

QUESTIONS DE GOUT – ICI ET AILLEURS

les 1^{er} et 2 Avril 2011 à Besançon

Ouverture Dr Uyen NGUYEN, Enseignant-chercheur CHU Besançon	<i>page 1</i>
Les goûts et les couleurs : une aventure personnelle ? Dr Bernard WAYSFELD Spécialiste en médecine interne, psychiatrie et endocrinologie-nutrition	<i>page 3</i>
Qui a tué le colonel Moutarde dans la cuisine ? Patrice RUELLE Consultant et formateur dans le domaine du développement touristique	<i>page 11</i>
De l'Iran à la Mongolie, rencontres sur la route du lait Colette DAHAN et Emmanuel MINGASSON Spécialistes des fromages de montagne	<i>page 12</i>
Plaisir à la cantine Dr Danièle MISCHLICH Spécialiste en santé publique, chargée de mission auprès du sous-directeur de la politique de l'alimentation, Direction générale de l'alimentation, Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche, de la ruralité et de l'aménagement du territoire	<i>page 16</i>
Culture, commensalité et temps du repas Valérie ADT Sociologue, membre du groupe de recherche « alimentation » du Centre Edgar Morin à l'EHESS-CNRS	<i>page 18</i>
Boire le chocolat, une histoire de goûts Georges CARANTINO Historien et ethnologue de l'alimentation	<i>page 22</i>
Au-delà du goût et de l'odorat, à la découverte d'un troisième sens méconnu Gérard BRAND Enseignant-chercheur au Laboratoire de Neurosciences de l'Université de Franche-Comté	<i>page 29</i>
Ateliers et activités annexes	<i>page 32</i>

OUVERTURE DU COLLOQUE :

UN RAPIDE TOUR DU MONDE DU BUDGET ALIMENTAIRE

Au Tchad, une famille ne dispose que d'un dollar par semaine pour se nourrir et consomme plutôt des céréales et l'eau que les femmes sont allées chercher souvent loin de la maison.

En Equateur, les familles consacrent 32 dollars par semaine à la nourriture ; on commence à y voir quelques produits frais.

En Egypte, 39 dollars par semaine : dans ce pays, on consomme plus de viande et de produits frais. C'est nettement mieux.

En Asie, on consomme peu de lait mais beaucoup plus de fruits et d'épices.

La cuisine chinoise est réputée ; on estime que le budget d'une famille est de 55 dollars par semaine (Il s'agit d'une moyenne) car il y a des régions où l'on dépense beaucoup plus.

On note la progression de la nourriture. On y voit plus de produits laitiers et de boissons sucrées.

Au Japon, on consomme beaucoup de poisson. C'est une particularité de la nourriture dans ce pays.

En France, l'image que j'ai choisie montre une jeune fille qui pourrait être anorexique ; en fait elle a ce qu'il faut, là où il faut.

Nous avons de l'eau en bouteille alors que l'eau du robinet est de bonne qualité.

Suit une comparaison avec des populations européennes.

En France, on voit que les familles se nourrissent énormément comparé à l'Afrique par exemple. (jusqu'à 400 dollars par semaine).

On trouvera tous les sujets abordés au cours de la journée : les produits laitiers, le chocolat, le fromage.

Une anecdote concernant le fromage : mon père, a fait ses études en France et a rapporté cette habitude de manger du fromage, ce qui n'est pas du tout une tradition dans les pays asiatiques. Le fromage est considéré comme un produit à l'odeur forte. Mais, nous avons bien la saumure de poisson qui présente au moins une odeur aussi forte que le fromage.

La France a fait quelques progrès dans ce domaine mais beaucoup reste à faire. Il faut essayer d'éduquer les jeunes au goût et favoriser une alimentation diversifiée mais

durable.

L'apprentissage doit commencer à l'école. Une conférence développera ce sujet.

On peut développer le goût des enfants dans le cadre scolaire, ainsi que la qualité en tenant compte des goûts des enfants. Les goûts sont très diversifiés et il ne faut pas méconnaître l'influence de la famille et des cultures. La sélection au moment de l'achat des aliments, la préparation des plats, leur présentation dans les assiettes, l'environnement : la durée des repas, le bruit dans les réfectoires il y a encore beaucoup de choses à faire, en particulier améliorer la qualité des aliments.

Je travaille à l'hôpital où la restauration hospitalière est développée.

La restauration hospitalière doit également progresser pour les personnes en moyen et long séjour. Pour le secteur hospitalier, une commission de liaison « alimentation – nutrition a été mise en place en 2004.

Un plan nutritionnel existe dans les services de moyen et long séjour mais cela reste insuffisant.

40 % des personnes hospitalisées souffrent de problèmes nutritionnels. Même si beaucoup d'entre-eux sont déjà dénutris à leur hospitalisation, le séjour à l'hôpital ne fait qu'aggraver la situation. il est important de considérer cet aspect du service à l'hôpital. La nutrition devrait être adaptée aux pathologies des personnes. On n'a pas encore pris en compte ces pathologies et les goûts des patients. Mais, il y a quelques raisons à ce dysfonctionnement : le coût et l'organisation.

Par exemple : Les horaires de repas : pourquoi les repas sont-ils proposés à 18 heures ?
réponse : il y a des équipes à relever. Si on ne propose pas les repas à cette heure, tout le service serait décalé.

La prise en charge est malheureusement compliquée car elle dépend non seulement de la pathologie mais également des coûts qu'elle représente.

LES GOÛTS ET LES COULEURS : UNE AVENTURE PERSONNELLE ?

Les goûts et les couleurs peuvent se traiter de mille et une façons; nous les aborderons du point de vue du clinicien, celui qui s'occupe du patient.

Il est difficile de parler du goût sans parler de la théorie des pulsions de Freud et de la manière dont le goût se forme, nous aborderons ensuite une autre théorie importante en matière de goût, celle du désir-mimétique de René Girard et nous tenterons une réconciliation entre les deux avant de terminer par quelques mots de clinique.

Les goûts principaux (l'acide, l'amer, le sucré, le salé) ont la particularité de ne pouvoir être définis si ce n'est par comparaison, par analogie. Il en va de même pour les couleurs, le bleu, le rouge, le vert qui sont les couleurs fondamentales. Les goûts n'existent pas en eux-mêmes et ne peuvent se définir que par rapport à d'autres goûts et par rapport à l'autre, l'âme sœur, notre alter ego, notre compagnon qui va servir de référent. Envisager les goûts et les couleurs, c'est accepter de se tourner vers l'autre parce que c'est le visage de l'autre qui va nous indiquer par sa mimique ce qui est bon, ce qu'il en pense, et si nous pouvons partager ce goût. Cette idée de partage s'inscrit dans l'altérité, dans l'échange et implique la faculté de pouvoir voir l'autre. Cela nous montre à quel point le goût s'inscrit dans les repas, dans la table qui est le lieu où l'on peut réguler les comportements alimentaires à travers le regard de l'autre, témoin et garant d'un comportement alimentaire normal.

La formation et la structuration du goût commencent dès l'enfance, dans la relation mère /enfant, dans cette relation fusionnelle des premiers mois, dans cet échange extrêmement précoce avec la mère ou le personnage maternel, à travers le lait, le sein, l'odeur. C'est toute une atmosphère qui va nous imprégner pour le restant de nos jours.

Que l'on se réfère à la théorie freudienne, théorie du lien, de l'emprise ou à la théorie de l'attachement de Bowlby, on est bien obligé de considérer qu'à ce niveau tout se mélange et on ne peut privilégier une piste plutôt qu'une autre.

