riches ont accès à des nourritures saines mais plus chères et développent donc des connaissances vis-à-vis des aliments que le reste de la population ignore totalement. Des études sur l'obésité au sein des différentes classes sociales en sont la preuve⁵ !

Au sein des familles, l'éducation culinaire des enfants privilégie l'expérience personnelle à la transmission traditionnelle, il est maintenant intéressant de se pencher sur la question de l'éducation alimentaire au sein des écoles.

⁵ Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche
Analyse prospective et évaluation
n°10 juillet 2009
La consommation alimentaire à l'épreuve de la crise

L'alimentation à l'école

Bien qu'il existe en France une semaine du goût, nous sensibilisons trop peu les enfants à l'alimentation. Il n'y a qu'à observer la palette restreinte de recettes chez les étudiants. Si peu de foyers éduquent leurs enfants à la cuisine. Ne serait-il pas intéressant et enrichissant de former les enfants à ce domaine dès leur plus jeune âge ? Réintroduire la cuisine à l'école permettrait dans un premier temps à l'enfant de prendre de l'autonomie et à plus grande échelle d'entretenir un patrimoine culturel. En plus de développer plus profondément les sens de l'enfant, la cuisine comme source de loisir pourrait être perçue comme un outil pédagogique efficace*. Mais nous voyons bien aujourd'hui que l'éducation nationale est encore loin de penser à intégrer cet apprentissage au cursus scolaire. Sans grand succès, beaucoup de projets et conférences se sont organisés autour de l'alimentation au sein des cantines scolaires. Pour la plupart fournies par des chaînes comme Sodexo, pour plus de facilité, l'épanouissement gustatif de l'enfant ne peut être assouvi. En effet ce n'est pas en mangeant des haricots réchauffés, mous et sans goûts que le palais de l'enfant pourra se développer ! Si certains projets d'instaurer du bio et du local dans les cantines⁶ ont vu le jour, la majorité des cantines ne prêtent aucune attention à la qualité des aliments, si bien qu'il est devenu plus important de se questionner sur l'aspect religieux des repas servis⁷. Et si la semaine du goût est une bonne initiative, les résultats restent tout de même médiocres. Trop peu d'écoles s'investissent réellement dans le projet, les budgets libérés pour l'occasion restent serrés, ne laissant ainsi pas la possibilité aux professeurs d'organiser des ateliers conséquents. Nous voyons bien à quel point la question de l'alimentation à l'école est trop peu abordée. Pourtant il serait intéressant que les enfants soient sensibilisés aux enjeux alimentaires, autant aux sensations qu'aux savoir-faire et cultures que porte l'alimentation.

Malheureusement, au sein des familles la transmission traditionnelle s'estompe peu à peu au profit des nouveaux médias. Il devient important de revaloriser cet héritage. Mais l'industrialisation mène elle aussi vers une perte de la transmission. Si avant les grand-mères prenaient le temps d'apprendre à leurs petits enfants qu'un bon gâteau au chocolat était le simple mélange de farine, oeufs, et lait, il est aujourd'hui devenu beaucoup plus facile d'acheter un sachet Elsa auquel il suffit d'ajouter un peu de crème.

*
On pourrait facilement imaginer des ateliers de fabrication d'alphabets ou de carte de France à manger. La nourriture étant un bon moyen d'attirer l'attention d'un enfant, celui-ci pourrait apprendre en s'amusant. Vers une vision de l'alimentation fonctionnelle ?

⁶ Projet mené par Anne-Marie Hautant Vice-Présidente Santé Alimentation membre du parti occitan
Projet qui par ailleurs n'a pas eu grand succès.

⁷ Polémique du doit-on servir halal dans les cantines ? doit-on manger du poisson le vendredi ?

LES CONSÉQUENCES DE L'INDUSTRIALISATION

À l'ère où la productivité prime sur l'humanité, les habitudes alimentaires du monde entier ont subi un changement. Pour un besoin d'optimisation du temps, des principes de restauration rapide ont vu le jour, autant par l'apparition du take-away et des fast-foods que par l'apogée de la grande distribution, amenant ainsi le consommateur à changer ses manières de tables et avant cela, ses manières de cuisiner. Malgré un contexte de crise, des études⁸ ont bien montré que les Français mangent de plus en plus en extérieur. Certes «manger à l'extérieur» comprend le fait de prendre le temps de s'asseoir à la table d'un bon restaurant, mais les Français restent tout de même les plus gros consommateurs de Mc Donald au monde⁹ ! Pour un pays dont la gastronomie a été reconnue par l'UNESCO en tant que patrimoine culturel immatériel de l'humanité, il faut s'interroger sur le devenir de cette tradition culturelle.

⁸ Informations tirées du Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche
Analyse prospective et évaluation - n°10 juillet 2009
La consommation alimentaire à l'épreuve de la crise

⁹ Article publié en 2009 sur le site de 20 minutes, qui prouve d'ailleurs qu'une hausse de la consommation a été observée dès le début de la crise (en 2008).
<http://www.20minutes.fr/economie/554595-20090128-economie-la-france-deuxi-egrave-me-meilleur-marche-de-mcdonald-s>

Dans ce monde que l'on peut qualifier de capitaliste basé sur l'hyperconsommation, beaucoup estiment important de manger en quantité plutôt qu'en qualité. Il devient important de se questionner sur l'impact qu'engendrerait une uniformisation alimentaire. Il n'est pas anodin qu'un grand nombre de conférences s'organisent autour de l'alimentation de demain. Certains imaginent un futur où l'acte de manger se résumera à ingérer une pilule, d'autres sont en train d'élaborer des pains hyperprotéinés¹⁰ afin d'optimiser sans contraintes l'équilibre alimentaire, quelques personnes sont même persuadées que l'alimentation du futur sera celle des astronautes d'aujourd'hui.

¹⁰ Une idée de projet de pain enrichi pour les végétariens proposée par Marie-Hélène Saniez-degrave directrice nutrition du groupe Roquette lors du colloque «que mangeait-on hier ? que mangera-t-on demain ?» organisé par la Chaire UNESCO

¹¹ Jean Pierre Poulain
Sociologie de l'alimentation

Les impacts sur la manière de consommer

L'optimisation du temps, étant l'un des objectifs premiers de notre société, a eu un impact considérable sur nos modes de consommation. L'apparition de restaurations faciles et rapides à consommer a permis de répondre à ce besoin d'efficacité. Comme l'utilise Jean-Pierre Poulain¹¹ nous allons parler ici d'Américanisation, ou bien de Mc Donaldisation, plutôt que de mondialisation. Ce qui va permettre de parler de cette fameuse cuisine industrielle inventée pour l'exportation dans le monde entier (*bien que le terme Américanisation est à mon sens trop élargi pour parler d'une pratique bien précise*). L'apparition des grandes chaînes de fast-food en France a remis en cause toutes nos manières de table, les couverts ayant disparu, nous sommes revenus vers un mode de consommation plus sauvage, amenant ainsi à la perte des règles de politesse qui entourent nos tables. Par ce mode de consommation qui se veut plus «cool» et convivial, les grandes chaînes telles que Mc Donald ont vendu une image, l'aliment passant ainsi au second plan. Cette manière d'utiliser la nourriture comme simple vecteur de lien social nous a conduit vers une perte des saveurs, donnant naissance à une nouvelle cuisine sans goûts et sans texture, une cuisine basée sur les sauces ! Parallèlement à ce phénomène d'extension des palais de la «malbouffe», les multinationales poussent les consommateurs vers une course du temps, menant la société à l'individualisme. Contraire à la culture, l'individualisme a un impact considérable sur la curiosité du mangeur. De plus, dans ce mode de consommation la place du cuisinier est à questionner. Par ailleurs, en particulier avec l'apparition des bornes de commandes, le contact humain disparaît totalement.

La nourriture disponible dans la grande distribution, tels que les plats pré-préparés et les boîtes de conserve ont certes permis l'accès à des cuisines variées (pour un budget moins élevé tout au long de l'année nous pouvons manger des plats provenant du monde entier) mais cela a aussi mené vers une perte des saveurs et de l'ancrage culturel des plats.

Allant vers une disparition quasi totale de la connaissance des fruits et légumes de saison, les Français sont habitués à consommer des bananes en hiver, fruit d'été qui se cultive en Amérique latine. Et d'autant plus dans les grandes villes.

Pour un citadin il n'est pas choquant de manger des tomates en hiver ! Guacamole, sauce soja, tacos, et tarama sont maintenant présents dans tous nos supermarchés et les rayons exotiques sont en pleine expansion. Il est devenu normal d'y trouver du kiwi, de l'ananas, des avocats et manger de la paëlla, du couscous ou des nems est même devenu chose courante¹².

L'industrialisation des aliments, l'exportation, l'ajout de produits de conservation ou même de produits de substitution, d'arômes etc. ont contribué à la perte de qualité des aliments. Non seulement nous mangeons des aliments de qualité médiocre, mais nous tendons aussi vers une uniformisation des goûts. Si avant, la consommation de sushis se faisait rare et dans lieux dédiés à la cuisine japonaise, aujourd'hui il est facile de consommer de ces petites merveilles au goût rendu aseptisé dans n'importe quelle ville. Pleine d'exhausteurs alimentaires la nourriture industrielle est comparable au chant des sirènes : composée de gras de sel et de fausses bonnes textures l'industrie à su nous rendre addicts à cette alimentation.

¹² *Propos tirés de Jean Pierre Poulain
Les jeunes seniors et
leur alimentation.*

¹³ *Bernard Stiegler
De la misère symbolique*

Sur le même principe de synchronisation des consciences dont parle Bernard Stiegler¹³ lorsqu'il parle des nouveaux médias tels que la radio, le cinéma, la télévision ou les publicités, la société actuelle subit une analphabétisation alimentaire, par l'uniformisation des saveurs à travers le monde. Ajouté à cet appauvrissement, nous assistons à la perte d'une notion qui a permis d'ériger la gastronomie française au patrimoine culturel immatériel de l'humanité, à savoir le partage !

Car si la gastronomie française s'est vue attribuer ce statut, ce n'est pas seulement pour ses qualités gustatives et la maîtrise de savoir-faire. C'est davantage le rituel identitaire destiné à célébrer les moments les plus importants de la vie des individus et des groupes qui a été salué. Un mélange original de convivialité et de gastronomie, qui rassemble les Français autour d'une table apprêtée, en vue de partager des mets de qualité accompagnés d'un vin approprié.

Enfin, l'achat d'aliments faciles à cuisiner et le développement du principe de livraison participent eux aussi à l'individualisation. Si les Français ont, plus que les autres, gardé cette culture de la table, l'industrialisation a conduit vers une perte du partage et de l'échange qu'impliquent les rituels de table.

Les impacts sur la manière de cuisiner

Comme introduit précédemment, de nombreuses études ont prouvé que depuis le début de la crise les Français mangent beaucoup plus hors de leur domicile. Entre 2000 et 2008 une hausse de 5 % par an en moyenne a été observée¹⁴.

Cette évolution a bien sûr eu un impact sur les manières de cuisiner, il est devenu plus facile de manger en extérieur que de se préparer une simple quiche. D'autant plus que les plats consommés en extérieur font souvent partie de ce que l'on appelle le circuit de la malbouffe. L'évolution par l'industrialisation a inversé les codes, aujourd'hui le pauvre mange beaucoup et mal, tandis que le riche mange sein et peu. En ce temps de crise, il n'y a qu'à observer l'accroissement de snacks et kebabs qui ont fait leur apparition et qui ne cessent de s'accroître, notamment à Marseille. Non seulement les savoir-faire culinaires se perdent par la facilité du repas en extérieur, mais aussi l'industrie, toujours pour une question d'optimisation du temps, facilite la vie des consommateurs en proposant des plats pré-préparés. Des gnocchis à poêler prêts en 5 minutes, du riz Uncle Benz déjà aromatisé à faire cuire au micro-onde, des capsules de café et même des légumes prédécoupés...

