



*L'alimentation,
source de rencontres*

Le monde de l'autre
Myrienne Lemay
mars 2018

TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES	2
Plan de la conférence	4
Introduction	4
Quelques définitions.....	6
L'alimentation	6
Le corps ou l'esprit ?	7
Qu'est-ce que l'acte de manger ?.....	8
L'alimentation, un langage ?	8
Socio-culturel	8
Choix alimentaires.....	8
La relation avec la nourriture	9
Habitudes	9
Les symboles.....	10
Le pain.....	10
Le lait	11
La viande.....	11
Les religions.....	11
Le partage	11
La relation avec l'autre.....	12
Asie	12
Europe	13
Afrique	13
Amériques	14
Océanie.....	15
Intervention.....	16
Conclusion.....	17
À propos de.....	18
Myrienne Lemay	18
Le monde de l'autre.....	18
Où me joindre ?.....	19

Références	20
Dictionnaires	20
Documentations	20
Sites internet	20

© 2018 Myrienne Lemay - Le monde de l'autre

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, de copier, de partager ou de modifier tout contenu provenant de ce livre électronique.

Plan de la conférence

VIDÉO

L'ALIMENTATION.
SOURCE DE RENCONTRES

OBJECTIF

COMPRENDRE L'ASPECT
CULTUREL DE L'ALIMENTATION

DISCUSSION

VOYAGER PAR L'ALIMENTATION,
EST-CE POSSIBLE ?

Introduction

On le sait, l'alimentation est source de vie. Le fait de se nourrir permet au corps d'être fonctionnel pour une certaine période. Mais le fait de s'alimenter, bien qu'essentiel pour le corps. C'est aussi une manière de subvenir aux besoins de l'esprit et de favoriser la socialisation de chacun d'entre nous. Il faut donc comprendre que l'alimentation n'a pas seulement pour mission de fournir des nutriments à l'être humain, mais de le nourrir de façon symbolique, intellectuellement et socialement parlant.

Ainsi, pour Marie Le Foum, l'alimentation est beaucoup plus qu'une source de vie, elle est un langage, un moyen d'entrer en relation avec l'autre. Du point de vue anthropologique, la nutrition permet la construction d'un « moi » en raison de divers facteurs qui l'influencent. Aussi, l'action de manger réfère non seulement à une rencontre avec soi-même, mais est aussi un lien avec l'autre. Car, même si les goûts sont personnels, ils sont grandement influencés par notre environnement immédiat : la culture, la religion, l'emplacement physique, etc. Le Foum cite Fischler dans *L'omnivore (Le goût, la cuisine et le corps)* en parlant d'aliments lubrificateurs. En effet, les aliments favorisent la création de liens entre individus en lubrifiant le contact, la prise de parole. Dans d'autres cas, l'effet inverse se produit. La nourriture présentée aux convives cause un froid, met une distance entre deux personnes. Par contre, d'une manière ou d'une autre, l'acte de manger ou non un aliment ou un repas reste un choix personnel.

Se nourrir se résume à respecter des rites, à réfléchir à l'aliment et à sa classification dans la composition d'une recette. Mais, dans certains cas, cela peut être synonyme de maladie, comme dans le cas de l'anorexie ou les allergies alimentaires. Dans d'autres cas, cela est influencé par des choix personnels, comme la religion ou le végétarisme. C'est ce qui sera abordé dans le présent document. En premier lieu, quelques définitions seront abordées. Par la suite, il sera question de la notion concernant l'acte de manger et nous verrons comment la nourriture permet la relation avec l'autre. En terminant, un très bref survol concernant l'intervention est fait.

Quelques définitions

L'ALIMENTATION

Tout d'abord, il faut comprendre que l'**alimentation** est un besoin essentiel. Influencée par plusieurs facteurs, l'alimentation consiste à trois fonctions principales. Du moins selon le Larousse 2018. Premièrement, c'est l'action de s'alimenter ou une manière de s'alimenter. Deuxièmement, il est question des produits qui servent à alimenter des êtres vivants. Troisièmement, il se peut que ce soit l'action de s'approvisionner. Le Robert parle aussi de **ravitaillement**, de **nourriture**, de **repas**, et même d'**approvisionnement**.