Il est difficile de parler du goût sans dire à quel point ce fameux principe analogique est cher aux sociologues comme Rozin aux Etats-Unis et Fischler en France. On devient fondamentalement ce que l'on mange, on est ce que l'on mange (*Man ist was man isst*) : ainsi certaines tribus refusaient de manger du lièvre de peur de se coucher devant l'ennemi, de faire preuve de couardise. Cela existe dans toutes les langues, n'entendons-nous pas dire : « *je suis sucre* », « *je suis dessert* », « *je suis moutarde* », « *celui-là a mangé du lion* ». Il existe bien une analogie fondamentale entre ce que l'on mange et ce que l'on est. On parle de pureté du lait, d'excitation des viandes et cela montre à quel point l'aliment s'inscrit dans une transsubstantiation, on consomme de l'inerte dont on va faire notre propre substance. On retrouve ici quelque chose de l'ordre du partage, du religieux qui s'inscrit une fois encore dans l'altérité.

Quant aux couleurs, nous pouvons citer Alfred de Musset : « *Chacun a ses lunettes mais personne ne sait au juste de quelle couleur en sont les verres* », il faut le regard de quelqu'un d'autre pour savoir à travers quels prismes nous voyons les couleurs de la vie.

La séquence fondamentale largement décrite dans la théorie des pulsions de Freud passe toujours par cette séquence de base *besoin-objet-plaisir* ; appliquée à l'alimentation cette séquence devient *faim-objet-plaisir*. Si on s'intéresse maintenant à une typologie maternelle plus ou moins déviante ou pathologique, si la mère ou le personnage maternel donne systématiquement une réponse alimentaire, si elle gave l'enfant quelle que soit sa demande, elle va entraîner chez lui une espèce de confusion où il ne pourra plus différencier sa faim, son besoin de sommeil, son besoin de câlins. Si telle la mère de Winnicott, elle anticipe le besoin de l'enfant et ne permet pas à l'enfant de mettre en place le temps du manque, du désir, le temps de la représentation ou bien si elle est absente pour diverses raisons, on comprend

aisément que l'enfant reste rivé au besoin directement et saute impulsivement sur la nourriture lorsque celle-ci se présente.

Cet enfant, futur adulte, présentera une tendance à l'impulsivité, une intolérance au manque et manquant de ce manque, de ce temps du désir, de ce temps de mise en place du symbolique et de l'imaginaire, cherchera dans l'aliment une espèce de drogue, voire dans les drogues elles-mêmes et celles-ci restaureront à leur tour du manque, un manque qui donnera l'illusion du désir.

On voit fondamentalement ici que se construire en tant qu'être c'est s'autonomiser, se sevrer, se séparer. On retrouve ceci dans les prescriptions alimentaires de l'Ancien Testament : « *tu ne mangeras pas l'agneau dans le lait de sa mère* » qui est déjà une manière de séparer la mère et l'enfant.

Si on ne laisse pas à l'enfant le temps du manque, le temps du désir qui survient lorsque la mère vaque à ses occupations, quelque soient les besoins de l'enfant, (nourriture, amour, angoisse, tristesse...) cela produit un court-circuit, c'est à dire une prise alimentaire rapide aboutissant à ce que l'anticipation du plaisir attendu, la sélection par le goût n'auront pas lieu. Tout ce temps de sélection alimentaire et d'acculturation ne pourra pas se faire.

Mais demandons-nous ce qu'est une bonne mère. Christian Bobin le dit très bien :

« ... je ne sais comment expliquer l'évidence, ce que sont les meilleures mères, une seule phrase peut le dire : elles se donnent et s'en vont ».

Il est très important que la mère soit là et très important qu'elle s'en aille!

Parallèlement, le goût finalement apparaît comme un avant- goût, un signal pour nous protéger, pour nous indiquer la bonne voie, celle qui nous guide vers des aliments qui nous conviennent - sentinelle, avant-poste, avant-goût – C'est quelque chose qui s'inscrit fondamentalement dans l'altérité et la transmission ; cette idée

d'altérité est l'une des clefs de voûte du sens de la vie. Vie et goût étant ici extrêmement proches.

« Quand on peut goûter à tout, on n'a plus de goût pour rien ». (mère gavante)

« Nos goûts s'émeussent aisément dans la satiété. Il faut rendre grâces (grâces est volontairement au pluriel) à Dieu de nous avoir donné les privations nécessaires pour les conserver ». Marquise du Châtelet

« Qu'est-ce que le mauvais goût ? C'est invariablement le goût de l'époque qui nous a précédés. Tous les enfants ne trouvent-ils pas leur père ridicule ? » Flaubert

Bien avant que Freud ne parle de rivalité et d'Oedipe, il s'agissait déjà de combattre et de dépasser les parents et notamment le père.

Avant de parler de René Girard, père de la théorie du désir-mimétique, nous pouvons citer cette jolie phrase de Samuel Beckett extraite de « Premier Amour » écrit en 1945.

« J'aime les panais parce qu'ils ont un goût de violette et les violettes parce qu'elles ont le parfum des panais ...s'il n'y avait pas de panais sur terre, je n'aimerais pas les violettes et si les violettes n'existaient pas, les panais me seraient aussi indifférents que les navets ou les radis ».

Tout se joue donc par comparaison, par analogie qu'il s'agisse de goûts, de couleurs, d'odeurs, nous fonctionnons ainsi.

Evoquons aussi Proust qui, devant le tableau de Vermeer « Vue de Delft », s'extasiait sur une petite tâche jaune sans laquelle le tableau ne serait rien, cette

tâche ne pourrait-elle pas être un relent des madeleines ? Certes, c'est une construction artificielle mais il y a parfois des correspondances étonnantes

Pour que quelque chose nous plaise, il faut que cela nous touche et pour que cela nous touche, il faut que cela touche à nos racines profondes et que cela nous soit familier.

Freud a beaucoup insisté sur tout ce qui est familier, sur la familiarité, en allemand « Heimlichkeit », et ce qui n'est pas familier « unheimlichkeit », la célèbre inquiétante étrangeté. L'enfant se méfie de ce qui est étranger, inquiétant, des goûts nouveaux (néophobie). Mais en fait, ce qu'on aime le plus, c'est ce qu'on connaît le mieux et, d'ailleurs, quand on rencontre quelqu'un qui nous touche profondément, on ne fait pas que le rencontrer, on le reconnaît.

René Girard, peu connu en France, âgé de 86 ans aujourd'hui, mais reconnu comme le plus grand philosophe français vivant, qui a enseigné aux Etats-Unis (Stanford) raconte cette expérience à la base de la découverte de sa théorie du désir-mimétique :

On avait mis des enfants de 3, 4 ans dans une petite salle avec chacun un nounours. Certains enfants jouaient avec le nounours avec des expressions de joie, d'autres jouaient un peu, d'autres pas du tout. Très rapidement, ceux qui ne s'intéressaient pas au nounours, voulaient s'accaparer le nounours de ceux qui éprouvaient un réel plaisir en compagnie du nounours. Chaque enfant avait donc son nounours mais désirait celui qui semblait procurer du plaisir à l'autre. Ce que l'on désire est finalement ce qui fait jouir l'autre. « *Le désir de l'homme c'est le désir de l'autre* » disait Lacan. Cette expérience étonnante montre à quel point on est sensible au désir teinté ici de jalousie, d'envie, de convoitise qui sont des termes à connotation négative.

Dans un petit livre sur l'anorexie, reprenant une série de conférences, Girard dit ceci :

« Le mérite de nos troubles alimentaires en ce moment historique est de rendre manifeste la faillite de toutes les théories qui dominent encore nos universités. Le problème n'est pas que ces troubles alimentaires sont trop complexes pour nos systèmes actuels d'interprétation, ce qui mettrait l'eau à la bouche de nos théoriciens, le problème c'est qu'ils sont trop simples, trop faciles à comprendre ».

Cela montre à quel point, c'est la restriction, la monotonie, la perte du goût, de la sociabilité, de l'altérité, de l'échange qui a provoqué cette épidémie de troubles alimentaires source de tant de misère, de souffrances, de vies gâchées comme on le voit aujourd'hui.