¹⁴ Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche
Analyse prospective et évaluation
n°10 juillet 2009
La consommation alimentaire à l'épreuve de la crise

¹⁵ Enquête Emevia sur les étudiants et le rapport à l'équilibre alimentaire.
À retrouver sur :
http://www.emevia.com/sites/default/files/DP-SEA_2013.pdf

Prenons l'exemple des étudiants¹⁵, combien cuisinent réellement ? Pour des questions de budget et de temps, une majorité saute des repas, mangent au snack et achètent des boîtes de conserve. L'industrie a réussi à nous orienter vers les produits industriels peu coûteux et plus rapides à consommer, plutôt que vers des produits frais à peine plus onéreux. Si aujourd'hui une évolution est en train de s'opérer, il serait important de sensibiliser les jeunes à ce phénomène. Au-delà de ça, les évolutions techniques ont amené à repenser les manières de cuisiner. En effet le thermomix est un bon exemple pour illustrer la perte du savoir-faire. Évidemment le thermomix n'est qu'un outil qui permet de faciliter la préparation, il reste de notre ressort d'ajouter des épices à la préparation, mais si les consommateurs se mettent à appliquer bêtement les recettes livrées avec la machine, nous tendons clairement vers une uniformisation des goûts et une perte totale du jugement du goût (*bien que le thermomix soit vendu, à une classe sociale élevée, comme un outil permettant de revenir vers une alimentation fraîche saine et variée*). Dans la même idée d'outils menant vers une perte de la subjectivité culinaire, la biennale de Saint-Étienne a présenté un projet d'outil permettant d'affirmer le bon dosage d'une préparation. L'outil ressemble à une cuillère que l'on trempe dans un plat permettant de juger si la cuisson, ainsi que le dosage sont corrects, à l'aide d'un petit écran. Tout comme le mentionne Stéphanie Sagot¹⁶ à propos de la pratique du Design, l'industrialisation bloque la création, contrairement à l'artisanat qui, lui, stimule l'imagination.

¹⁶ Stéphanie Sagot, Celine Gallen, Lucie Sirieix
La création comme facteur de développement territorial :
Le design est-il mangeable ?

Les impacts sur le plaisir alimentaire

Comme mentionné précédemment, cette société d'hyper consommation dans laquelle nous vivons nous a conduit vers une restriction du plaisir alimentaire. Pourtant «*Le plaisir des bonnes choses se trouve dans les choses simples*»¹⁷. Et les industries agroalimentaires ont inversé ce goût des choses simples, il est devenu beaucoup plus simple de croquer dans un Kinder bueno tout juste acheté en grande surface, que de savourer une tarte aux fraises résultant d'un apprentissage et de plusieurs heures de cuisine. Ainsi, nos plaisirs alimentaires ont changé et nos attentes vis-à-vis d'un repas aussi.

D'autres codes de notre société, comme les codes de beauté ont eu un impact indirect sur le plaisir alimentaire. Ceux-ci ont notamment participé au développement des TCA, Trouble du Comportement Alimentaire. Certes l'anorexie ne date pas d'aujourd'hui. Certains cas ont été décelés au dix-neuvième siècle à cause des jeûnes religieux, mais à partir de 1874, l'étude et le fonctionnement de l'appareil psychique commencent à intéresser les médecins. Freud et Charcot par exemple, en font leur sujet d'étude principal. Le terme d'anorexie fait son apparition. On l'attribue soit à des troubles digestifs, on parle alors d'anorexie apepsique, soit à des troubles psychiques, on parle alors d'anorexie hystérique. Pour la première fois, il est envisagé que l'anorexie puisse avoir une origine psychique et pas seulement organique. Aujourd'hui les TCA ne sont pas seulement caractérisés par l'anorexie ou la boulimie, mais aussi par l'hyperphagie (compulsion alimentaire), l'orthorexie (obsession pour la nourriture saine) et la néophobie alimentaire (peur de la nouveauté alimentaire). Certains sociologues posent l'hypothèse que cette différence s'expliquerait par le fait que la société occidentale est plus centrée sur l'individualisme, ce qui développe la compétition.

¹⁷ *Propos de Michel Bras grand chef cuisinier Français trois étoiles au guide michelin*

L'alimentation et le rapport au corps ne sont pas des sujets nouveaux, avant de se poser des questions sanitaires le rapport au plaisir gustatif a d'abord été un problème religieux. Depuis l'apparition de la religion, et nous le voyons bien dans le festin de Babette¹⁸, le plaisir gustatif n'est pas considéré. Amplifié et qualifié comme l'un des sept péchés capitaux, le plaisir gustatif, vulgairement appelé gourmandise a toujours été rejeté. Le corps considéré comme une prison pour l'âme empêche d'accéder aux plaisirs de l'âme, plus spirituels, comme la philosophie et les mathématiques. Ainsi tout plaisir du corps devient à bannir, la cuisine présentée comme un plaisir du corps tend à être perçue comme une simple réponse aux besoins physiologiques¹⁹. Le thème de la gourmandise est d'ailleurs très présent en histoire de l'art, beaucoup de peintures et écrits relatent de l'acte alimentaire.

Un projet de loi a été proposé en mars 2015, concernant un amendement contre l'extrême maigreur des mannequins²⁰, ayant de graves conséquences sur le moral des adolescentes. Les discours moralisateurs qu'insufflent la mode, ainsi que les campagnes lancées sur la nutrition incitent les consommateurs à manger pour manger, engendrant ainsi la perte de l'hédonisme culinaire. Certes le Programme National Nutrition Santé a lancé des campagnes de publicité telles que «*mange au moins cinq fruits et légumes par jour*», «*évite de grignoter entre les repas*» visant à l'évolution des consommations cependant le discours reste trop moralisateur et très orienté sur la santé, faisant ainsi passer le plaisir alimentaire et le goût des aliments de bonne qualité au second plan. Comme le cite Marie Marquis²¹, dans notre société l'aspect nutritionnel est devenu bien trop restrictif, directif et punitif. Pour avoir envie de bien manger, envie de se faire plaisir tout en faisant attention à sa santé, encore faut-il savoir goûter et surtout savoir cuisiner !

¹⁸ *Le Festin de Babette réalisé par Gabriel Axel - 1987 inspiré d'une nouvelle de Karen Blixen*

¹⁹ *Platon Le Phédon*

²⁰ *Projet de loi qui a été refusé, visant au bien-être des mannequins et à l'image qu'elles renvoient, en tant que modèle de la société, aux adolescentes. Plus d'infos sur : http://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/loi-sante-un-amendement-contre-l-extreme-maigreur-des-mannequins_1661472.html#*

²¹ *Marie Marquis Conférencière et professeur titulaire du département nutrition de l'université de Montréal*

Mais peut-être que ces campagnes sont le début d'un changement, peut-être qu'en incitant les consommateurs à penser à leur santé avant leur plaisir, les mentalités changeront petit à petit et inciterons les consommateurs à réapprendre à cuisiner des choses simples, des aliments bruts, naturels et plus nutritifs*.

*

Il faut savoir que les boîtes de conserve et légumes pré-préparés en tout genre ont fait perdre aux légumes énormément de qualités nutritives. D'un point de vue nutritionnel, en dehors du questionnement sur la pédagogie du goût, il est donc important que les populations se rendent compte de l'importance de revenir vers une cuisine plus naturelle. Il en est de même pour le sucre et les farines que nous consommons aujourd'hui. Complètement dénaturé, le sucre blanc que nous avons l'habitude d'utiliser est très pauvre en fibres et ne contient que très peu de qualités nutritives, contrairement au sucre roux ou au rapadura qui sont moins raffinés mais donc meilleurs pour la santé. Cette question du raffinement joue un grand rôle dans l'obésité chez les Américains, en effet si nous voyons les Américains comme des mangeurs de hot-dog et de fast-food, une grande partie de la population mange «normalement», cependant leurs produits étant très raffinés et extrêmement modifiés, pour des questions rendement, apportent très peu de qualités nutritionnelles.

Si les TCA sont aujourd'hui au coeur de beaucoup de débats, il serait intéressant d'étudier l'impact de l'industrialisation sur le végétarisme. En effet suite aux catastrophes alimentaires à répétition, très médiatisées, le nombre de végétariens a augmenté considérablement, donnant ainsi naissance au mouvement végan. Cette culpabilité engendre un rapport aux autres totalement différent, ainsi l'assimilation de vie ou de mort que représente la nourriture devient source de dégoût. Ayant de ce fait des conséquences sur la diversité du plaisir alimentaire. Le végétarisme est d'ailleurs un bon exemple pour démontrer que nous mangeons avant tout des symboles. L'image inconsciente ainsi que la culture dans laquelle nous avons grandi influencent nos goûts. Effectivement à force de dégoût moral, beaucoup de végétariens ont développé un dégoût purement physique. Le goût et le plaisir alimentaire restent propres à chaque culture. Né dans un contexte culturel, l'Homme dès sa naissance se voit attribué des codes sociaux et moraux qu'il respectera dans son alimentation. Une étude menée par l'institut Danone²² a permis d'analyser le goût chez les enfants. À la question : existe-t-il un «goût inné» universel ? Danone y répond OUI ! Effectivement entre le huitième mois de grossesse et les premiers jours suivant la naissance, les enfants ont une légère préférence pour le sucré et un rejet pour l'acide et l'amer. Cependant ce goût inné évolue rapidement pour laisser place à l'apprentissage.

²² L'institut Danone
Dossier : La naissance du goût
<http://www.institutdanone.org/objectif-nutrition/la-naissance-du-gout/dossier-la-naissance-du-gout/>

L'uniformisation des goûts et la perte du plaisir alimentaire auraient de graves conséquences sur l'évolution. En dehors du rapport entretenu entre l'homme et son environnement, l'alimentation témoigne de faits culturels et sociaux. Par sa complexité, elle fait partie intégrante de la construction d'un patrimoine. Son uniformisation à travers le monde ou le manque d'intérêt pour la cuisine engendrerait une perte identitaire. Mais la société actuelle a-t-elle mené uniquement à la prolétarianisation de la cuisine, du cuisinier et du consommateur ?

Beaucoup se basent sur ses préjugés et crachent sur la mondialisation, mais des études sociologiques montrent bien qu'en harmonie avec cette industrialisation d'autres types de cuisine restent en place. En effet, il est possible de diviser la cuisine actuelle en trois catégories. D'une part la cuisine industrielle créée dans l'optique de la conquête des marchés à travers le monde entier. D'autre part la cuisine témoin qui manifeste d'un patrimoine culturel basé sur des valeurs et des savoir-faire locaux. Effectivement nous pouvons constater qu'à l'heure de l'industrialisation nous sommes malgré tout attentifs aux pratiques dites artisanales.

Depuis les catastrophes alimentaires, les clients sont en quête d'authenticité et portent un intérêt soudain pour les productions de proximité et des modes de consommation éthique. Une troisième catégorie entre en jeu, la cuisine métissée qui comme son nom l'indique est née de la rencontre de plusieurs cultures. Contrairement à ce que beaucoup pourraient penser la cuisine métissée existe depuis toujours, l'époque des colonisations est d'ailleurs importante dans l'histoire de la cuisine métissée. Et nous allons le voir, contrairement à la cuisine industrielle, ce dernier type de cuisine soutient des enjeux favorables à l'éducation alimentaire.

*L'Homme moderne :
en faveur d'une
pédagogie du goût*

L'ÉCHANGE

Le sociologue français, Claude Fischler nous rappelle que l'aliment n'est pas un produit de consommation banal, il s'incorpore et répond par conséquent à la fois à des enjeux vitaux et symboliques. L'industrie alimentaire a établi une distance entre le mangeur et l'aliment, devenu consommateur avant mangeur l'Homme a déconstruit son alimentation, le conduisant ainsi à se détacher de son environnement. Poussé à l'individualisme le consommateur va vers une perte de l'échange. Il devient donc important de se rendre compte que la question de l'échange est indispensable au repas.