Comme on peut le remarquer, le verbe « **alimenter** » revient souvent. Toujours selon le Larousse, cela revient, en premier lieu, à fournir des aliments à quelqu'un. Donc, de **nourrir**, voire de **former** (physiquement et intellectuellement) ou de **produire** (humaine ou alimentaire). Aussi, cela permet de pourvoir quelque chose de ce qui lui est utile ou de fournir la matière propre à la continuation d'une action. Le fait de **s'alimenter** est de prendre les aliments qui nous sont nécessaires pour bien fonctionner. **Refuser de s'alimenter** réfère soit à une **diète**, un **jeûne** ou une **maladie**. Pour certains, cela va même jusqu'à la **grève de la faim**, donc à la **manifestation** d'un mécontentement, d'une opinion.

Pour ce qui est de la préparation des aliments, autant pour Le Larousse que pour le Robert, on réfère à la **cuisine**, à l'ensemble des aliments qui servent à la constitution des plats, de repas. Ainsi, il est question de **gastronomie**. Évidemment, il est aussi question du lieu où l'on prépare les aliments consommés. **Cuisiner** réfère donc au fait de rendre consommables des aliments, de leur donner un goût agréable. Cela signifie aussi **faire la cuisine**, donc de préparer ou accommoder des repas.

La **nourriture** réfère non seulement à l'alimentation du corps par des victuailles, mais aussi à l'éducation de la prochaine génération. Selon le Robert, la première définition de ce mot est le fait d'entretenir la vie d'un organisme en lui procurant des substances à assimiler. Pour le corps, on parle d'aliments solides. Pour la tête, de matières à réfléchir. Dans le premier cas, c'est au sens propre et dans le deuxième, au sens figuré.

Aussi, l'alimentation est souvent associée à la mère. En effet, elle est la **nourrice** des jeunes enfants, car elle est la seule à pouvoir les alimenter par le lait maternel, en leur donnant le sein. Le père est aussi **nourricier** s'il est marié à une nourrice.

Mais il s'agit principalement d'un adjectif qui définit celui qui procure de la nourriture.

LE CORPS OU L'ESPRIT ?

Forcément, lorsqu'on parle d'alimentation, on mentionne aussi le corps humain. La relation entre les deux est indispensable. Autant pour le corps physique qu'intellectuel, on se nourrit avec ce que Montaigne appelle l'*innutrition*, soit le fait de se nourrir du savoir des autres afin de définir son propre corps. Les humanistes de la Renaissance, comme Montaigne, pratiquaient cela en lisant les textes des aînés pour s'assurer de laisser une marque dans le temps. C'était en quelque sorte une manière que l'on se souvienne d'eux. Ce qui laisse croire, en quelque sorte, en une double représentation de l'aliment. Il y a l'aliment réel, qui nourrit le corps et l'aliment symbolique, qui nourrit l'esprit. Un et l'autre nous définissent en tant qu'humain et nous positionnent dans un groupe social donné. Donc, autant pour les anthropologues que dans les croyances populaires, les raisons qui poussent l'être à consommer un aliment au lieu d'un autre relèvent de sa nature. Idem pour la manière de le faire.

Selon Véronique Adam, maître de conférences en littérature française à l'Université Toulouse Jean Jaurès, le dictionnaire de La Curne définissait le verbe nourrir comme étant un synonyme du verbe éduquer. Ce n'est qu'au 16^e siècle qu'il fut assimilé à la nutrition. Il faut donc comprendre qu'à une époque, nourrir se référait davantage à l'esprit que l'estomac. Car, en effet, l'être humain juge le comportement adopté par son semblable lors d'un repas. C'est vrai que certaines sociétés, il y a une conduite à choisir selon le contexte du repas. Par exemple, il y a une différence entre un restaurant haut de gamme, la maison ou un pique-nique à la plage. Chacune de ces situations comporte des codes à respecter et l'éducation reste la manière à favoriser pour ce type d'apprentissage. Idem lorsqu'il est question de culture. Dans les sociétés traditionnelles, manger avec les mains, la droite en particulier, est permis. Ce qui n'est pas forcément le cas dans les sociétés occidentales. Alimenter le corps est aussi alimenter l'esprit.