Pourquoi cette restriction ? En raison du culte de la minceur assimilé à la beauté et au plaisir. La femme vit son corps comme un objet global d'érotisation. Ce que l'homme ressent beaucoup moins. La norme est d'être comme l'autre (et l'on rejoint ici la théorie de Girard), comme les mannequins retouchés par Photoshop dans les revues.

En même temps, nous sommes des êtres de désir, des êtres sauvages pour exprimer nos pulsions et s'opposer ainsi à une civilisation de consommation qui nous gave. Nous compensons le manque à être par un supplément ou un excès d'avoir. Nous sommes gavés, anesthésiés, étouffés, ce qui nous empêche d'être des êtres « désirants » et nous devenons des êtres qui n'ont plus faim de nourriture sauf en cas de privation. C'est bien le problème de l'anorexique, car anorexie signifie : qui n'a pas faim, qui n'a pas de désir, qui n'a pas de goût, qui est dans le déni du désir.

L'anorexique dit non au pouvoir, non au gras, non à Créon et comme disait Lacan, « joue de son refus comme d'un désir ». Il s'agit toujours de retrouver du désir, du goût là où précisément on était dans le déni de tout ce désir.

Une patiente anorexique que je suis depuis longtemps me disait : « *Je me passe à tabac pour avoir été nourrie de clopinettes* ». Ce qui lui manque, ce n'est pas la nourriture, mais c'est la tendresse, c'est le regard qui rassure, les mains qui caressent, les mains qui dessinent un corps, qui dessinent les limites corporelles, ce qui va aboutir au fait qu'elle va demander du Rien pour demander du manque et qu'à travers ce manque, elle exprimera du désir et qu'à travers ce désir, elle recherchera profondément sans pouvoir le dire, le goût de l'autre.

Peut-on réconcilier Freud et Girard ? Peut-on dire que le désir qui s'articule au manque chez Freud est proche du désir mimétique qui s'articule au manque chez Girard ? Cette grande opposition qu'on a voulu faire entre Freud et Girard passe malgré tout et dans les deux cas par la convoitise et l'envie chez Girard et par le désir pur chez Freud mais l'homme recherche toujours le désir, le désir pour obtenir l'objet qui va permettre l'apaisement.

Après l'apaisement, il faudra trouver un autre désir, tout désir satisfait étant un désir auquel on renonce.

A travers les multiples théories de l'obésité, on s'aperçoit que beaucoup de sujets obèses ont perdu le goût. Ils ont besoin de plus de goût, de plus de densité énergétique pour éprouver le même plaisir. Ceci est démontré à travers des expériences.

Grâce aux IRM, on peut mettre en couleur le goût perçu par l'individu : on donne quelque chose à manger à un individu et on effectue une cartographie cérébrale de ses régions cingulaires, limbiques. Si on dit au sujet que ce que l'on va lui donner à manger est particulièrement bon et délicieux, on verra se colorer d'autres régions différentes des régions précédentes.

Sur un mode complètement artificiel et très contestable aujourd'hui, grâce aux techniques des neurosciences, on peut dire qu'il y a une **couleur du goût**. L'homme a besoin d'aliments plus denses pour avoir le même plaisir; il faut renforcer sa motivation pour permettre au sujet d'avoir plus de plaisir.

Généralement, il semble qu'un certain nombre de sujets obèses ont moins de sensibilité au goût des aliments et qu'il faille donc plus d'aliments, plus de densité énergétique, plus de goût pour avoir la même quantité de plaisir. Il y a des expériences au niveau des récepteurs à la sérotonine, à la dopamine et aux endorphines qui vont dans ce sens.

« Jusqu'à ce jour, rien de ce qui donne de la couleur à l'existence n'a encore eu son histoire ». Frédéric Nietzsche

On se repaît plus facilement des malheurs du monde, du télescopage des accidents naturels et de la haute technologie, que des moments agréables et amicaux que nous connaissons !

On a cru aux progrès de la science, à cette inflation et cette réussite des études quantitatives qui nous inondent et qui finalement ne nous apportent pas grand chose car ce quantitatif s'inscrit au mépris du goût et des couleurs de la vie.

« Je ne sais pas ce qui est beau mais je sais ce que j'aime et je trouve ça amplement suffisant » Boris Vian

Il est important de savoir ce que l'on aime pour avoir du plaisir à vivre, trouver le bon goût, le respecter et retrouver ainsi le petit enfant qui est en nous.

QUI A TUE LE COLONEL MOUTARDE DANS LA CUISINE ?

Quelle est l'importance de la cuisine, lieu d'élaboration des repas, ici comme ailleurs ? Des rencontres, des histoires et des souvenirs nous emmènent vers des horizons lointains tout comme ils nous ramènent à notre quotidien

Patrice Ruelle, curieux de tout ce qui touche de près ou de loin à la cuisine, nous fait partager certaines des rencontres qu'il lui a été donné de faire dans le cadre des ateliers de cuisine organisés par Brigitte Signe et Bernadette Garnier, conseillères en ESF au CCAS de Besançon.

Sont développées dans son intervention différents thèmes : des souvenirs directement liés à la cuisine, lieu de transmission du savoir (et pas seulement du savoir culinaire) : la quasi disparition de la table centrale, lieu habituel de rassemblement : la prévalence transculturelle dans les souvenirs évoqués du fumet du rôti, souvenir d'enfance, synonyme de richesse, d'opulence : l'acquisition de l'équipement, du matériel (ancien « foyer » devenu gazinière, rêve de plaque vitrocéramique) qui influe sur les modalités traditionnelles de préparation et de cuisson des aliments.

Emaillée de « vignettes » anecdotiques, sa communication nous présente la cuisine comme – peut-être – *une image sans trucage de notre société.*

DE L'IRAN A LA MONGOLIE, RENCONTRES SUR LA ROUTE DU LAIT

Colette DAHAN et Emmanuel MINGASSON
spécialistes des fromages de montagne

Colette DAHAN et Emmanuel MINGASSON ont passé un an « sur la route du lait ». De la Turquie à la Mongolie, en passant par l'Iran, le Turkménistan, l'Ouzbékistan, le Kirghizstan et le Kazakhstan, ils sont partis à l'écoute d'autres modes de pensée, de vie, de production et de transformation du lait liés à des besoins, une histoire et une culture différentes des nôtres.

Avec la permission des auteurs, quelques extraits de leur présentation à *Questions de goût – Ici et ailleurs* : un témoignage de vies entre l'Iran et l'ouest de la Mongolie. D'autres images, d'autres parcours sont disponibles sur leur site :

www.unansurlaroutedulait.org. Photographies © Emmanuel MINGASSON



Tabriz Province de Azarbayjan-e-Sharghi)

Au bazar, le miel en rayon est, comme il l'était en Turquie, l'indissociable compagnon du fromage. Pour le manger, il suffit de prendre la cire en même temps que le miel, puis de mâcher le tout sans rien recracher, c'est très bon pour la santé. Pour la cire qui colle aux dents, chacun s'organise.



Tijr Sia. (Province de Hormozgan)

Une kapar, structure de bois couverte de feuilles de palmier, avec pour seule ouverture une porte basse. En son centre, un feu de bois à même le sol tient lieu de chauffage, de fourneau et d'éclairage. Dans le fond sont rangés les fins matelas et les couvertures que l'on dépliera la nuit venue. Le long des fragiles murs, dans des caisses ou des cartons, la vaisselle, les vêtements, la nourriture, ce qui sert à la vie, pas grand chose

Près de Pol Dokhtar (Province de Lorestan)

Chez les nomades, tous les produits issus de la transformation du lait sont aujourd'hui encore conservés dans une outre en peau de mouton ou de chèvre. La peau est traitée différemment selon les tribus et sa destination.