Comme un besoin de nouveauté

«Stimuler le goût et l'appétit, c'est aussi stimuler l'appétit et le goût de vivre»

C. Fischler

L'Homme en tant qu'être social doit répondre à des besoins culturels et sociaux. En considérant que l'Homme se définit par ses appartenances, par son interaction avec les autres, l'échange et la nouveauté restent donc des besoins à assouvir.

Selon la théorie de Gestalt, en matière de design il existe des préférences innées chez les consommateurs pour les formes symétriques et harmonieuses. Néanmoins, trop d'unité provoque l'ennui et les consommateurs préfèrent les produits modérément incongruents par rapport aux produits existants. Ceci s'explique par la théorie du besoin de stimulation, étudiée en psychologie et en marketing, selon laquelle chaque individu est caractérisé par un niveau optimum d'excitation auquel il cherche en permanence à se situer¹. Partant de cette théorie l'Homme a besoin de l'échange, non seulement pour assouvir son besoin de nouveauté, mais aussi pour le diriger vers un plaisir futur : l'envie et le plaisir provenant de la stimulation. En voyant l'Homme comme une machine désirante² il paraît logique d'en conclure que l'échange culturel lui permettra d'assouvir sa soif de nouveauté, et donc de se recentrer sur un plaisir gustatif. Même si la mondialisation reste un mot vulgaire, et péjoratif, il ne faut pas le confondre avec l'industrialisation ou l'Américanisation. Car la mondialisation définit aussi le contact entretenu entre différentes cultures. Ainsi la facilité d'échange et de voyage que nous propose le monde d'aujourd'hui devient un atout pour la pédagogie du goût.

¹ Gilles Roehrich
Professeur, I.A.E. de Lyon
théorie du besoin de stimulation

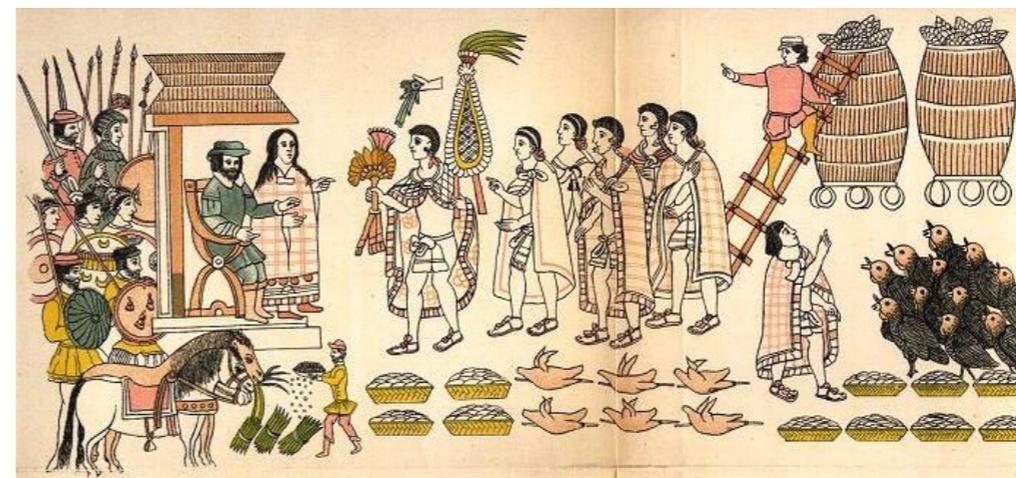
² Terme utilisé par Gilles Deleuze

Comme un regard sur sa propre culture

L'échange culturel, notamment en ce qui concerne la nourriture, permet d'avoir un regard nouveau sur sa propre culture. D'une part le fait de se confronter à l'autre permet de prendre conscience de ce que l'on est vraiment. D'autre part la confrontation à d'autres cultures permet de repenser la sienne. Effectivement de nos jours, et depuis l'apparition de l'exportation, nous pouvons observer qu'il y a souvent une culture dominante et une culture dominée, ce qui est par ailleurs observable dans l'américanisation. Mais contrairement à ce que l'on pourrait penser, la culture dominante finit toujours par s'adapter à la culture dominée, les mettant ainsi sur un pied d'égalité, donnant naissance à ce que l'on pourrait appeler une nouvelle culture, le métissage alimentaire.

Lors de la conférence «Que mangeait-on hier? Que mangera-t-on demain?» organisée par la chaire UNESCO, une analyse précise a été réalisée sur le métissage alimentaire en Amérique Latine³. Cette partie du monde est effectivement un bon exemple pour aborder le sujet d'hybridations culinaires. Lors des colonisations nous avons pu observer l'usage politique de la cuisine, le repas était le premier moyen de communication (*il serait d'ailleurs intéressant d'analyser le rôle de la cuisine dans la prise de pouvoir*). Pour leur première rencontre, le chef Aztèque Moctezuma ordonna d'apporter au célèbre conquistador Cortes un plat représentatif de la cuisine locale, afin d'observer sa réaction. Des écrits racontent que s'ils mangeaient avec plaisir, jusqu'à en mourir de désir Moctezuma les considérerait comme des dieux aztèques et non des ennemis. Il en était de même avec le Pérou, les récits de la conquête abordent largement la question des circulations et échanges de savoir-faire colonial à travers la cuisine. Au seizième siècle d'énormes bateaux transportaient de la nourriture venant du monde entier, notamment du café du thé et du chocolat.

³ Sarah Bak-Geller
Historienne université nationale autonome du Mexique
Une histoire des métissages alimentaires en Amérique Latine



Rencontre culinaire entre Moctezuma et Cortés. (Lienzo de Tlaxcala.)

À cette époque nous pouvions déjà parler de mondialisation alimentaire et cette globalisation allait bien plus loin que le simple échange d'aliments. Sur les bateaux d'esclaves passant par la Chine, Séville, Acapulco, etc. des milliers de plantes étaient transportées. Accompagnés de modes d'emploi les Américains expliquaient aux Européens comment les faire pousser en préconisant l'utilisation de certaines plantes en fonction des besoins.

En Amérique latine énormément de métissages culinaires ont eu lieu, et au vingtième siècle ce métissage a engendré une vraie révolution des saveurs, donnant naissance à des recettes plutôt exotiques comme le steak pané à la napolitaine (*invention italienne que l'on trouve uniquement à Buenos air*), paëlla chilienne (*avec fruits de mer inconnus des Espagnols*), le chifa (*cuisine chinoise revisitée par les Péruviens*), kibbeh et shawarma au piment et à l'ananas (*ne se mange qu'au Mexique*), la recette de la feijoada est restée pour toujours brésilienne et garde la mémoire des esclaves africains qui ne sont jamais retournés dans leur pays. La nourriture est ainsi devenue monnaie d'échange, moyen de domination et de classement racial, mais ses métissages ont permis de comprendre ce qu'il y a d'essentiellement humain dans l'art de manger, le rapport de force impliqué, son caractère stratégique et transgressif.



Chifa



Feijoada



Steak pané à la napolitaine

En réalité il est possible de remettre en question le terme de «culture métissée» par le principe d'acculturation. En fait, toute culture se construit au contact des autres, les cultures ne sont pas imperméables entre elles. Il n'y a donc pas de cultures pures et d'autres métissées, au fond, toutes le sont plus ou moins à des degrés divers. L'acculturation est donc un phénomène permanent, continu et non pas occasionnel. C'est même un phénomène universel et constitutif des cultures. La cuisine, comme reflet d'un patrimoine culturel, est totalement impliquée dans le phénomène d'acculturation. Érigées par les rapports sociaux que les hommes entretiennent entre eux, les cultures sont souvent impliquées dans un rapport de force. Les différentes cultures vont donc se trouver les unes par rapport aux autres en position de force ou de faiblesse. Mais les groupes socialement les plus forts n'arrivent pas toujours à s'imposer aux groupes les plus faibles. Les cultures sont donc des ensembles en construction permanente, avec des phénomènes de structuration et de déstructuration. Il n'y a pas forcément une culture donneuse et une autre receveuse. L'acculturation n'est jamais à sens unique. Dans ce contexte, comment les populations migrantes peuvent-elles s'intégrer? Peuvent-elles garder leurs cultures d'origine? En fait c'est impossible, toute culture transplantée ne peut rester identique à elle-même. Les populations immigrées inventent de nouveaux modèles culturels, comme les Noirs aux États-Unis. Il y a souvent dans un premier temps méfiance ou opposition face à la culture du pays d'accueil, puis adoption d'éléments de cette culture ou au contraire parfois rejet, on parle alors de contre acculturation, pour réaffirmer certains traits de la culture d'origine⁴. Souvent le processus est complexe, fait à la fois de mélanges, réinterprétations, assimilations, et appropriation.

⁴ Roger Bastide, sociologue français, distingue plusieurs types d'acculturation :

une acculturation spontanée quand les cultures sont en contact libre

une acculturation forcée, organisée, imposée par un groupe comme lors de la colonisation ou de l'Américanisation par exemple

une acculturation planifiée, contrôlée, dans le but de construire à long terme une culture prolétarienne par exemple dans les ex-pays socialistes ou une culture nationale.

Contrairement à l'assimilation qui implique l'effacement complet d'une culture au profit de celle d'un autre (*comparable à l'ethnocide*), l'acculturation passe par un principe d'appropriation, mais reste tout de même à différencier de l'appropriation culturelle qui définit l'acte de copier la culture d'un autre peuple dans la mesure où il peut paraître authentique. Ce phénomène d'appropriation, que nous qualifierons d'appropriation à double sens, passe avant tout par la confrontation des deux cultures, qui amène ensuite à réfléchir sur sa propre culture pour enfin y trouver son propre intérêt et se l'approprier pleinement. Cette question du rapport aux autres qui passe par la remise en cause de sa subjectivité répond tout à fait aux questionnements de David Hume⁵, qui soutenait que le savoir venait de l'expérience. Dans le sens où l'Homme cultivé est un Homme qui a réussi à dépasser sa subjectivité pour favoriser l'échange et revenir sur ses premières pensées. L'Homme intelligent devient celui qui arrive à dépasser sa subjectivité. En ce sens l'échange culturel, ou plus simplement l'échange avec les autres, ainsi que l'ouverture à la nouveauté participe entièrement au savoir et stimule largement le plaisir. L'échange et la découverte favoriseraient donc le savoir et le plaisir gustatif. La facilité d'interaction que propose notre société peut en quelque sorte participer à la pédagogie du goût, à condition que les manières d'interagir soient bien gérées.

⁵ David Hume
Empirisme et subjectivité

**SE NOURRIR
DE SYMBOLES**

«Dans la nature on ne trouve pas de rôti de porc !»

Koubelka

⁶ Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysane

⁷ Plats issus de la carte des menus du restaurant de cuisine moléculaire Pierre Reboul

Se nourrir d'un patrimoine

Hervé This insiste bien, nous ne mangeons pas des aliments, nous mangeons des plats ! Des plats qui portent en eux l'histoire d'un territoire, l'évolution d'une culture, autant dans les coutumes que dans les gestes et les saveurs.

Agissant comme un phénomène de contre-acculturation, nous observons aujourd'hui un retour soudain vers le local et la cuisine du terroir. En effet nous voyons bien le succès et l'engouement dans beaucoup de grandes villes, pour les potagers urbains, notamment à New York. Ainsi que l'intérêt pour le bio, les fruits et légumes de saison et le retour vers un circuit court. La prolifération des A.M.A.P.⁶ en France en témoigne.

Car avant tout, se nourrir dépasse largement le rebord de l'assiette. Ce retour, depuis quelques années, est observable par le grand succès des restaurants gastronomiques, qui contrairement aux restaurants classiques montrent un intérêt particulier pour la qualité, la fraîcheur et l'histoire des aliments. «Milieu marin et St Jacques de port en Bessin», «Craquant noisette Topinambour et Truffes de Provence», «Méditerranée, agrumes de Menton et pêche du Grau-du-Roi»⁷, les cartes en disent long sur les plats.