Qu'est-ce que l'acte de manger ?

L'ALIMENTATION, UN LANGAGE ?

Comme il a été dit plus tôt, l'aliment, l'alimentation et la cuisine sont un langage. Ils servent à nourrir principalement le corps d'êtres vivants. Mais l'intellect est aussi nourri par un principe similaire. Claude Lévi-Strauss mentionnait qu' « ainsi peut-on espérer découvrir, pour chaque cas particulier, en quoi la cuisine d'une société est un langage dans lequel elle traduit inconsciemment sa structure, à moins qu'elle ne se résigne, toujours inconsciemment, à y dévoiler ses contradictions. »

Mais ce langage alimentaire est dû à plusieurs facteurs (culture, religion, environnement, maladie, etc.) donnant une symbolique particulière à l'alimentation. Il y a, entre autres, les lectures qui permettent à l'être humain de réfléchir au comportement adéquat par rapport à la nourriture en la sélectionnant en fonction de sa survie. L'aliment peut être catégorisé en fonction de ce qui semble agréable, utile ou mauvais pour la personne qui en fait le choix. Cela se fait parfois consciemment, mais dans l'inconscient collectif, il y a un conditionnement qui s'opère en raison des diverses raisons qui influencent le désirable de ce qui ne l'est pas.

SOCIO-CULTUREL

L'alimentation est donc un véhicule de transmission culturelle et sociale. Elle est porteuse de sens, car si un aliment est interdit, c'est souvent la conscience intérieure qui dicte un tabou alimentaire. D'ailleurs, une dualité existe entre ce qui est licite et ce qui ne l'est pas. Entre le sacré et le profane. Bref, entre le bien et le mal. Selon ce concept, des aliments sont donc sains pour le corps, alors que d'autres sont néfastes. Mais d'une manière ou d'une autre, le choix de consommer ou non un aliment reste un choix relatif selon les principes culturels d'une région donnée.

CHOIX ALIMENTAIRES

Comme mentionner plus tôt dans le texte, à la maison, la cuisine est la pièce réservée davantage à la femme. Par ses choix alimentaires, la mère apprend donc à ses enfants quelle nourriture consommer. Ce qui fait que nos choix sont dus à l'éducation reçue des parents. Cette éducation est influencée par les conditions sociales, budgétaires, religieuses ou culturelles et débute dès notre naissance, car le lait maternel est sous l'influence de la nourriture que la mère consomme.

Donc, dès le début de sa vie, l'être humain est conditionné à aimer ou non un aliment en particulier, à avoir un comportement en fonction de la situation alimentaire dans lequel il se trouve.

LA RELATION AVEC LA NOURRITURE

Aujourd'hui, notre rapport à la nourriture est influencé par plusieurs facteurs comme la conservation, les calories ou le fait de manger à des heures régulières ou non. On laisse parfois la saveur et le goût de côté, car on n'a pas le temps de cuisiner. Par le fait même, le plaisir de déguster un aliment est de moins en moins présent dans notre quotidien. Ainsi, notre alimentation manque de variétés. Ce qui prouve que l'être humain est influencé par son environnement, qui lui, influence l'alimentation des gens qui le créent. Bref, c'est une roue qui tourne.

Aussi, actuellement, l'aspect social de l'alimentation n'est plus comme avant. Du moins dans les sociétés occidentales. Ces dernières sont plus individuelles que les sociétés traditionnelles. Les rapprochements communautaires sont moins fréquents, car les horaires sont trop chargés pour tout le monde. Pourtant, pour chaque aliment il y a des émotions, des souvenirs qui y sont associés. On peut donc trois types d'ambivalences :

- Le plaisir et le déplaisir
- La santé et la maladie
- La vie et la mort.

Donc, dans cette optique, un aliment peut créer du plaisir pour une personne, mais provoquer le dégoût chez une autre. Autre constat, un aliment peut être bénéfique pour la santé d'un individu, mais causer des réactions variables chez quelqu'un d'autre. Par extension, le fait de se nourrir entretient la vie, mais pour cela, il faut la mort de ce qui nous alimente ! Forcément, si l'on s'arrête à réfléchir sur notre consommation alimentaire, des questions surgissent. De là naissent des réponses, des réajustements liés aux valeurs et aux symboliques des aliments, etc.