L'outre utilisée pour conserver ce fromage a été trempée dans le yaourt pendant six jours, lavée puis remplie pendant 3 jours d'une décoction de l'écorce d'une variété d'oranges acides comme du citron.

Kurdistan iranien (Province de Azarbayjan-e- Sharghi).

A quelques mètres de la maison un bidon de plastique de 20 kg est enterré jusqu'au col. C'est le bidon de fromage « en cours ». Quatre autres bidons sont enfouis dans la terre près de la bergerie.



Lorsque le bidon en cours sera vide, on ira en déterrer un autre pour le placer dans ce trou, plus près de la maison et moins bas dans le sol. Utilisé avec parcimonie, et complété par d'énormes quantités de pain, les 100 kg de fromage permettront aux dix personnes composant la famille d'aller de l'automne jusqu'au printemps prochain.



L'assiette de l'hospitalité mongole

Pour tenter de répondre à nos questions sur le lait, Daram Rakcha a demandé à Enkhtoya, sa femme, d'apporter sur la table tout ce que la maison possède en produits laitiers : tarag (lait fermenté), arts (tarag égoutté et pressé), aarul (arts longuement séché) et öröm (crème cuite). Un bol de thé et des petits pains frits les accompagnent. « Si vous restez un peu avec nous, nous vous montrerons tout ce que nous savons faire avec le lait » promet-il.

La traite des chèvres

La richesse du nomade mongol est là : sa famille et son troupeau. En 1957, avec un cheptel démesuré de deux cents millions d'animaux, la mission de la Mongolie est d'être « le parc d'élevage de l'Asie ».



Objectif fou des soviétiques, qui avaient fait main basse sur la Mongolie : fournir en viande un milliard d'habitants ! Aujourd'hui, les pâturages mongols ne suffisent pas à nourrir un cheptel de 25 millions de têtes de juments, yacks, vaches, chamelles, chèvres et brebis.



Sous la yourte

Chaque matin, d'une yourte à l'autre à l'autre, les femmes répètent les mêmes gestes, ancestraux : le précieux liquide blanc qui sans trêve retombe en cascade de la louche, la main qui alimente le poêle, parfois une interruption pour vite s'occuper d'un enfant, puis le doigt trempé qui juge le moment venu d'égoutter le tarag, et enfin le sac de toile à l'entrée de la yourte d'où s'écoule le petit lait.

PLAISIR A LA CANTINE

En France, un milliard de repas sont servis chaque année dans les restaurants scolaires.

Six millions d'élèves, de la maternelle au lycée, fréquentent la cantine.

Au terme de sa scolarité, un demi-pensionnaire pourra y avoir mangé plus de 2 000 fois.

Différentes études menées depuis plus d'une dizaine d'années témoignent des progrès qui restent à faire dans le domaine de cette alimentation scolaire, tant sur le plan de l'équilibre nutritionnel que de la qualité sensorielle des repas.

Si 91 % des élèves jugent la cantine « pratique », 75 % la trouvent conviviale, mais seule une courte majorité (collégiens et lycéens) trouvent les repas « bons », et pratiquement un élève sur deux dit sortir de table sans avoir comblé sa faim...

Ces chiffres sont tous importants, révélant

- l'importance de la cantine en termes de socialisation et plus précisément de commensalité (le fait d'être ensemble à la même table et de partager à peu près le même repas entre pour une bonne part dans notre conception de ce qu'est un « bon repas »).
- l'importance de la dimension sensorielle (apparence, odeur, texture des aliments) et de la dimension encore une fois relationnelle, telles qu'elles apparaissent plus précisément dans l'enquête AlimAdos menée auprès de 1500 jeunes pendant trois ans.
- Ces éléments conditionnent le discours des adolescents sur la restauration scolaire et leur prise en compte devrait avoir un impact notable en terme de gaspillage...

Comme le révèlent ces constats, l'amélioration de la qualité des repas scolaires doit prendre en compte de multiples paramètres : exigences nutritionnelles, goût, environnement, temps consacré au repas. Elle doit tenir compte des attentes des acteurs professionnels de la restauration et s'appuyer sur différents leviers : motivation, valorisation du service et des métiers, formation, communication.

L'action « Plaisir à la cantine » est la déclinaison du premier axe du PNA (Programme National pour l'Alimentation), intitulé : « faciliter l'accès de tous à une alimentation de qualité ». Elle est inscrite également dans le PNNS (Programme National Nutrition Santé) 2011-2015, dans le Plan Obésité, et illustre ainsi la volonté politique de repenser l'alimentation dans sa globalité.

En proposant à tous les acteurs de la restauration scolaire de pouvoir accéder à une formation globale et innovante élaborée sur la base des constats précédemment décrits, l'action « Plaisir à la cantine » contribuera, on est en droit de l'espérer, à « restaurer une complicité souvent perdue entre l'aliment, celui qui le produit, celui qui le cuisine et celui qui le mange ».

CULTURE, COMMENSALITE ET TEMPS DU REPAS

Les préférences et les conduites alimentaires sont en partie guidées par notre appartenance à une culture laquelle, sans qu'il soit besoin d'y penser, définit au mangeur un ordre de ce qui est comestible et de ce qui ne l'est pas. Exemple ? Les insectes. Quoique constituant une excellente source de protéines – ce qui les rend nutritionnellement intéressants - et consommés dans de nombreux pays, les insectes n'appartiennent pas à notre répertoire alimentaire culturel. Ainsi l'idée de manger une salade de gusanos (larves de vers de figuier utilisées dans la cuisine mexicaine) pourra-t-elle paraître appétissante aux uns et répugnante aux autres. A l'identique, quoique plus maigre que la viande de poulet et donc diététiquement intéressante, la chair de grenouille. Autant manger des cuisses de grenouilles peut paraître « normal » en France où le mets est familier, fait partie des acquis de la cuisine française ; autant cette pratique, d'être étrangère à la culture anglo-saxonne, passe pour insolite voire dégoûtante (*disgusting*) outre-Atlantique. *Froggy or not*, la différence alimentaire représente une différence identitaire, la traduit autant qu'elle l'exprime quand partager les mêmes nourritures remplit la fonction inverse : le repas commun fait et « dit » le groupe, l'intégration à celui-ci. De ce point de vue, manger possède une fonction identitaire.

De même que l'on ne mange pas n'importe quoi, on peut soutenir que *l'on ne mange pas avec n'importe qui, n'importe où, n'importe comment, ni n'importe quand*. Chacune de ces affirmations pourrait être illustrée. Contentons-nous ici de dire que, parmi les activités humaines, l'alimentation est sans doute l'une des plus « codifiées » et pose la question de la commensalité.

La commensalité (de *cum* signifiant « avec » et *mensa* « table, nourriture »¹) se définit comme le fait de manger ensemble, de prendre part à la table commune et d'y prendre sa part de nourritures. Suggérant le partage alimentaire et une certaine égalité, la notion de commensalité n'en est pas moins associée au service rendu (bénéfice des deux côtés). Elle renvoie à une situation collective qui confère à l'individu un statut particulier : celui de commensal.

Au statut de « commensal » sont concrètement attachés des droits, notamment en milieu scolaire en application du Décret « hébergement »². Cependant, calculer le tarif du repas en fonction du statut des commensaux est parfois considéré comme un casse-tête, « une survivance des temps préhistoriques » déclare tel gestionnaire ; une mesure « à l'époque [...] destinée à mettre un peu de solidarité au niveau de la gamelle » assure tel autre³. Cette pratique comptable puise effectivement ses racines dans le passé : avant de désigner une institution scolaire, le terme « collège » a longtemps désigné la communauté étudiante qui le composait (Weijers, 1983) et le repas commun était conçu comme un moyen de matérialiser l'unité de cette communauté au quotidien (Kouame, 1997). Autrement dit, la commensalité devait permettre cette unité, visait l'inculcation de valeurs de sociabilité et l'institution d'une solidarité de cohabitation. Notion fondatrice par le passé, la commensalité est-elle aujourd'hui obsolète ? Plusieurs études permettent d'affirmer que non.