Aujourd'hui beaucoup de démarches sont lancées visant à revaloriser les patrimoines culinaires. Le MUCEM par exemple, Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée, a consacré une pièce entière à la gastronomie Marseillaise. Sous forme de recettes filmées nous pouvons observer la manière dont sont préparées les panisses, la bouillabaisse ou l'aïoli. Dans un principe de revalorisation du patrimoine méditerranéen, nous voyons bien que la nourriture est un enjeu important, ce n'est pas pour rien que la diète méditerranéenne a été reconnue comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité à l'UNESCO en 2010. Sur le même principe, ARTE a créé un site permettant de consulter en ligne des recettes typiques des différentes régions de France.

Et cet engouement pour une revalorisation des patrimoines culturels culinaires territoriaux n'intéresse pas seulement la France. En effet l'organisation internationale Slow Food, fondée en 1986 prend de plus en plus d'ampleur. Né en Italie, Slow-food repose sur un réseau local d'associations ayant pour objectif d'accéder à un modèle où chacun puisse avoir accès à une nourriture bonne pour lui, pour ceux qui la produisent et pour la planète. Autrement dit, en réaction au «fast-food» où le mangeur est considéré comme un simple consommateur qui se gave et ingurgite des aliments d'origine inconnue, ce mouvement tente de pousser les consommateurs vers une alimentation bonne, saine et juste !

Prendre conscience de son éthique reste une étape très importante de l'apprentissage de la cuisine.

Monter des projets sur la cuisine éthique pourrait être intéressant dans la pédagogie alimentaire. Le pain est d'ailleurs une matière très riche en ce qui concerne l'histoire et le patrimoine. La campagne de communication lancée par l'observatoire du pain* a permis, à petite échelle, aux Français de prendre conscience de la place du pain dans nos moeurs. Et beaucoup de chefs tentent de rendre populaire cette éthique. Cyril Lignac, Christophe Michalak suivent cette démarche et surtout Jean-Pierre Coffe, dans ses anciennes émissions radio «ça se bouffe pas, ça se mange» sur France inter.

*

Fort de sens il est important d'aborder ne serait-ce que brièvement le sujet du pain, ce que sa fabrication implique culturellement. Depuis son invention le pain a toujours été la richesse du pauvre, très nutritif et peu cher il est en effet présent à tous nos repas, tout particulièrement en France. La campagne de communication lancée par l'observatoire du pain a permis de mener une étude sur «les Français et le pain». Si l'intérêt nutritionnel est parfois contesté, les Français restent une « civilisation du pain » ! Près de 98% de la population mangent du pain. Cet aliment fait partie du repas traditionnel, de nos habitudes alimentaires. Si la consommation de pain en France est toujours au beau fixe, c'est aussi lié à la variété qui nous est proposée en boulangerie : en haut du tableau des achats, c'est bien sûr la baguette (10 milliards d'unités par an), mais il y a aussi le pain de campagne, la tradition, le pain au son, au seigle, aux céréales et tous les pains spéciaux qui nous régaleront ! Bref, le pain reste un produit quasi universel.

Sous forme de galette, de muffin ou de baguette le pain accompagne un bon nombre de repas à travers le monde entier. Et si nous l'apprécions tellement, c'est parcequ'il a le goût de son histoire, en effet le pain incarne la civilisation, il retranscrit l'élevage du blé, la maîtrise de la fermentation ainsi que la maîtrise du feu. L'Homme s'est emparé de la graine de blé, cru, sec et inaltérable pour la transformer en symbole de vie qu'est la pâte afin de lui faire subir une purification symbolique pour le fixer par la cuisson. Et, comme mentionné précédemment, si nous l'apprécions toujours autant c'est qu'il est un produit aux formes, goûts et textures variés. Le Bretzel, très salé et brioché, originaire d'Alsace représenterait des bras croisés, d'où l'origine de son nom qui provient du latin braccium (bras), contrairement au pane carasau, d'origine sarde plutôt sec et fin optimisée pour le transport des bergers lors de la transhumance, selon le principe d'ex-voto, manger du pain reviendrait à se manger soi-même.

Se nourrir d'émotions et souvenirs

«Seules, plus frêles, mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, à porter sans fléchir, l'édifice immense du souvenir. »

Proust

Si se nourrir implique le fait de manger des valeurs, des symboles, d'ingérer une culture; un mémoire entier ne suffirait pas à étudier le cas du pain, du cacao ou même du chocolat. Mais il ne faut pas oublier que se nourrir relève avant tout du plaisir personnel, au-delà d'ingérer des signes culturels, nous ingérons des souvenirs qui nous sont propres, des histoires, des émotions. L'acte alimentaire relève non seulement d'une sensibilité physique, mais aussi morale. Il est impossible de parler de cuisine sans parler de plaisir, plaisir de la préparation, plaisir de la dégustation, plaisir des évocations. Une sensation redondante de bien-être lorsque l'on déguste l'une de ses merveilleuses madeleines trempées dans un thé chaud⁸. Certains restaurants on bien compris l'importance de l'émotionnel dans les plats qu'ils présentent, un «tartare de boeuf façon thaï»⁹ nous incite au voyage, faisant appel à notre imagination par les mots, épices et textures. Il serait intéressant d'observer la manière dont un restaurant pourrait proposer une carte des menus émotionnelle. Une carte qui donne peu de détails sur le contenu, mais propose des ambiances à goûter. Une assiette «les pieds dans le sable» ou «repas de campagne»

⁸ Proust
Du côté de chez Swann

⁹ Plat tiré de la carte du restaurant Urban Kitchen à Marseille

Pour en revenir au «Tartare de boeuf façon thaï», celui-ci en dit long sur les techniques de préparation. Mais la cuisine en général ne relève pas seulement de la maîtrise des saveurs, elle comprend tout un jeu de textures, de formes et de couleurs, d'un environnement, d'un univers qui l'entoure invitant le consommateur à un voyage buccal. Et j'imagine que l'évolution qu'ont engendrées les propos d'Edward Bernays¹⁰ a eu un impact indirect sur la cuisine. En effet si Edward Bernays vendait le rêve américain, plutôt que les bienfaits de la cigarette, lorsqu'il commercialisait les Lucky Strike, nous voyons bien aujourd'hui que le principe de vendre un univers est ancré dans le marketing. Et des chaînes de restaurations, telles que Mc Donald, le Memphis café, la Pataterie, Sushi shop ou Buffalo grill s'en sont largement emparées.

¹⁰ Edward Bernays
Propaganda

Il serait intéressant de mêler dégustation et poésie du ressenti, tout comme a pu l'entamer Proust dans son récit sur la madeleine, permettant ainsi de révéler le rapport intime que nous entretenons avec la nourriture. C'est ce qu'a amorcé Gaëlle Peroud pour son projet de diplôme des mets et des mots. Partie de récits théâtraux elle à recomposé une histoire et propose au mangeur d'en être le héros. Influencés par l'histoire les mets reflètent les mots.



Projet de diplôme de Gaëlle Peroud

**SE NOURRIR
D'UN SAVOIR-FAIRE**



¹¹ Plats issus de la carte du célèbre restaurant gastronomique marseillais «l'épuiette»

¹² Proust
Du côté de chez Swann

Mise en avant du cuisinier

L'aspect technique faisant partie intégrante de la culture, il est important de le mettre en avant. C'est cet aspect technique de la cuisine, cet artisanat que nous avons perdu dans les grandes chaînes de restauration. Le cuisinier, acteur important de l'alimentation, est quasiment effacé au profit du marketing. Mais aujourd'hui, rien que par le développement des restaurants gastronomiques nous observons une mise en valeur du savoir-faire. Si les cartes de menu parlent d'un univers gustatif, ils font aussi référence aux techniques utilisées : «Petits artichauts violets cuits en barigoule et farcis aux coquillages, des légumes marinés au vin de Cassis du Clos d'Albizzi, un bouillon aux herbes rares du jardin de Grégory.», «Pavé de loup "cuit fondant au vin de noix" Tatin aux échalotes et pommes de terre fondantes, croquette de cajou et tête d'un cèpe aux fines herbes.»¹¹.

Depuis quelques années, l'ouverture des cuisines au sein des restaurants, ainsi que les multiples émissions télévisées diffusées, les livres de pas-à-pas gastronomiques et l'expansion des stages et cours de cuisine, font preuve de ce retour soudain vers la reconnaissance d'un savoir-faire ancestral que Proust a su mettre en avant à travers l'histoire de Mme Swann¹². Ainsi, par la maîtrise des techniques, pouvons-nous considérer le cuisinier comme un artisan ?

LE GOÛT : une question de vocabulaire

Jean-Pierre Corbeau l'exprime clairement, il est important de réapprendre aux gens à manger, et pour cela il faut mettre des mots sur leurs ressentis.

Et si aujourd'hui beaucoup de savoir-faire se sont perdus et qu'il est difficile de les retrouver, c'est aussi à cause d'un problème de langage. Le vocabulaire, nous le voyons bien en oenologie, ouvre les sens. Par le simple fait de poser des mots sur un ressenti, il devient plus facile de le discerner. Le mot, étant le moyen le plus facile que l'Homme possède pour s'exprimer, doit alors faire partie intégrante de l'éducation alimentaire.

Le vocabulaire représente d'ailleurs une grande partie du métier de critique gastronomique. En effet, par l'expérience et l'exercice de poser des mots sur ses ressentis, le critique gastronomique a développé une sensibilité particulière aux saveurs, textures, modes de cuisson, etc. lui permettant ainsi de juger pleinement et de manière justifiée ses dégustations.

Il serait intéressant de se pencher sur la différence entretenue entre amateurs et professionnels au sein de cette pratique. Le développement d'émissions telles que Master chef, de guides culinaires ou de sites tels que yelp ou trip advisor permettent aujourd'hui à tous d'acquérir un vocabulaire technique ainsi que de pouvoir s'exprimer librement suite aux dégustations. Si par ses pratiques contemporaines le statut de critique gastronomique peut être remis en question, il reste important de relever que ce genre de démarche, qui correspond tout à fait à celle de Cyril Lignac*, est d'une grande aide pour la pédagogie de l'alimentation.

*

Si à ces débuts, Cyril Lignac était mal vu par les grands chefs, il est important de savoir que sa démarche à toujours été de populariser les savoir-faire gastronomiques. C'est avec plein de projets en tête que des chaînes telles que M6 l'on repéré. Au début réticent il s'est vite rendu compte que la télévision était un bon moyen de concrétiser ses projets.

Nous voyons bien que malgré la globalisation, et l'uniformisation vers laquelle nous envoie la mondialisation, il n'est pas trop tard pour l'éducation alimentaire de se faire une place. L'alimentation est trop importante pour disparaître derrière l'évolution. L'échange, le plaisir alimentaire et la curiosité restent encore d'actualité. Si les émissions télévisées marchent énormément, des événements populaires participatifs tels que ceux organisés par disco-soupe¹³ manquent peut-être de rayonnement, d'ampleur au sein du territoire, ou de communication. À l'apogée des food trucks, qu'en est-il de la cuisine de rue ? Ou plutôt quelle est la place de l'alimentation dans les lieux publics ?

Il est intéressant de se plonger sur le rôle de l'éducation participative, les effets obtenus sur des événements organisés en lieux publics, l'impact que ses pratiques ont sur la mentalité des gens. Réunir, spécialistes de l'alimentation, sociologues, designers événementiels, urbanistes, marchands et designers graphiques autour d'une réflexion sur la pédagogie de l'alimentation, permettrait de réfléchir sur des moyens à mettre en place afin de sensibiliser les gens de manière globale à l'éducation alimentaire, sans se lancer dans des discours moralisateurs pesants. C'est ce qui dans la dernière partie de ce mémoire va être pensé, n'étant ni sociologue ni spécialiste de l'alimentation, je vais tenter en tant que designer graphique de me positionner dans cette pédagogie de l'alimentation en réfléchissant dans un premier temps à l'intérêt de croiser ces différentes disciplines, pour ensuite observer ce qui aujourd'hui mêle ses deux pratiques et finir par ce qui me semble être le meilleur moyen de m'insérer dans cette démarche.