HABITUDES

Après réflexion, nos habitudes alimentaires changent. Par dégoût ou en raison de maladies, certains aliments sont bannis de l'alimentation de certaines personnes. On pense, par exemple aux végétariens, aux allergiques ou aux diabétiques. Dans le changement d'habitudes, il y a les jeûnes, que ce soit en raison de la religion ou des raisons de santé, qui peuvent apparaître dans la vie des gens.

D'ailleurs, nos habitudes sont tellement ancrées, qu'elles dictent aussi les heures auxquelles on mange nos repas. Dans la majorité des pays, trois repas et une ou deux collations sont répartis dans la journée. Même les termes utilisés varient

d'un endroit à l'autre. Au Québec, par exemple, on déjeune le matin, on dîne vers l'heure du midi et le souper est à la fin de l'après-midi ou en début de soirée. En France, il y a le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, mais pas forcément aux mêmes heures qu'au Québec. Dans la famille de mon mari, en Algérie, les repas et collations sont en fonction des heures de prières. Habitude que mon mari a gardée en arrivant au Québec. Je vous dirais que l'hiver, j'ai l'impression de manger constamment si je compare à l'été. Les prières étant rapprochées en hiver et plus éloignées l'été. En Algérie, les prières ont sensiblement aux mêmes heures.

D'ailleurs, le terme **déjeuner** vient du fait qu'historiquement, il était le premier repas de la journée. Comme mentionné plus tôt, terme toujours utilisé au Québec. Du latin *disjejunare*, il signifie « sortir du jeûne. » Ce terme latin est aussi à l'origine du mot **dîner** associé au repas du midi pour les Québécois. Par contre, en France, ce fut le cas jusqu'au Second Empire. Par contre, avec le temps et les horaires de repas plus tardifs de la société française, le dîner a pris la place du **souper**. D'ailleurs, ce terme est d'origine germanique occidentale. Il fait référence à la soupe ou au fait de tremper son pain dans un bouillon. Entre les repas, certaines personnes prennent ce que l'on appelle **des collations**. Cela ferait référence aux recommandations de Saint Benoît qui exigeait de ses moines de lire, quotidiennement les *Collationes* de Cassien, 24 entretiens avec les pères du désert. Certaines sources parlent de l'Ukraine, d'autres de l'Égypte. Le but de ces lectures était d'atteindre la perfection ascétique. Donc, il fallait savoir comment y parvenir. Mais graduellement, ces rassemblements furent agrémentés par des boissons et du pain. Ce qui fit place à ce que l'on connaît aujourd'hui à l'encas de l'après-midi.

LES SYMBOLES

Comme dans toutes choses présentes dans la vie, l'alimentation est aussi symbolique. Les symboles liés aux aliments sont relatifs selon plusieurs facteurs qu'il est possible de catégoriser. On pense aux sucreries qui sont associées au plaisir, à la douceur ou aux aliments dits sacrés ou interdits.

Le pain

Le pain fait souvent référence au travail. On dit gagner notre pain quotidien. Donc, en allant travailler, il est possible de rapporter de la nourriture pour la famille. Le pain a une connotation universelle, car dans chaque culture, il est présent sur la table à presque tous les repas. Par exemple, en Algérie, si l'on va dans un restaurant, le pain est déjà sur la table, même s'il n'y a personne de présent. Au Québec, ce n'est pas le cas. Au contraire, les serveurs nous apportent du pain majoritairement si on commande de la soupe. Mais bon, c'est relatif.

Certaines religions font en sorte de sacrifier le pain. Les juifs ont leur matza, un pain non levé. Les chrétiens, eux, ont leur hostie, pain représentant le corps de Jésus ressuscité. L'équivalent chez les orthodoxes orientaux est la prosphora, un pain de fleur de farine, d'eau, de levure et de sel.

La majorité des pains sont profanes. Des exemples ? Le pain baguette, les bretzels, le soda bread, le pumpernickel ou les bagels.