En quoi est-ce une notion centrale pour la restauration scolaire et ses acteurs *aujourd'hui* ? Et pour les collégiens ?

¹ - Recherche étymologique : Centre National de Ressources Textuelles et Linguistiques

² - D'après le Décret n°85-934 modifié par Décret n°2000-992 relatif au fonctionnement du service d'hébergement des établissements publics locaux d'enseignement « *certaines catégories d'agents doivent être admis à la table commune à titre de commensaux de droit* » (art.6, Décret 2000-992) en application de quoi leur tarif / repas diffère de celui des commensaux dits « sans droit », « invités » ou « établissement ». Le gestionnaire distingue ainsi les postes 7065 (hébergements), 70621 (produits scolaires forfait), 70622 (produits scolaires hors forfait – *i.e.* repas occasionnels des élèves), etc.

³ - <http://gestionnaires.actifforum.com/t7887-bareme-fond-social-et-tarifs-commensaux>

En France, le repas demeure une institution (Herpin, 1998). Au-delà du « repas gastronomique à la française » convivial et festif destiné à marquer un événement (mariage, anniversaire, retrouvailles...) récemment inscrit sur la liste du Patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO, dans la vie de tous les jours, les Français aiment :

- Les repas « conviviaux ». Autrement dit, le fait de manger en compagnie d'autrui dans une ambiance chaleureuse, conviviale. Et la convivialité de la cantine est particulièrement plébiscitée par les collégiens (3/4). Contrairement à une idée reçue, la sociabilité alimentaire tend plutôt à s'accroître qu'à régresser et, surtout, à se répandre dans toutes les catégories sociales (Larmet, 2002). La commensalité demeure une caractéristique du rapport à l'alimentation des Français (Fischler et Masson, 2008).

- Passer du temps à table. Ou prendre « le temps de manger » : d'après l'OCDE (Organisation de Coopération et de Développement Economique, 2009), comparativement aux autres pays, c'est en France que l'on consacre le plus de temps à cette activité : en moyenne, plus de 130mn par jour. Du point de vue de l'implantation horaire, une stabilité et une « très forte régularité des horaires de repas » sont observées (Poulain, 2001). Trois repas principaux, voire quatre avec le goûter lui aussi fortement socialisé (Adt, Fischler, Merdji 2009), rythment et structurent la journée alimentaire de la majorité des Français. Les repas se prennent à heures fixes, des « pics » alimentaires apparaissent : ainsi plus de la moitié des mangeurs sont-ils à table à 12h30 en France tandis que le « pic » du déjeuner, situé plus tard en Grande-Bretagne, réunit moins de 20% des consommateurs (Saint-Pol, 2006).

Si ces éléments structurent toujours nos préférences et nos comportements alimentaires, des évolutions sont néanmoins en cours. La modification de l'environnement et des modes de vie influence nos comportements alimentaires, pousse dans le sens d'une simplification des repas donc d'une moindre variété d'aliments (plat unique / repas à plusieurs composantes) ; de la multiplication des prises alimentaires (« constant eating » / implantation horaire des repas au

cours de la journée) et de l'individualisme alimentaire. En l'état actuel des connaissances, il est difficile de trancher quant à l'impact que pourrait avoir la modification de la fréquence des repas sur le métabolisme. De même, sait-on quelles seraient les conséquences d'une déstructuration des repas (laquelle, pour l'instant, n'est pas un fait avéré⁴) ? Il reste à considérer que nos spécificités culturelles pourraient contribuer à freiner l'augmentation de l'obésité, moins élevée dans l'hexagone que dans la plupart des pays développés⁵. D'où l'intérêt de tenir compte du rôle de la restauration scolaire dans l'apprentissage et le maintien ou non de « l'institution » du repas.

Après le cadre familial, la cantine offre aux adolescents un contexte de socialisation alimentaire. Ils y « apprennent ». Pas seulement de la durée et de l'implantation du temps du repas au sein de l'établissement, de l'offre de repas à 5 composantes, de l'éducation volontairement dispensée, des incitations et des consignes des adultes, etc. Ils apprennent aussi des interactions entre adultes et adolescents pendant le service, des interactions avec d'autres adolescents au cours du repas. Que sait-on de ces interactions et de la commensalité entre pairs ? A quelles règles obéit cette dernière ? Quelle transmission, quels apprentissages, quelles pratiques à la table de la cantine ? Quels freins et quels leviers d'action ?

Issus d'une recherche menée sous convention avec la Direction Générale de l'Alimentation⁶, des résultats sont présentés dans le cadre de *Plaisir à la Cantine* qui répondent à ce questionnement.

⁴ - Un ou plusieurs aspects de la structure du repas peuvent être affectés: ce qui n'équivaut pas à une déstructuration complète

⁵ - La prévalence de l'obésité dans la population française est l'une des plus faibles au monde (fait ne devant toutefois pas dissimuler l'existence de fortes disparités entre les catégories sociales, les moins favorisées d'entre elles étant particulièrement touchées par la surcharge pondérale). Source : Finucane et al., « National, regional and global trends in body mass index since 1980 : systematic analysis of health examination surveys and epidemiological studies with 960 country-years and 9.1 millions participants », *The Lancet*, feb. 2011

⁶ Adt V., étude « Cantines, Transmission Culturelle, Rythmes et Sociabilités Alimentaires », en attente de publication

BOIRE LE CHOCOLAT, UNE HISTOIRE DE GOUT

Si notre époque consomme le chocolat principalement sous forme de chocolat à croquer, de confiseries ou de pâtisseries, il n'en a pas toujours été ainsi. C'est d'abord le chocolat à boire qui domine pendant plus de trois siècles. Le chocolat à croquer est alors marginal, produit par les apothicaires à des fins médicinales et lentement investi par les confiseurs à des fins d'agrément. « La plus ordinaire et la plus agréable façon de prendre le chocolat est en boisson » écrit-on au XVIIe siècle.

Dès le début, en Europe, le chocolat est une préparation faite à partir d'une matière première, le cacao, obtenue à partir des fèves du cacaoyer fermentées, torréfiées et broyées dont on fait une pâte mise en forme dans un moule. On obtient ainsi un pain de cacao dit cacao-masse.

Le confiseur spécialisé, qui deviendra le chocolatier, vendait des pains de cacao à partir desquels ses clients préparaient leur chocolat en y ajoutant sucre, épices... mais il vendait aussi des pains de chocolat qu'il avait préparé lui-même, le client pouvant éventuellement ajouter d'autres ingrédients lors de la préparation de la boisson. Il suffisait, et il suffit toujours, de râper ces pains, de les mélanger à un liquide chaud pour obtenir le chocolat en boisson.

Une rencontre avec la culture du Nouveau Monde

Les XVIe et XVIIe siècles voient l'arrivée en Europe de trois boissons exotiques considérées comme stimulantes qui vont, dans de nombreuses situations, se substituer au vin : le chocolat, le café et le thé, occasions de rencontre avec le Nouveau Monde, l'Orient et l'Asie. Le chocolat arrive le premier. Il restera très longtemps une consommation des élites sociales jusqu'à ce qu'il se démocratise avec l'avènement de la tablette de chocolat et des boissons chocolatées dans le courant du XIXe siècle. Le café sera vite populaire au point que le café au lait deviendra le déjeuner de l'ouvrier parisien au XVIIIe siècle. Quant au thé, il restera très longtemps marginal en France, une consommation des élites anglophiles au XVIIIe siècle.