¹³ Association organisatrice d'événements contre le gaspillage alimentaire. En partenariat avec slow food, développé dans la suite.

*Vers une
visualisatoir
du sensible*

**UNE VISION
HOLISTIQUE**

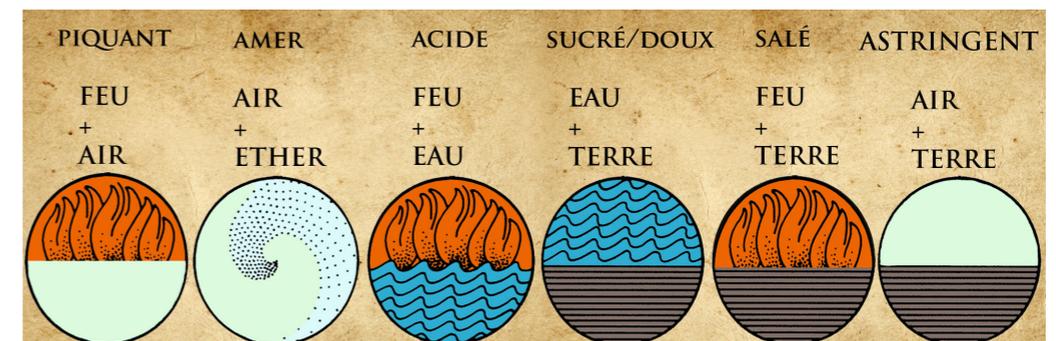
La médecine ayurvédique

Si en Occident nous séparons le goût des autres sens certaines civilisations en font un tout. Les Asiatiques et les Indiens notamment, ont cette vision holistique¹ du monde, le goût y occupe une place particulière.

Originaire d'Inde l'Ayurveda ou médecine ayurvédique est encore très présente en Asie du Sud. Elle fonctionne sur l'articulation entre différents éléments (*espace, air, feu eau, terre*), énergies (*cinétique, de transformation, de cohésion*) et tissus (*plasma, tissus sanguins, muscle ...*). «*La diététique ayurvédique comprend une série de recommandations, allant de la préparation et de la consommation des aliments, à de bonnes habitudes de santé pour le jour et la nuit, la vie sexuelle et les règles de conduite morales*»². Cependant elle évite les recommandations générales, car chaque individu est unique. Les prescriptions Diététiques sont donc établies selon le type ayurvédique de chacun et tiennent compte des rythmes naturels tels que les six saisons indiennes et les différentes heures du jour qui influencent également les énergies appelées doshas. Pour l'Ayurveda, chaque aliment est composé d'une ou plusieurs de ces six saveurs : sucrée, aigre, salée, amère, piquante et astringente et il s'agit de connaître leur impact positif ou négatif sur les doshas individuels afin de les combiner au mieux. Il en est de même dans la médecine chinoise qui est beaucoup plus complexe, car elle est basée sur l'harmonie entre des éléments, organes, couleurs, sens, goûts, saisons, climats et beaucoup d'autres critères.

¹ Mode de pensée qui tend à expliquer un phénomène comme étant un ensemble indivisible, la simple somme de ses parties ne suffisant pas à le définir. De ce fait, la pensée holiste se trouve en opposition à la pensée réductionniste qui tend à expliquer un phénomène en le divisant en partie.

² Propos de Ananda S. Chopra



La synesthésie

La synesthésie, considérée comme un symptôme encore difficile à comprendre a fait l'objet de beaucoup d'études, Jean Michel Hupé la définit comme l'évocation d'une expérience sensorielle, représentationnelle, cognitive ou affective, lors d'une stimulation perceptive, émotionnelle ou imaginaire. Mais nous allons plutôt ici parler de la capacité à mêler plusieurs sens. Ressentir, ou s'exprimer par le biais de sens qui fonctionnent rarement ensemble. Si les synesthètes ont une capacité à imaginer une couleur lorsqu'ils voient un chiffre, il reste difficile pour la plupart d'entre nous de faire ce rapprochement. Cependant par la redécouverte de son propre corps, la concentration sur son propre ressenti, la synesthésie reste une expérience attirante pour beaucoup d'entre nous. Si les sociétés indiennes et asiatiques fonctionnent beaucoup par association des ressentis, et considèrent les sens comme un ensemble, un équilibre formant une énergie, dans la société occidentale cette pratique reste un grand mystère et les rares événements qui proposent des expériences synesthésiques attirent notre curiosité ! Aujourd'hui beaucoup de créations peuvent être qualifiées de synesthésiques, elles croisent en réalité différentes manières d'expression. Nous pouvons considérer ici la synesthésie comme un moyen « inhabituel » d'exprimer son ressenti.

Tentant de développer de nouvelles voies pour l'expérience esthétique le musée d'art et d'industrie la Piscine à Roubaix a imaginé des scénographies multisensorielles. À travers l'installation permanente du créateur-designer Christian Astuguevieille, quatre des cinq sens sont mis en éveil dans l'espace muséographique. L'animation se décline en plusieurs dispositifs pour appréhender le musée et ses collections : un parcours tactile (*autour d'un meuble-commode dénommé « le défouloir »*), des espaces-temps sonores (*diffusion toutes les heures de courtes séquences sonores relatives à l'ambiance, ou la « vie d'une piscine »*), des relais olfactifs (*« mouillettes parfumées », créées en harmonie avec la collection de Beaux-Arts*), et enfin une étape gustative dans le salon de thé-restaurant du musée.

Au sein de ce musée, le goût est sollicité en dehors de l'exposition, mais une approche pour le moins originale est par ailleurs proposée au Mac/Val, musée d'Art contemporain du Val-de-Marne. Des parcours de visite « guidée goûtée », stimulant autant pupilles que papilles ! Le dispositif de médiation consiste ici en une découverte et une promenade, où le goût est pensé comme un accompagnement de la visite guidée et un déclencheur pour l'imaginaire. Il s'agit de construire des correspondances de sens, comme le précise Marion Guilmot, l'une des conférencières : *« Les bouchées sont disposées sur un chariot que le conférencier roule au gré de son parcours. Les visiteurs sont invités à les goûter en relation avec certaines œuvres, indiquées par le conférencier. La « dégustation » est toujours l'occasion pour chacun de donner ses impressions, ses sensations en écho avec ce qu'il voit. La visite se déroule donc beaucoup dans l'échange. »*. Ici, dans tous les sens du terme le spectateur se nourrit ! Autant intellectuellement que physiquement, tout comme pour le livre lasagne³ de Korefe le spectateur mange le savoir, il s'approprie la culture en l'ingérant.

³ Korefe
The real cookbook



Photos du Mac/Val



Korefe - The real cookbook

Contrairement à ce que l'on pourrait penser au premier abord, l'acte alimentaire suscite tous nos sens. Évidemment le goût est sollicité, mais avant de porter l'aliment à la bouche la vue et l'odorat permettent d'imaginer les sensations au préalable. Ensuite le toucher peut être stimulé lors de la prise en main de l'aliment, mais tout comme l'ouïe il est aussi sollicité lors de la mise en bouche. Le croustillant est une texture qui se ressent et qui s'entend.

Certains restaurants se sont amusés à chambouler ces sens. C'est notamment ce que propose «Dans le noir ?» un restaurant Parisien situé dans le marais. Avec l'aide des guides non ou mal voyants le client est amené à complètement réévaluer les notions de goût et d'odorat pendant ce parcours pédagogique et gastronomique. (Il en ressort de cette expérience qu'il est récurrent de confondre le poisson et le poulet). Les conditions de handicap sont aujourd'hui des préoccupations très présentes dans les créations, en effet beaucoup de mémoires de DSAA sont rédigés autour du handicap, les mal voyants⁴, les mal-entendants et beaucoup de reportages artistiques⁵ s'y intéressent aussi. Avec un mélange de savoirs-faire culinaires et graphiques, il serait intéressant de se pencher sur ces cas : le goût chez les autistes, les malentendants ou les mal voyants. Il serait même intéressant de se pencher sur l'alimentation chez les personnes ayant perdu le goût !



⁴ Alexandra Nolot
«Re-médiation graphique,
vers l'accessibilité de l'art
contemporain au public sourd».
Promotion 2013-2014
DSAA Design Graphique
Lycée Saint Exupéry

⁵ La nuit qu'on suppose
Court métrage de Benjamin d'aoust
Prix du jury aux Rencontres
Internationales Sciences et Cinémas
novembre 2014

Le marketing

Les grands du marketing aujourd'hui ont bien compris que vendre l'aspect technique des objets n'est plus vendeur. Et depuis Benays nous avons pu observer d'énormes évolutions en ce qui concerne le monde de la publicité. Si beaucoup ne vendent aujourd'hui qu'un univers visuel, d'autres ont bien compris que la stimulation des 5 sens était un bon moyen de compléter l'image donnée à voir. En effet beaucoup de magasins tels que Stradivarius, Les terrasses du port ou Nature et découverte ont ajouté à leur univers l'odeur. Des chaînes telles que Séphora ont disposé des tapis moelleux au sol pour inspirer un climat de confiance et de bien-être aux consommateurs. C'est ce que nous appelons le marketing sensoriel.

**MANGER PASSE AUSSI
PAR LE VISUEL**

Socrate
**Alors demande-moi quelle sorte
d'art est à mes yeux la cuisine.**

Polos
**Je te le demande donc : quel art
est la cuisine ?**

Socrate
Ce n'est pas du tout un art, Polos.

Polos
Qu'est-ce donc alors ? Dis-le.

Socrate
Je dis que c'est une espèce de routine.

Polos
Appliquée à quoi ? Dis-le.

Socrate
**Je dis : à procurer de l'agrément et
du plaisir, Polos.**

Platon - Gorgias

⁶ Notamment Levi Strauss, Proust
et Roland Barthes

⁷ Lorsqu'il parle de l'art des sushis

⁸ L'édition de janvier 2012 de la revue
Acta Paediatrica

Mise en forme des plats

Si Platon ne considère pas la cuisine comme un art majeur, beaucoup⁶ comparent la cuisine à un art : par sa maîtrise technique, l'implication, le minutieux et l'importance du visuel que cela implique. Roland Barthes dans l'empire des signes compare clairement le cuisinier japonais à un artiste⁷, et même à un graphiste. En effet, tout comme un graphiste, un cuisinier s'empare de formes, couleurs et textures, mais surtout de signes qu'il découpe, modifie à son grès pour ensuite les recomposer dans l'assiette, donnant à voir d'autres symboles et notamment d'autres manières de s'emparer de ces signes.

Le visuel, nous le voyons d'autant plus aujourd'hui avec la popularisation de la gastronomie et l'apparition du foodporn*, est un élément fort de la cuisine.

Concernant la composition des assiettes, des résultats⁸ montrent que les enfants et les adultes n'ont pas les mêmes préférences pour la présentation des aliments. Les enfants ont considéré qu'une « assiette idéale » était composée de 7 aliments différents, avec 6 couleurs différentes, ce qui montre une forte attractivité pour une diversité de couleurs, de forme et d'aliments ! Au contraire, les adultes préféreraient une assiette composée de 3 couleurs différentes, avec 3 aliments différents. On peut donc conclure que le choix et la diversité alimentaire, aussi bien en termes de couleurs que de nombre d'items semblent très importants pour les enfants, et bien plus que pour les adultes.