Le lait

Le lait est souvent associé à des mythes, comme la corne d'abondance, la création de la Voie Lactée, de l'univers ou de l'humanité. Pour les hindous, le lait est même purificateur. N'importe quel aliment cuit dans du lait ou frit dans du beurre est automatiquement purifié. En effet, le lait peut être perçu comme étant un signe de richesse ou de prospérité. Il est aussi le lien entre la mère et son enfant.

La viande

La viande symbolise pour les Grecs, à une certaine époque, le fait que l'être humain est un être mortel et non éternel. C'est aussi le cas des animaux qui sont tués par l'humain pour une fonction nourricière. Il y a des rituels dans certaines religions comme pour les Juifs et les musulmans. La viande est aussi porteuse d'interdits. Encore là, certaines religions interdisent un ou plusieurs types de viandes, selon le cas. À une époque, la viande était, comme le lait, signe de richesse et était réservée aux nobles de ce monde.

Les religions

Les gens pratiquant une religion ont souvent des symboliques liées à l'alimentation. La différence entre la pureté et l'impureté alimentaire est le principal symbole de nombreuses religions. Il s'agit pour bons nombres de croyants, une recherche de la vérité morale et spirituelle. Cela peut être un marqueur identitaire, et même générationnel, pour certaines communautés religieuses.

Le partage

Souvent, le partage d'un repas se passe autour d'une table. Par contre, ce n'est pas le cas de toutes les sociétés. Ce que l'on constate, c'est que le repas à une symbolique très forte relié au partage des aliments consommés, mais aussi de conversations. Bien que certains repas soient plus individuels, la consommation d'aliments est souvent collective. Aussi, elle permet de transmettre des valeurs et des idées, de stimuler le langage des jeunes enfants ainsi que le développement intellectuel et la socialisation.

La relation avec l'autre

Comme il a été vu précédemment, manger un repas engage tout d'abord un individu par rapport à lui-même, mais aussi par rapport aux groupes (sa famille, ses amis, des inconnus) ou lieux (école, maison, restaurant) qu'il fréquente. Ce qui fait que l'acte de manger est aussi un acte de socialisation, de cohésion et de création de liens sociaux. En fait, c'est notre environnement qui définit notre culture alimentaire. Cette culture est attribuée par les choix des aliments à consommer et les techniques culinaires à adopter. Par contre, les pratiques sociales entourant la nutrition ont aussi leur importance dans la définition culturelle de l'alimentation.

Les pratiques sociales incluent les codes socioculturels, géographiques, religieux et idéologiques. Cela signifie donc que l'être humain reproduit les habitudes que ses parents lui ont enseignées et, plus largement, ce que la société où il a grandi lui a transmis. Cela comprend l'identité, les relations socioaffectives, le passé du pays, le langage, les médias, etc. Mais d'autres facteurs, comme la géographie et la religion, font en sorte que les décisions prises peuvent varier selon le contexte. L'aspect idéologique est relatif à l'éducation que l'on se fait par soi-même par les voyages, l'ouverture d'esprit, le souci de l'environnement et l'influence médiatique ou littéraire. Ce qu'il est important de considérer est le facteur économique. La manière de se nourrir différente selon le revenu économique de la famille.

De plus, chaque société partage différemment la nourriture, car, en effet, manger n'est pas que se remplir l'estomac. L'aspect socioculturel de l'alimentation a son importance et il faut en être conscient. Voici donc un survol par continent pour connaître les différences.

ASIE

En Asie, manger a pour principale fonction de créer un équilibre dans les différentes énergies du corps. Ce qui a un effet sur la santé de chaque individu. Mais cela implique davantage que la santé. En effet, culturellement parlant, manger est aussi une métaphore, car la consommation de certains aliments peut être un signe de bonne fortune. De plus, l'équilibre n'est pas restreint au corps physique. La table doit être, elle aussi, équilibrée. Non seulement elle doit pouvoir accueillir tous les plats simultanément (entrée, plat principal et dessert), ce qui laisse place à la création de son assiette, mais doit stimuler trois sens (vue, odorat et goût) ainsi que les cinq saveurs de base (acide, piquant, amer, sucré et salé). Le tout en alternant les contrastes croquant/fondant et gluant/sec.