Les Espagnols rencontrent le chocolat quand ils rentrent en contact avec les Aztèques. Pour les Indiens le chocolat est une boisson, la boisson des élites, et il tient une place importante dans la mythologie et les rites. Un témoin rapporte que « les Indiens qui usaient de cette boisson de temps immémorial, la préparaient d'une façon fort simple : ils rôtissaient leur cacao [les fèves produites par le cacaoyer] dans des pots de terre et le broyaient entre deux pierres, après l'avoir mondé, le délayaient dans de l'eau chaude et l'assaisonnaient avec le piment ; ceux qui y faisaient un peu plus de façon y ajoutaient l'achiote [roucou] pour lui donner la couleur et l'atolle [bouillie de farine de maïs] pour en augmenter le volume ».

Ils utilisaient un mousoir pour obtenir une émulsion, produisant ainsi une mousse brune qui fit dire aux premiers Espagnols que c'était une boisson pour les cochons. Liquide utilisé, mode d'aromatisation, présence et nature d'un épaississant, telle sont, dès lors, les questions que pose la confection de la boisson chocolat.

Le chocolat, une affaire espagnole

A défaut de vin, et pour ne pas boire constamment de l'eau, les premiers soldats espagnols se mettront à boire ce chocolat sans y prendre vraiment goût à cause de l'amertume du cacao et de la force des piments. Mais le regard des Espagnols va évoluer. Un témoin de la fin du XVI^e siècle, parlant du chocolat, rapporte que les Espagnols en « font grand cas dans cette terre, bien que ceux qui n'y sont pas faits en éprouvent du dégoût...Mais enfin c'est la boisson la plus prisée et que les Indiens et les Espagnols offrent à leurs hôtes de marque ; quant aux femmes espagnoles habituées au pays, le noir chocolat les fait pâmer. »

Les conquérants dépassent alors leur dégoût et entrent dans un processus d'adoption de cette boisson exotique.

L'arrivée de la culture de la canne à sucre au Nouveau Monde et la découverte, en Amérique centrale, par les Espagnols, de la vanille, une plante bien connue des Indiens, auront tôt fait de permettre l'évolution de cette boisson. Modifiant les pratiques indigènes, les Espagnols de la Nouvelle Espagne vont créer un nouveau chocolat à boire. Ils s'approprient sur place un aliment nouveau, le cacao, en le faisant rentrer dans leur propre système de saveurs, en le mariant à des ingrédients qu'ils connaissent déjà et qui le leur rendent acceptable. Dès le début du XVII^e siècle, les Carmélites d'Oaxaca, pour adoucir la boisson chocolat, remplacent le

piment des Indiens par le sucre. Ainsi s'élabore, au XVII^e siècle, en Nouvelle Espagne, une recette espagnole de chocolat basée sur l'emploi de la vanille, du sucre, du cacao et d'un peu de poivre d'Inde. Cette recette évoluera sur place en utilisant un nombre croissant d'épices connues de l'Ancien monde avant la Conquête, la cannelle, le clou de girofle puis l'ambre gris et le musc... Ce sont ces recettes que le nouveau monde exportera vers le Royaume d'Espagne. Et puisque toute rencontre est une interaction, les Espagnols qui ont adopté le cacao en le préparant à leur manière, influenceront la pratique des Indiens qui se mettront à utiliser le sucre dans leur préparation du chocolat.

La cour et les élites du Royaume d'Espagne se prennent alors de passion pour le chocolat et sa consommation devient d'un grand raffinement, ce que confirme le témoignage d'une voyageuse française au XVII^e siècle : « les tasses de porcelaine sont disposées sur des soucoupes en agate décorées d'or. Le sucrier est également d'agate et d'or. Il y a du chocolat glacé et du chocolat chaud ; dans une troisième verreuse, il est mélangé avec du lait et des œufs. On le déguste avec des petits gâteaux et des pains au lait ». Présence ou non du lait, épaississement ou non à l'œuf disent la diversité de sa préparation. Les Espagnols mêlent dans la préparation de leur chocolat sucre et épices et cette façon de faire s'inscrit parfaitement dans le système de saveurs de la cuisine espagnole de l'époque moderne où sucre et épices nombreuses se marient dans un grand nombre de plats. Ainsi, adopter un mets étranger est bien le modifier pour le faire rentrer dans son système culinaire. C'est par cela que le chocolat est devenu pleinement espagnol.

De la diffusion du chocolat

Ce sont ces recettes espagnoles qui vont rapidement se diffuser dans toute l'Europe. Elles pénétreront en France par Bayonne qui dès ce moment devient un lieu de tradition chocolatière mais surtout par l'arrivée à la cour de deux princesses espagnoles devenues Reines de France, Anne et Marie Thérèse d'Autriche, épouses de Louis XIII et de Louis XIV, qui communiqueront aux élites françaises la passion du chocolat. Elles pénétreront en Italie où le chocolat sera très vite adopté par les milieux de cour et où l'on commencera à le consommer différemment en le buvant « à la glace ». De là le chocolat passera en Autriche.

L'Angleterre comme la Hollande le connaîtront par la mer. Chacun de ces pays recevra les recettes espagnoles à sa manière, les adaptant à leur préférence gustative. Déjà des écarts au modèle espagnol s'étaient fait jour dans les îles de la Caraïbe où les anglais faisaient souvent leur boisson de chocolat avec du vin de Madère. Ils vont s'accroître.

En France, au cours du XVII^e siècle, s'établissent lentement des différences entre les goûts français et espagnol pour le chocolat. Un témoin de la fin du XVII^e siècle constate : « La pointe que les gousses de poivre du Mexique donnent au chocolat accommode mieux le goût des Espagnols que le nôtre ; c'est pourquoi il est assez rare qu'on en mette dans notre chocolat ; cependant il est quelques Français qui aiment cette saveur âcre et piquante, et qui par cette raison préfèrent le chocolat qu'on fait venir d'Espagne et dans lequel le goût de ce poivre se fait toujours remarquer ». Coexistent alors en France des recettes très marquées par l'influence espagnole utilisant le sucre, la cannelle, la girofle, la vanille mais aussi une pincée de piment et d'autres où les épices fortes ont disparu et qui n'utilisent que le sucre, la cannelle et la vanille.

Certes la diffusion du chocolat a rencontré quelques résistances. Les médecins ont dit leur mot, l'accusant de provoquer insomnie, irritabilité, vapeurs, palpitations...mais trouvant aussi qu'il est un bon restaurant, qu'il excite la vigueur et la digestion, fortifie l'estomac.... Ils s'interrogent pour savoir s'il est de nature chaude ou froide, s'il faut le dégraisser ou non.

Les médecins espagnols le voient d'une nature froide qui justifie l'emploi d'épices par nature chaudes. Les médecins français le pensent plutôt de nature chaude et n'ayant nul besoin de la chaleur des épices pour le rendre consommable sans risque. L'Eglise s'en méfie, se demandant s'il rompt ou non le jeûne. Mais tous ces doutes seront vite balayés par le plaisir que le chocolat procure. La marquise de Sévigné a beau l'aimer puis le rejeter, elle finit par se réconcilier avec lui et conseille vivement à sa fille de « prendre du chocolat afin que les plus méchantes compagnies vous paraissent bonnes ». Le chocolat fait voir la vie autrement, ce que sait bien Brillat Savarin qui propose une recette de chocolat à boire avec de l'ambre gris qu'il baptise le « chocolat des affligés ». On lui prête des vertus aphrodisiaques et il est le

compagnon du gastronome puisque le même Brillat Savarin le recommande en fin de repas pour s'assurer une bonne digestion pourvu qu'il soit à l'eau.