*

Le « food porn » est un phénomène croissant qui désigne le fait, pour un « foodie » (amateur de bonne cuisine) de photographier sa nourriture puis de partager ses photos avec ses amis, fans et followers sur les réseaux sociaux. Aujourd'hui, la valeur d'un plat est accrue en fonction du nombre de likes, de commentaires ou de partages reçus (et malheureusement pas en fonction de la recette ou des techniques utilisées par le chef qui a passé du temps à concocter et mitonner le plat...). Ainsi, le #FoodPorn sur Twitter est identifié presque 25 millions de fois, et les références sur Google croissent de 50 millions tous les 2 mois ! Le food porn est donc plus qu'un phénomène culinaire, c'est un véritable phénomène sociétal.

La question de l'emballage

Dans un article intitulé Culture McWorld contre démocratie, paru dans Le Monde diplomatique, Benjamin R. Barber écrivait : « Avec la saturation des marchés traditionnels et la surproduction de biens, le capitalisme ne peut plus se permettre de servir seulement les besoins réels des consommateurs. Alors que l'ancienne économie des biens visait le corps, la nouvelle économie des services immatériels prend pour cible la tête et l'esprit. Le marketing porte autant sur les symboles que sur les biens, et il ne vise pas à commercialiser des produits, mais des styles de vie et des images. ». Dans le monde de l'alimentation, nous pouvons observer ce phénomène à travers les emballages. En effet ceux-ci attribuent un univers au contenu. Souvent à but vendeur, les messages contenus sur les packagings peuvent parfois être mensongers. Toujours réfléchis par le marketing les emballages mettent en avant soit des images, soit des qualités nutritionnelles. Effectivement, surtout aujourd'hui, les emballages mettent en valeur les apports nutritionnels, et si certains jouent sur la qualité nutritive et le bien fait des aliments, d'autres se basent plutôt sur des jeux générationnels, des images narratives.

Les alicaments sont le parfait exemple d'aliments images narratifs. Leur goût ne les distingue en rien des autres produits. Danone propose une gamme de produits laitiers à base de bifidus actiregularis, un probiotique qui favoriserait la régulation du transit intestinal et aiderait à se sentir mieux de l'intérieur. Les produits Activia seraient donc les alliés de notre bien-être. Pourtant, au goût, rien ne différencie ces produits d'autres yaourts. Les consommateurs mangent une idée plus qu'un aliment.

Les visuels culinaires

La présentation des assiettes ainsi que les emballages ont permis de voir l'importance du visuel dans l'alimentation, et la photographie culinaire en est aussi témoin. Suite à un stage chez Thomas Dhellemmes, célèbre photographe culinaire, j'ai pu observer une évolution dans la réalisation des photographies culinaires. Si la photographie a toujours su capturer la poésie d'un moment présent, la photographie culinaire d'aujourd'hui capture des récits. En effet, les premières photographies culinaires étaient prises de telle manière à comprendre la diversité des aliments présents dans l'assiette, alors qu'aujourd'hui l'environnement, la couleur et la forme priment sur le contenu⁹. Nous pouvons d'ailleurs constater ce phénomène dans les livres de recettes, qui maintenant ne sont plus de simples papiers accompagnés d'une photo représentative du repas, mais des recettes illustrées, scénarisées. Nous voyons de plus en plus sortir des livres sur des thèmes bien précis, comme les légumes moches, ou repas en famille ... Si avant le cuisinier cuisinait et le photographe photographiait nous constatons une évolution des métiers, où le cuisinier demande conseil au photographe et fait parfois appel à des stylistes culinaires. Maintenant indosociables cuisiniers et photographes réfléchissent ensemble à l'élaboration des plats. C'est ainsi que nous avons vu naître de nouveaux métiers tels que les designer culinaires et stylistes culinaires.

⁹ Le livre *Food for Thought, Thought for Food.* sur Ferran Adria en témoigne



1975
L'équipe 15 ans après
la création du Restaurant



Photographie culinaire
des plat proposé en 1993



Photographie culinaire
des plat proposé en 1996



Photographie culinaire
des plat proposé en 2001





Affiche de présentation
du Restaurant El Bulli de Ferran Adria

Dans une démarche créative Ferran Adria fermait son restaurant 6 mois par an pour en faire un laboratoire de recherches culinaires. Les chefs venaient y tester de nouvelles saveurs, textures et manières de présenter.

Le visuel faisant maintenant partie intégrante de la recherche culinaire, nous pouvons observer un intérêt particulier pour les formes géométriques abstraites visant à décomposer l'aliment. Les jeux de textures sont aujourd'hui très présents dans nos assiettes et sur les photographies.



Photographie du Gargouillou de Michel Bras



Photographie culinaire par Thomas Dhellemmes

**OUVERTURE SUR LE
MACROPROJET**

*VERS UNE VISUALISATION
DU SENSIBLE*

**Dites-moi quelque chose
et je l'oublierai.**

**Montrez-le-moi
et peut-être le retiendrai-je.**

**Engagez ma participation
et je l'apprendrai.**

Confucius, 450 av J-C

¹⁰ Étude IFOP et Lesieur
pour l'OCPOP - Les français et
la transmission culinaire

Loger chez l'habitant, partager sa voiture, financer son entreprise sur une plateforme participative, faire du coworking, recharger sa voiture électrique via des bornes communautaires, manager de manière participative... Les formes de mise en relation et d'actions partagées sont de plus en plus courantes. En transformant le consommateur en acteur, le marketing a su valoriser ses clients et ainsi les inciter de manière plus douce à la consommation. Si le marketing a su s'en emparer depuis quelques années la pédagogie a toujours suivi ce fonctionnement, et surtout depuis les études menées par David Kolb ou le célèbre pédagogue Français Célestin Freinet qui insiste sur le fait que l'expérience facilite l'apprentissage.

L'étude de l'IFOP¹⁰ le montre bien 85% des mères affirment avoir transmis leur recette en réalisant un plat conjointement avec leurs filles, contre 50% qui affirment leur avoir transmis des recettes écrites. En ce qui concerne l'alimentation nous avons vu apparaître des événements tels que disco-soupe, qui utilise le participatif pour faire passer de manière plus discrète un discours moralisateur. En effet, à la base imaginé pour lutter contre le gaspillage alimentaire, disco-soupe récupère des fruits et légumes invendus pour organiser un événement qui se veut festif et convivial ou la dénonciation se fait simplement dans la prise de conscience du nombre de légumes présents sur les tables. Dans la même idée de «consommacteur», les graphistes d'aujourd'hui commencent à s'interroger sur la pratique du graphisme et l'intérêt du participatif au sein des communications.

Devons-nous être simples spectateurs des signes qui nous entourent ? C'est ce à quoi répond Malte Martin qui considère que l'espace public devrait être l'espace d'imagination de tout le monde, une sorte d'agora. Très présent dans l'espace public Malte Martin ne réfléchit pas seulement à la réception de ces signes, mais cherche à mettre en place des manières de fabriquer les signes avec les futurs consommateurs. Ainsi le graphiste prend un rôle totalement différent dans le sens où il devient une sorte de médiateur qui met à disposition des outils graphiques afin de stimuler l'expression libre, et de guider le geste tout en créant un environnement propice à la création.



Événement Disco-soupe

L'association dispose outils et légumes sur d'immenses tables et incite le public à cuisiner par le biais d'animations. À la fin, passants et participants sont conviés à la dégustation du repas partagé.



**Galaxie des mouvements
par Malte Martin**

Dans l'idée que chacun est émetteur de signes et à l'occasion de la résidence d'artiste «In Situ» portée par le Conseil Général de la Seine-Saint-Denis, Malte Martin a installé un laboratoire d'expression graphique, au collège Auguste Delaune de Bobigny et a travaillé avec les élèves de la 5e E sur le projet «Fais-moi signe !». Cette première partie a donné suite à l'investissement de la cours de récréation ainsi que de l'espace urbain.

La ville est une jungle de signes.
Comment vivre dans la jungle en faisant signe aux autres ?
Comment construire des nouveaux paysages de signes?



L'expansion du métier de nutritionniste et d'associations qui luttent pour une alimentation bonne, saine et juste, révèle ce besoin de s'ouvrir aux autres cultures, mais aussi de s'intéresser et d'enrichir sa propre culture.

Bien que très renseignée sur le sujet, l'alimentation au sens large reste un domaine vaste et intéressant à explorer, en tant que reflet de notre société, elle m'a permis de m'interroger sur le statut du graphiste aujourd'hui et à la manière dont je souhaite m'imposer en tant que graphiste.

J'ai pu observer que tout comme en cuisine, le graphisme est aujourd'hui fait de plusieurs pratiques. Nous assistons à un retour vers un graphisme plus «artisanal» en réaction au graphisme publicitaire. Je veux dire par là que nous assistons à un retour vers des techniques anciennes, telles que les vieilles techniques d'impression, de reliure. Les nouveaux designers graphiques se recentrent plus sur l'humain et la manière dont sont créés les signes et dont ils vont être perçus, contrairement aux publicitaires qui ne voient que par la rentabilité.

Dans l'optique de découvrir une pratique d'un graphisme autrement (qui change du travail de graphiste en agence de communication) je me suis donc retrouvée chez Goûte moi ça* qui a été l'entrée en matière dans le domaine alimentaire. Maintenant engagée dans une démarche de design participatif, il me semble d'autant plus important d'élargir cette notion au domaine alimentaire, qui représente des enjeux sociaux et sociétaux importants. En tant que designer graphique, je souhaite placer mon action dans le développement de la pédagogie alimentaire par le biais d'ateliers permettant aux consommateurs de vivre une expérience sensorielle, personnelle et graphique. Pour l'instant orientée vers la pédagogie sensorielle, notamment à travers mon projet en collaboration avec Urban Kitchen. J'ai pour but de participer à travers le graphisme à la pédagogie alimentaire, sujet plus vaste permettant d'articuler à la fois pédagogie sensorielle, culturelle et sociale. La pédagogie sensorielle restant à mon sens la plus simple d'accès pour une entrée en matière, car il est avant tout important de prendre conscience du rapport que l'on entretient avec la nourriture.

*
*Goûte moi ça ! est un collectif de créations graphiques et culinaires, associant la création d'événements et l'organisation de workshops graphiques et comestibles.
(développement dans la suite)*

“ *Propos de Stéphanie Sagot*

Aujourd'hui le designer ne crée plus constamment des objets clairement identifiés, mais constitue plutôt une mise en réseau de différents acteurs visant la création de services et de systèmes”. Dans cette optique je cherche à m'associer avec des personnes issues des métiers de bouche, afin d'établir des collaborations qui permettent d'enrichir mes connaissances dans le domaine de l'alimentation.

Le travail consiste en la mise à disposition d'outils graphiques, par le biais d'ateliers. Afin que les consommateurs extériorisent graphiquement leurs ressentis pour capter leur attention et les sensibiliser ainsi aux notions qui entourent l'alimentation. L'objectif étant de s'approprier un graphisme culinaire artisanal et « populaire » au sens noble du terme.



Afin de prendre conscience de ce que vous dégustez, laissez votre fibre artistique prendre le dessus pour illustrer vos sensations ! (n'oubliez pas de mentionner le plat que vous illustrez)

- | | |
|--|--|
|  Sucré |  Onctueux |
|  Piquant |  Tendre |
|  Doux |  Croustillant |
|  Parfumé |  Moelleux |
|  Iodé |  Dense |
|  Toasté |  Intense |
|  Acide |  Léger |
|  Fumé |  Juteux |



Atelier mené en collaboration avec Urban Kitchen

Dans le cadre d'une soirée organisée par un label de musique (Low Tech Utopia)

J'ai proposé plusieurs ateliers afin d'animer la soirée. Et notamment un sur la pédagogie du goût.

Dans un premier temps, nous avons établi avec le chef un lexique correspondant aux saveurs et texture présentes dans ses plats. Inspirée d'un questionnaire illustratif mené précédemment autour des saveurs, je me suis emparée des formes pour en faire des signes. Une fois le lexique formel établi j'ai fait le tour des tables en demandant aux clients de se concentrer sur leur ressenti durant la dégustation, pour ensuite les visualiser à l'aide de tampons. Dans une démarche de retour vers le plaisir alimentaire je trouvais important d'impliquer pleinement la participation des mangeurs, en mettant à disposition des outils graphiques leur permettant de s'exprimer librement.

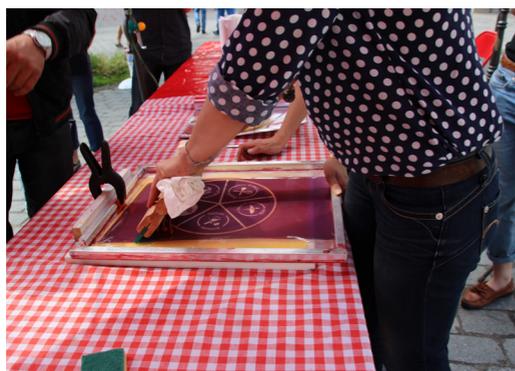
Pour la suite de mes projets il est tout à fait imaginable de collaborer pleinement avec un chef afin de repenser sa carte des menus.

Le temps d'une soirée, imaginer la disposition de la salle et les plats selon les textures et saveurs, ou même les émotions et souvenirs, évoqués par une carte poétique plutôt que descriptive. Actuellement en contact avec des traiteurs, pâtisseries, boutiques de vins et chefs en tout genre je suis en train de réfléchir à des outils graphiques en fonction des lieux, permettant à leurs clients de juger leurs ressentis.



Ayant effectué mon premier stage là-bas, ce sont Caroline et Laura qui m'ont donné envie de me lancer dans le domaine de la cuisine. Toujours en train d'organiser des événements qui suscitent la participation, j'ai tout de suite eu une approche du comestible basé sur l'échange, le plaisir, le partage, le jeu et la convivialité. Mon travail au sein de ce collectif était :

- d'imaginer ensemble des ateliers de graphisme comestible
- de réaliser les supports graphiques qui accompagnent les événements (telles que les cartes de visites, boîtes, supports papiers, etc.)
- d'imaginer la manière dont on occupe l'espace
- et bien sûr d'animer les événements (inciter les passants à venir participer, présenter le projet et expliquer les conditions et la manière d'utiliser les outils graphiques)



Tournez Galette ! Pour le Festival Ir(rue)ption par Goûte moi ça !

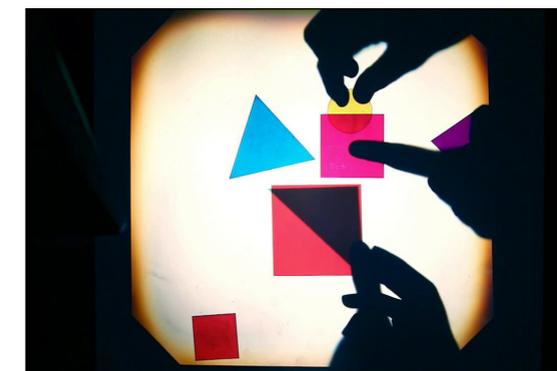
Depuis 2011, le festival Ir(rue)ption réhabilite la rue comme espace d'échange et d'expression en redonnant à la culture, à l'art et au savoir une utilité sociale. En 2014 Goûte moi ça ! y participe dans le quartier de Belleville en proposant un jeu type Trivial Pursuit sur galette Kabyle. Réalisées en direct Les saveurs de Michelet, les galettes étaient ensuite sérigraphiées puis disposées sur la roulette.



Le pôle Molière par Goûte moi ça ! et Malte Martin

Dans le cadre de «fais moi signe» Malte Martin a mis à disposition des habitants des Mureaux des formes modulaires permettant de créer une signalétique ancrée.

Lors de l'inauguration des animations ont eu lieu. Alors que Malte Martins s'occupait d'envahir l'espace, Goûte moi ça organisait un atelier de réalisation d'un logo mangeable. Toasts de tomate ou même gateaux à la pistache étaient au goût du jour !



Conclusion

Aujourd'hui, les réfrigérateurs, les pesticides ou encore les additifs alimentaires sont devenus incontournables. Cependant, ils n'ont pourtant pas toujours existé. L'alimentation a énormément évolué depuis l'apparition de l'agriculture, il y a 10 000 ans. Passant d'une agriculture « biologique » à une agriculture intensive au 20^e siècle, on parle aujourd'hui d'industries agroalimentaires. En 1790, les premiers grands changements arrivent avec les prémices de la stérilisation. Sans trop de conséquences, le deuxième changement, lui, sera au fondement de l'industrialisation alimentaire. En 1913 apparaissent en cuisine les électro-ménagers mais ce n'est qu'une quinzaine d'années plus tard que les entreprises agroalimentaires commencent à voir le jour. Pesticides et additifs s'ajoutent ensuite à l'évolution. Et ce n'est qu'en 1996 que les scandales alimentaires commencent, avec la vache folle. Comme à l'arrivée de toute nouveauté, il y eut un engouement certain pour l'industrialisation alimentaire. Si, quelques générations auparavant, ce phénomène ne dérangeait personne, il est aujourd'hui source de scandales. Trop familiarisés avec l'industrialisation, nous voyons bien à quel point la cuisine a perdu en richesse. Cependant, l'industrialisation alimentaire et l'évolution de nos modes d'éducation n'a pas mené vers la disparition totale des connaissances culinaires. Nous le voyons bien en France, malgré le nombre incalculable de consommateurs de Mc donald, les Français restent toujours intéressés par la bonne cuisine. Et c'est bien connu ! Combien sont étonnés par le temps que nous passons à manger et parler de cuisine...

De nature curieux, l'Homme aime échanger et se faire plaisir, ainsi l'alimentation reste un domaine où il peut satisfaire ses besoins. Si le fonctionnement du monde d'aujourd'hui reste critiquable sur certains points, il est vrai que la mondialisation facilite l'échange et permet non seulement de s'ouvrir aux autres cultures, mais aussi de s'intéresser et d'enrichir sa propre culture. Le consommateur actuel ne demande qu'à réapprendre à manger ! Et nous le constatons avec la prolifération de restaurants gastronomiques, des émissions télévisées, de l'expansion du métier de nutritionniste ou par le développement d'associations qui luttent pour une alimentation bonne, saine et juste.

Le graphisme permet alors de renouer avec les enjeux sociaux que représente l'alimentation : l'outil graphique valorise la pédagogie alimentaire comme une réponse à un « consommateur » en quête d'authenticité et à sa soif de connaissances plurisensorielles. Un consommateur trop familiarisé avec l'industrialisation, et dont nous voyons bien à quel point il aime échanger et se faire plaisir. Par le biais de collaborations avec des personnes issues des métiers de bouche, des personnes travaillant dans des métiers issus de la pédagogie de l'alimentation ou encore des designers intéressés par cette pratique d'un graphisme autrement, j'aimerais à la fois répondre à ce besoin de revaloriser notre rapport à l'alimentation et notre rapport au sensible tout en portant une réflexion sur le métier et l'activité du graphisme. Je souhaite démontrer pleinement que le graphisme tout comme l'alimentation porte des enjeux socio-culturels de taille, permettant d'allier le plaisir du goût, plaisir de l'instant, plaisir du partage, plaisir intellectuel.

Annexes

AVANT PROPOS

Avant de commencer la lecture de cet écrit, il est important de se familiariser avec le lexique qui entoure le monde de la cuisine, ou plutôt les enjeux qu'implique l'utilisation de certains termes.

CLASSIFICATION DES GOÛTS

Tout d'abord, il faut savoir qu'il n'existe aucune classification universelle des goûts, au sein même de la culture européenne nous ne sommes pas précis sur les goûts qui constituent notre cuisine. En effet lors de l'apprentissage de la physiologie du goût nous apprenons que la langue est constituée de différents capteurs capables de repérer le sucré, le salé, l'acide et l'amer. Certains ajoutent à cette classification l'astringent ou l'umami. La culture asiatique ajoute par exemple à ses goûts le piquant et l'âcre. Je trouve donc important de différencier les goûts (difficilement repérables), des saveurs ainsi que des ressentis. D'après moi, l'umami se rapprocherait plus des saveurs, tout comme le poivré, le boisé ou le fruité et le piquant de l'ordre du ressenti, ce qui m'amènerait à penser qu'il n'y a que 4 goûts : le sucré, salé, acide amer. Bien sûr, ce raisonnement reste contestable, la perception du goût étant quelque chose de subjectif.

DIFFÉRENCE ENTRE SAVEURS ET FLAVEURS

Dans la même idée il est important de se rendre compte de la richesse de certains termes, tel que flaveur.

Contrairement à la saveur qui désigne le goût à proprement dit que l'on analyse selon au moins quatre critères, la flaveur représente l'ensemble des sensations en bouche, à savoir la saveur, l'odeur et la texture. Ainsi dans les chapitres qui suivent nous parlerons plus de flaveur que de saveur, dans le sens où l'éducation sensorielle ne se focalise pas seulement sur les goûts, mais bien sûr le ressenti en bouche.

CUISINE ET GASTRONOMIE

En créant le feu de cuisine, et en le faisant descendre sur la terre, les hommes réalisent un double effet, car d'une part ils interposent un feu humain entre le feu céleste et le feu terrestre, ils tiennent le premier à distance respectable, et d'autre part ils établissent la communication entre les deux, ils créent un monde social, un monde culturel, un monde civilisé qui n'est pas le monde des catastrophes de l'état nature.

Levi Strauss ¹

Il est aussi très important de préciser que l'acte de manger ou de cuisiner ne consiste pas seulement à répondre à un besoin physique, comme le précise Maslow dans sa pyramide des besoins. C'est sur ce principe que l'Homme se différencie de l'animal, par le simple fait de cuire ses aliments et même par le simple acte de découper un aliment l'Homme se nourrit de sens. Cette différenciation a pris naissance il y a 2,5 millions d'années lorsque l'Homme s'est mis à chasser, puis à chercher des moyens de conservation. La création du feu a joué un grand rôle dans l'histoire de l'alimentation, donnant suite à l'agriculture, la fabrication d'outils et ainsi nous avons pu voir apparaître des habitudes de consommation. L'acte alimentaire est ainsi devenu porteur de valeurs. D'après le sociologue Patrick Pharo, les actions et comportements des individus sont les résultantes de valeurs. Valeurs qui vont ensuite donner lieu à des règles, appelées normes en sociologie, qui régissent les pratiques communes.

¹ *Levi Strauss à propos de l'écrit le cru et le cuit, ina*

² *Caroline Champion*

³ *Charles Fourier*

Une fois que l'on a pris conscience de la complexité de l'acte alimentaire, qui regroupe à la fois des dimensions nutritionnelles, hédoniques, sociales, culturelles et environnementales, il devient plus facile d'en parler. La richesse de la langue française permet notamment de parler de ces différentes notions. Manger, se nourrir, bouffer, dévorer, déguster, engloutir, déjeuner, grignoter, consommer, s'alimenter ... autant de mots pour parler d'une seule et même chose. Si manger et se nourrir semblent avoir la même signification, en réalité se nourrir est bien plus riche que manger. Par exemple le terme éducation provient du latin educare qui signifie, nourrir, élever, domestiquer, en ce sens nous voyons bien que se nourrir tend vers la pédagogie, un Homme se nourrit d'aliments, mais il se nourrit aussi intellectuellement. C'est aussi ce qui différencie la cuisine de la gastronomie. L'exploratrice des saveurs² nous en fait part dans un de ses articles, alors que la cuisine relève plutôt de la maîtrise technique, la gastronomie, elle, englobe toutes les connaissances liées à l'aliment, un cuisinier gastronome prend le soin de sélectionner ses aliments selon leur qualité, la saison, leur provenance, leur histoire et cherche à les mettre en valeur. Ayant aussi quelques connaissances en botanique il se sert de son savoir-faire de cuisinier pour valoriser ses connaissances. Un gastronome par définition est un gourmet, amateur de bonne chère. De la gastronomie sont nés différents modes de pensée, comme le gastronomisme ou la gastrosophie. Du latin Gaster et Sophia, autrement dit sagesse de l'estomac, la gastrosophie est une notion philosophique du goût et de la nourriture, une théorie se proposant de transmettre la culture du plaisir³ à travers quatre fonctions à savoir la gastronomie, la cuisine, la conserve et la culture, dans le sens d'agriculture.