Un modèle français du chocolat à boire

Le discours des médecins français justifie dès le milieu du XVII^e siècle le goût français pour un chocolat sans épices. Cette préférence est à mettre en relation avec l'évolution de la sensibilité culinaire française qui se démarque de celle des autres pays européens en réduisant le nombre des épices utilisées et leur quantité. Ce chocolat français reflète aussi le goût qui se développe pour l'onctueux, le doux que l'on recherche alors dans les sauces liées au roux ou à la crème. Ainsi se définit un modèle français du chocolat à boire qui s'imposera en France au XVIII^e siècle. On le préfère au lait plutôt qu'à l'eau alors que l'on privilégie l'eau en Espagne et dans toute l'Amérique hispanique. On lui donne de l'onctuosité grâce à l'œuf. On choisit une torréfaction médiane de la fève alors que les Espagnols la font peu griller et que les Italiens la torréfient de façon prolongée. La façon de préparer le chocolat à la manière des îles françaises d'Amérique tranche de façon éloquente avec celle des possessions espagnoles proches. Plus de poivre des Indes ni d'épices fortes, ni de vanille mais quelques pincées de cannelle, un œuf frais entier, de l'eau ou du lait « suivant la fantaisie » avec une cuillerée d'eau de fleur d'oranger et deux gouttes d'essence d'ambre gris. Cette façon de faire séduira vite les palais raffinés de la France des Lumières.

L'empreinte du XIX^e siècle

Dès le XVII^e siècle, les médecins posent la question de la matière grasse du cacao et distinguent le chocolat commun du chocolat dégraissé qui a leur préférence. Dès cette époque aussi les chocolatiers utilisent une presse pour dégraisser la pâte de cacao et ainsi mieux répondre au désir de clients soucieux de leur santé. Le XIX^e siècle, lui, se pose une question technique. Comment rendre cette boisson plus stable et ne pas avoir constamment à utiliser un mousoir avant de la servir. Conrad Van Houten, en 1828, comprend qu'il faut pour cela augmenter la mouillabilité du cacao en le dégraissant. Il invente ainsi le cacao dit « soluble » en dégraissant la pâte de cacao dans une presse puis en traitant le tourteau obtenu avec un sel de potasse avant de le réduire en poudre fine. L'émulsion et la suspension obtenus sont plus stables et la confection de la boisson facilitée. Il ne reste plus qu'à rajouter

soi-même sucre, cannelle, vanille....dans les proportions que l'on souhaite. On reste là dans la tradition d'un chocolat à boire des élites que l'on fait à sa mesure. On se préoccupe aussi de l'onctuosité de cette boisson, dans la tradition des siècles précédents. En Autriche naît le très aristocratique chocolat viennois fait de lait, de cacao, de sucre, parfois avec de la vanille ou de la cannelle, que l'on épaissit d'un jaune d'œuf et que l'on coiffe de crème fouettée. Parallèlement, en Espagne, naît un chocolat populaire que l'on boit dans les foires, fait d'eau, de cacao, de sucre, parfois de cannelle, de vanille ou de piment séché, que l'on épaissit à la farine de maïs, retrouvant par là les pratiques des Indiens du Nouveau Monde.

Si la démocratisation du chocolat passe par l'invention en Angleterre, au milieu du XIXe siècle, de la tablette de chocolat à croquer que nous connaissons, elle passe aussi par la mise au point de boissons chocolatées qui n'ont que peu à voir avec le chocolat à boire des élites mais qui en offrent un aperçu séduisant. C'est l'intérêt que portent, au XIXe siècle, les médecins, les pharmaciens, les industriels alimentaires pour les matières amylacées qui est à l'origine de ces boissons chocolatées nourrissantes accessibles à tous. Elles s'inscrivent dans l'héritage précolombien de l'adjonction d'une bouillie de maïs dans le chocolat à boire comme dans la pratique espagnole d'un chocolat populaire épaissi de farine ou de fécule mais aussi dans l'offre des pharmaciens du XIXe siècle qui vendaient le salep, poudre amylacée venant du Proche Orient, farine de racines d'une orchidées qui permettait d'épaissir le lait pour en faire une boisson reconstituante. Elles sont les héritières du très réputé « Racahout des Arabes » fait de salep de Perse, de cacao, de glands doux, de sucre, de vanille, de fécule de pomme de terre et de farine de riz, que vendaient alors tous les pharmaciens et qui, ajouté au lait, faisait une boisson fortifiante pour les enfants, les vieillards et les convalescents. L'invention du Banania, boisson chocolatée et nourrissante qui a conquis une place si importante dans l'alimentation et l'imaginaire des Français du XXe siècle, est issue de cette tradition. Son créateur s'inspire directement d'une boisson traditionnelle qu'il découvre au Nicaragua peu avant la Grande Guerre et que les indigènes confectionnaient à partir de cacao et de farine de banane. La marque sera déposée en 1914, la formule originelle s'étant enrichie de sucre et plus tard de farine et de poudre de biscuit. Elle connaîtra la fortune que l'on sait et inspirera de nombreuses autres boissons chocolatées qui mettront le goût du chocolat à la portée de tous.

Coexistent donc jusqu'à aujourd'hui un chocolat à boire des élites que l'on consommait et que l'on consomme encore dans les salons de thé et dans certaines pâtisseries de luxe, que nos grands chocolatiers actuels commercialisent maintenant tout prêt en bouteille et que certains confectionnent chez eux pour les grandes occasions, s'inspirant d'une tradition familiale ou des nombreux livres parus ces derniers temps sur le sujet et des boissons chocolatées que l'on boit dans les cafés pour se réchauffer et se donner des forces et qui font les délices des petits déjeuners et des goûters de la jeunesse.

Ainsi avons-nous suivi le chocolat à boire à travers l'espace des cultures, l'espace géographique et l'espace social. Saveurs, parfums et consistances du chocolat à boire sont donc multiples au fil des lieux et du temps et le cacao se prête merveilleusement à cette multitude de préparations, fruits de l'histoire et reflets des cultures. Cette réflexion sur le voyage d'une recette à travers le temps et l'espace, sur sa réception et sa transformation se voudrait d'une portée plus générale et prétend être tout à fait transposable à d'autres produits et d'autres recettes. Pensons, par exemple, au voyage de la pizza de l'ancien vers le nouveau monde et aux multiples formes qu'elle a prises sur les cinq continents. Réfléchir au chocolat-boisson est donc une bonne entrée pour penser la rencontre des cultures alimentaires et leurs évolutions.

Il serait sot de conclure notre propos sur cette passionnante aventure car, n'en doutons pas, ce chocolat-boisson a encore de belles années devant lui si l'on en juge par la créativité des chocolatiers à la mode, par la passion du chocolat qui touche maintenant l'ensemble de la société, par le caractère convivial qu'offre la consommation d'un chocolat fait à la maison, par son caractère nourrissant et réconfortant pour les citadins pressés qui s'octroient une pause.... De nouvelles directions à explorer, de nouvelles évolutions à penser !

AU-DELA DU GOUT ET DE L'ODORAT ...

A LA DECOUVERTE D'UN TROISIEME SENS MECONNU

Le rôle du goût et de l'odorat dans la prise alimentaire n'est plus à démontrer. En effet les saveurs et les odeurs contribuent à identifier ce que nous mangeons, à l'appétence, au plaisir de se nourrir, au rassasiement ... Mais au-delà de ces 2 sens il existe un troisième sens chimique qui participe activement à nos sensations culinaires, il est responsable des sensations piquantes ou irritantes et des sensations de fraîcheur ou de **brûlure**. Cette **modalité sensorielle** est appelée sensibilité trigéminal parce qu'elle est véhiculée par le nerf **trijumeau** qui innerve toute la face par 3 branches principales (ophtalmique **pour** le haut de la face, maxillaire **pour** la partie intermédiaire et mandibulaire par la partie concernant la mâchoire inférieure). Les terminaisons **nerveuses** libres de cette sensibilité concernent donc toute la face y compris les yeux. Ainsi c'est ce sens qui est responsable des larmes que nous versons en épluchant les oignons !