Si notre société nous pousse à décomposer la complexité de l'acte alimentaire, il ne faut pas oublier que toutes ces notions ne pourraient exister les unes sans les autres.

En ce qui concerne la pédagogie il est possible d'aborder l'alimentation sous plusieurs angles. D'après Jean-Pierre Poulain «l'éducation alimentaire doit prendre en charge les différents horizons de l'acte alimentaire : son lien à la santé, son lien au plaisir et ses dimensions symboliques» en ce sens cette éducation peut se diviser en plusieurs parties à savoir l'éducation nutritionnelle, l'éducation sensorielle, l'éducation aux cultures alimentaires et l'éducation alimentaire qui concerne les connaissances de l'aliment (origines, production ...) qui permet la transmission des savoir-faire alimentaires, explicites et implicites, des groupes sociaux auxquels appartient l'individu.

QUELQUES INCONTOURNABLES



La gourmandise

par Vincenzo Campi - 1580
Mangiatori di ricotta



Le Whaff

Marc Bretillot

Designer culinaire, professeur et conférencier
fondateur de la section Food Design
à L'ESAD de Reims



Expérimentation sur l'huile d'olive



Les cloches à saveur

Germain Bourré

Designer et designer culinaire



*Performance île flottante
La Cellule Becquemin Sagot*



Buffet flottant

Stéphanie Sagot

Artiste plasticienne, designer, maître de conférence
et directrice artistique de La cuisine



Food tool's

La mannée BIS
réalisé dans le cadre de Bouchées doubles

Stéphane Bureaux
Designer culinaire



Vincent Cuzin
et la boulangerie Marlas
Palette, un pain en
6 morceaux
Projet de collaboration dans le
cadre de
Bouchées doubles

La cuisine
Centre d'art et de Design
orienté sur l'alimentation



5.5 Designers
Chérie j'ai oublié la nappe !
exposé au chateau de
Negrepelisse



La nouvelle carte



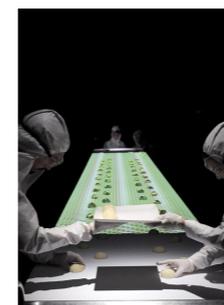
Les 7 péchés



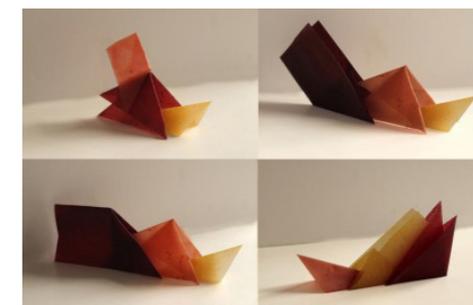
Digestion



Carottage



Empreintes



Origami

Julie Rothhahn
Designer culinaire

Delphine Huguet
Flying food artist



El shopo
collectif d'artistes qui réalisent
entre autre de la sérigraphie sur crêpe



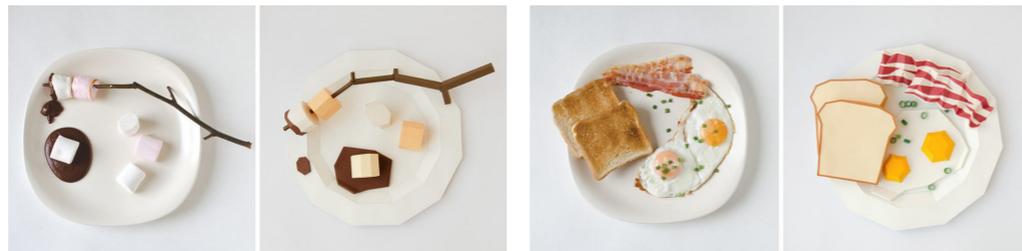
Mange ton quartier
Jepoy



De chair et de roche
Hop là !
Studio de Design culinaire



Faites de la soupe
Organisé par le collectif cochenko



Comic Sans

You'll be as big chef cooking marshmallows, as a cool designer using **Comic Sans**.

If **Comic Sans** font would be a flavor its sweatness would make our hearts melt. With our tongue and teeth we would feel soft, viscous mass. Who are they, american movie heroes on the wooden sticks at the fire place among the camping friends?? Yes, marshmallows!

These marshmallows letters were created in 1994 by american **Vincent Connare** in order to imitate the fonts used in the comics books for decades.

Comic Sans

Koks kietas kulinaras esi kepdamas zefyryuką, toks kietas dizaineris busi naudodamas **Comic Sans**.

Jei **Comic Sans** šrifto būtų skonis, jo paragavę neabejotinai apsoltume iki širdies gelmių. Liežuviu ir dantukais justume minkštą, klampių, burnoje besivolgiantį mėsę. Kas gi jie - amerikietiški filmų herojai, pasirodantys ant pagaliukų, tamsoje, prie laužo, būryje stovykluojančių draugų? Taip - minkštūčiai zefyryukai „Marshmallows“!

Zefyriškiasis raideles 1994 m. sukūrė amerikietis **Vincent Connare**, siekdamas atkartoti dešimtmečius komiksų knygelėse naudotą šriftą.

abcdefghijklmnopqrstuvwxy
ABCDEFGHIJKLMNPOQRSTUVWXYZ
1234567890

Taste the font

Prim Prim
Studio de typographie



Patisserie Lescurier

Atelier Atoca
Studio de graphisme

Bibliographie

LECTURES

Articles

Education au bien manger, éducation alimentaire : les enjeux.

Jean Pierre Poulain - *mai 2001*
Table ronde animée par Claude Michaud
Education au bien manger :
quels objectifs, quel contenu, quels acteurs ?

Cuisine et descendance

Le monde Magazine - *octobre 2014*
édition spéciale Gastronomie

Les français et la transmission culinaire

étude IFOP et Lesieur pour l'OCPOP

Construire son identité de fille ou de garçon à travers les activités culturelles

Ministère de la culture et de la communication
Développement culturel
n°150 - *décembre 2005*

La consommation alimentaire à l'épreuve de la crise

Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche
Analyse prospective et évaluation
n°10 - *juillet 2009*

Les jeunes seniors et leur alimentation

Jean Pierre Poulain
Représentations, mutations et permanences
Les Cahiers de l' OCHA n°9 - *1998*

Les étudiants et le rapport à l'équilibre alimentaire

Enquête Emevia
À retrouver sur : <http://www.studyrama.com/vie-etudiante/cuisine-etudiante/manger-equilibre/du-desequilibre-alimentaire-des-etudiants-40235>
consulté en mars 2015

La création comme facteur de développement territorial : Le design est-il mangeable ?

Stéphanie Sagot, Celine Gallen, Lucie Sirieix
Recueil de textes
Les ateliers de la recherche en design 2 Nancy
Université de Nîmes - *mai 2007*

La naissance du goût

Dossier de l'institut Danone
<http://www.institutdanone.org/objectif-nutrition/la-naissance-du-gout/dossier-la-naissance-du-gout/>
consulté en février 2015

Culture McWorld contre démocratie

Benjamin R. Barber
Le Monde diplomatique
août 1998

Livres

Sociologies de l'alimentation

Jean Pierre Poulain - *PUF, 2013*

De la misère symbolique

Bernard Stiegler - *Flammarion, 2013*

L'empire des signes

Roland Barthes - *Points, 2014*

Mythologies

Roland Barthes - *Points, 2014*

La civilisation des moeurs

Norbert elias - *Pockets, 2003*

Propaganda

Edward Bernays - *Zones, 2007*

À la recherche du temps perdu

Proust - *Le livre de poche, 1992*

Physiologie du goûtJean-Anthelme Brillat-Savarin - *Flammarion, 2009***Pourquoi philosopher en cuisinant**Marc Rosmini - *Aléas, 2007***Mémoires****Goutte moi ça !**

Laura Doucène et Caroline Bourgeois - 2011

À voir et à manger

Ambre Simon - 2013

Construire un repas en famille

Lola Rapet - 2014

Capté de buccalité amplifiée

Cécile Charroy - 2011

Quand l'appétit va tout va

Anne-Laure Desflaches - 2012

La vue du goût

Jérémy Joncheray - 2011

L'odyssée de la galette

Laura Doucène - 2015

Éducation populaire et éducation alimentaire

Cléo Chanvin - 2014

ÉVÉNEMENTS**L'alimentation en méditerranée face aux défis de la mondialisation**

Conférence au MUCEM

Marseille, Janvier 2015

Que mangeait-on hier ? Que mangerat-on demain ?

Colloque à Montpellier Supagro

Organisé par Chaire UNESCO «Cuisine du monde»

Montpellier, *Janvier 2015***DOCUMENTS AUDIOVISUELS****À propos du cru et du cuit**

Claude Levi Strauss sur INA

<http://www.ina.fr/video/I05312383>*consulté en mars 2015***Food design**

ARTE - 2014

The lunch box

2013

Le festin de Babette

1993

Le goût du pain ou l'art de manger des symboles

Caroline Champion dite l'exploratrice des saveurs

<http://exploratricedesaveurs.com/2014/10/23/le-gout-du-pain-ou-lart-de-manger-des-symboles-voyage-dans-limaginaire-des-cereales/>*consulté en novembre 2014***RENCONTRES****Esther Manganelli**

Diététicienne

Goûte moi-ça !

Collectif de graphisme qui se mange

Thomas Dhellemmes

Photographe culinaire

Cécile Charroy

Designer, céramiste

Germain Bourré

Designer Culinaire

L'Institut Paul Bocuse

Centre de formation

White Kitchen

Agence de graphisme spécialisée

dans le culinaire à Berlin

Pierre Reboul

Restaurant de cuisine moléculaire

à Aix-en-Provence

Urban Kitchen

Restaurant à Marseille

Michel Bras

Chef étoilé

La cuisine

Centre d'art et de design

SITES**lemangeur-ocha.com**

Observatoire CNIEL des Habitudes

Alimentaires: OCHA

cairn.info

Revue de sciences humaines et sociales

en texte intégral

lemonde.fr/m-gastronomie/

M le Magazine du Monde > Gastronomie

exploratricedesaveurs.com

Par Caroline Champion

alimentation-generale.fr

La plateforme des cultures du goût

etapes.com

Design graphique et culture visuelle

Merci !

Tout d'abord merci à **Goûte moi ça !** pour leur accueil chaleureux, qui m'a permis de mettre les pieds dans le plat !

Un grand merci à **Thomas Dhellemmes, Cécile Charroy, L'institut Paul Bocuse, White Kitchen** et **Pierre Reboul** pour avoir partagé leur savoir en ce qui concerne les métiers de bouche.

Merci à l'équipe de professeurs, **Luc Mattei, Fabrice Portet, Anne-catherine Céard** et **Thomas Ricordeau**, ainsi qu'à **Laura Doucène, Marie Menuel**, ma famille et mes colocataires pour leur soutien tout au long de l'année.

Enfin merci à tout ceux qui ont participé de près ou de loin à l'élaboration, ainsi qu'aux lecteurs de ce mémoire !

Typographies

Cantabile

SCALA SANS LF BOLD

Scala Sans LF Regular Italic

Scala Sanf LF Regular

ScalaSans Light Italic

Papiers

Fellowes Binding covers Brown Earth 230g

Clairefontaine DCP ivoire 100g