Les molécules irritantes sont très nombreuses, on les trouve aussi bien dans la moutarde, que le poivre, le piment, dans le citron ou le vinaigre ... et pour la sensation de fraîcheur dans la menthe ou l'eucalyptus, par exemple. Christophe Colomb en arrivant aux Amériques fût très surpris de voir les habitants locaux manger du piment sans paraître en souffrir, **l'un** des accompagnateurs stupéfait écrivait « ils mangent de ce fruit comme nous mangeons des pommes ... ». De la même façon, lorsque nous voyageons dans des pays étrangers où les plats sont épicés, il arrive que nous ne parvenions pas à consommer ce qui nous est présenté. En fait, le procédé pour réussir à manger est de prendre une première portion, de se laisser envahir par la sensation piquante ou brûlante et d'attendre – sans ingérer quoi que ce soit d'autre (sauf du lait ou de la crème) en tout cas pas d'eau (surtout gazeuse) d'attendre donc 3 à 4 minutes puis se servir à nouveau. La sensation perd alors toute son intensité et il est possible de manger normalement. Il s'agit d'un phénomène appelé désensibilisation.

Au laboratoire de Neurosciences de Besançon, nous avons travaillé sur les propriétés de cette modalité sensorielle et sur les interactions qui existent entre sensibilité trigéminal et **la** sensibilité olfactive. Ainsi, en travaillant avec l'huile de moutarde nous avons montré qu'une seconde application dans un délai restreint (30

sec) provoque une sensation plus forte (alors que le stimulus est le même) nommé sensibilisation tandis qu'une seconde applications dans un délai long (3 min 30 sec) provoque une sensation très atténuée alors nommée désensibilisation. Toutefois, toutes les molécules ne répondent pas à ce mode de fonctionnement, certaines comme l'acide acétique (vinaigre) désensibilisent graduellement de la même façon que peuvent le faire des odeurs. Pour les odeurs en effet, imaginons que nous pénétrons dans une pièce envahie par l'odeur d'une tarte en train de cuire – les sensations perçues diminueront assez vite et au bout de quelques minutes l'odeur ne sera plus perçue. D'autres molécules ne provoqueront aucune modification de perception au fur et à mesure de la répétition des stimulations ; C'est le cas de l'éthanol (principal composant des alcools que nous consommons). En outre, nous avons montré qu'il existait des interactions croisées entre les molécules. Ainsi, une pré-stimulation à l'huile de moutarde ne modifie pas la réponse subséquente à l'acide acétique. En revanche une pré-stimulation à l'acide acétique diminue la réponse subséquente à la moutarde ...

Ainsi donc, l'effet de la moutarde est moindre dans la sauce vinaigrette que prise pure ... En y prêtant attention la chose est facilement vérifiable !

Dans une autre étude, nous avons montré que la perception subliminale des odeurs était due en réalité à la composante trigéminal des odeurs. Il faut savoir en effet que la plupart des molécules odorantes activent conjointement le système olfactif et le système trigéminal. Nous avons ainsi observé des réponses physiologiques de l'organisme alors que les sujets testés n'avaient pas conscience de percevoir quelque chose. Dans le même ordre d'idée nous avons montré qu'une pré-stimulation avec une molécule irritante (acide acétique) améliorerait la sensibilité des odeurs présentées ensuite (c'est-à-dire perçues avec une concentration plus faible que normalement). On comprend donc l'intérêt de ces interactions en cuisine !

La molécule la plus étudiée dans le domaine de la sensibilité trigéminal est la capsaïcine du piment. C'est Wilbur Scoville au début du 20^{ème} siècle qui a travaillé initialement sur cette molécule et qui a établi une échelle d'intensité suivant le piment. Cette échelle va de 0 (neutre) pour les poivrons à 10 (explosif) pour le piment habanero. Aussi incroyable que cela puisse paraître dans ce dernier cas, 1 g seulement de piment dilué dans 10 000 L (10 m³) sera perçue. Sachant qu'1g c'est

1/1000 de litre, le seuil de perception est donc de $1/10\ 000\ 000 = 1/10$ million. On imagine donc la « puissance » de cette molécule. Ce n'est d'ailleurs sans doute pas un hasard si on trouve de la capsaïcine dans « les gaz lacrymogènes » utilisés par les forces de l'ordre. Ceci dit, les piments ont des propriétés reconnues de bienfaits sur la santé, ils sont aussi utilisés comme anti-douleur mais surtout cette molécule trouve des récepteurs compatibles dans le cerveau et participe donc aux processus **addictifs** ...plus on mange de piment, plus on en redemande !

Pour terminer cette présentation, je voudrais parler d'une autre molécule qui a une grande importance dans la sensibilité trigéminal ; cette molécule est le CO₂, c'est d'ailleurs la seule molécule connue, capable d'activer le système **trigéminal** sans avoir aucune odeur. Le CO₂ est la molécule présente dans les boissons gazéifiées et l'effet renforçateur sur la sensation est bien connue : un coca-cola normal et un coca-cola qui a perdu ses bulles sont très différents ! Le bullage trouve son intérêt au-delà du plaisir. Par exemple, chez les personnes âgées qui ont des difficultés à s'alimenter le bullage est recommandé car il rehausse les réflexes et peut ainsi éviter les fausses routes. Il s'agit donc d'une alternative à l'eau gélifiée. D'ailleurs, toutes les boissons liquides (chaudes ou froides) peuvent être « bullées », qu'il s'agisse des soupes, des tisanes ou des sauces.

Pour conclure, un petit conseil donc : Il faut remettre du piquant dans l'assiette !

LES ATELIERS

Des yeux aux papilles - l'art et le goût

Pascal BRUNET, guide-conférencier du Patrimoine

La notion de goût dans la peinture, l'architecture et les décors : le portrait d'un noble avec une jeune fille et des légumes, des légumes et des fruits dans la façade d'un immeuble, des natures mortes ... au chocolat, à la tourte entamée, au radis ... De quoi nourrir ses yeux !

Construire un atelier de dégustation : «Goûter, comment faire ? Pourquoi faire ?»

Katherine KURETA-VANOLI, diététicienne-nutritionniste, spécialiste du comportement alimentaire

La perception d'un aliment varie d'une personne à une autre.

La dégustation permet de mieux se connaître et d'explorer les liens que nous entretenons avec l'alimentation. Ludique et convivial, l'atelier de dégustation doit cependant être organisé avec un objectif précis.

Le geste en cuisine

Benôit ROTSCHI, Chef de cuisine

Le vrai repas, c'est une suite de gestes simples, précis, attentifs, respectueux, mis au service de l'intention primitive de nourrir et de nourrir dans le plaisir. Le geste, vu par un militant de la qualité et de l'excellence des produits.

ACTIVITES ANNEXES

Exposition photos

au CLA, Besançon et au Musée des maisons comtoises, Nancray

Colette DAHAN et Emmanuel MINGASSON proposent leur exposition « Un an sur la route du lait » : des paysages et portraits, mais surtout des gestes sur les thèmes de l'élevage, de la production et de la transformation du lait. Plus de 30 photos qui ouvrent une porte sur d'autres modes de vie.

Tour du monde en 80 plats (CLA)

Une rencontre de mille couleurs, de mille saveurs, autour de la Table, lieu privilégié, d'échanges, de découverte, de plaisirs.

Dégustation découverte de 2 vins du Jura

Sophie BERGERARD et Aline PETIT de Institut franc-comtois des vins et du goût, Arbois

Accompagné de saucisse de Morteau, la reine des tuyés franc-comtois, le poulard dévoilera sa robe pastel, son bouquet délicat et sauvage et sa bouche à la belle complexité aromatique. Le vin jaune quant à lui, le plus éminent représentant du vignoble jurassien se mariera à merveille avec un vieux comté.

NOUS REMERCIONS NOS PARTENAIRES