Certaines règles sont à respecter. La nourriture doit être placée dans un plat central et être prise idéalement avec trois doigts ou avec ses propres baguettes. Ainsi, les gens sont assis au sol et mangent ce qui est placé devant eux en étant concentré sur elle tout en respectant une certaine vitesse. La nourriture est considérée comme sacrée, alors, il est important de prendre le repas en silence et l'attention qui lui est nécessaire.

Bien que raffinée, la nourriture asiatique est très simple. Elle est préservée de la culture occidentale. L'aliment de base est le riz qui est habituellement bouilli et servit blanc sans assaisonnement. Le poisson, qui est prisé en Asie, est conservé grâce au sel et au vinaigre. La viande et l'élevage d'animal ont connu plusieurs interdictions dans l'histoire, notamment au Japon. Ce qui fait que sa consommation en tant qu'aliment n'est pas ancrée dans leurs habitudes alimentaires. L'alimentation asiatique est plus végétale et céréalière.

EUROPE

Comme il a été mentionné plus tôt, les repas en Europe, notamment en France, sont au nombre de trois. Le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. C'est à la suite de la Révolution française que ce modèle s'est installé dans le quotidien des Français. Par le fait même, il y a une distinction sociale, un processus égalitaire et un principe d'hygiène qui se sont instaurés. Mais ce principe était présent bien avant la Révolution, car en Russie, ce modèle de services successifs, soit l'entrée, le plat principal et le dessert l'un après l'autre étaient courants. De plus, ce type de repas laisse peu de choix, car tous les mangeurs ont la même nourriture au même moment. En fait, le repas de façon linéaire, ce qui laisse le temps de manger, mais d'avoir du plaisir avec les gens nous entourant.

De plus, en Europe, l'heure du dernier repas semble se situer entre 19h et 21h.

AFRIQUE

En Afrique, il n'y a pas qu'un seul type de cuisine. C'est une erreur de penser ainsi. En fait, il y en a plusieurs que l'on peut diviser en deux grandes catégories, soit l'alimentation subsaharienne et l'alimentation nord-africaine.

Dans le premier cas, les seules frontières culinaires sont souvent ethniques et variables selon les ressources alimentaires. Par contre, les bases sont composées d'épices (sel, piment, ail, etc.), de sauces, de céréales (riz, millet, fonio, maïs et blé) et de légumes (ignames, maniocs, patates, feuilles) ou de fruits (bananes entières ou transformées, ananas, papaye, orange). Les huiles et les arachides sont aussi importantes dans l'alimentation. Le lait est présent plus que les autres produits laitiers. Pour ce qui est de la viande et de poisson, cela est variable selon la disponibilité de la viande, mais la religion a un impact sur leur consommation. Idem pour ce qui a trait à l'alcool. Il est plus présent dans les pays catholiques

que musulman. Les poissons et crustacés ont la côte. La présence du sucre est importante dans les centres urbains et est souvent sacralisée.

L'organisation du repas en Afrique est conviviale et généreuse. En effet, ces derniers sont pris en commun dans un même plat et toujours en abondance. Cela est dû au fait que des invités peuvent arriver à n'importe quel moment et que les hôtes se doivent de leur servir un repas. Le nombre de repas par jour est variable, mais le plus important est celui du soir. Selon le repas, celui-ci peut se prendre directement avec la main droite ou bien avec une cuillère. Le petit déjeuner est similaire à ceux pris en France, colonisation oblige. Mais le repas principal est souvent un plat unique constitué de sauce et céréales/tubercule. Sinon le poisson frit et les grillades sont très populaires.

Au Maghreb, les repas sont plus ou moins épicés selon les régions. Le pain est à la base de l'alimentation, au point il sert de fourchette dans pratiquement tous les repas. Sinon, l'alimentation est assez variée. Aussi, les épices et le sucre sont importants dans la constitution des repas maghrébins. Les plats sont savoureux et les pâtisseries accompagnent le thé de l'après-midi, mais aussi très présent en tout au long de la journée. L'ordonnancement du repas ressemble à ce que l'on connaît en Occident, soit en trois étapes. Il y a donc une entrée, souvent de la salade ou de la soupe. Cette dernière porte un nom différent selon la région, mais il s'agit d'une soupe ayant de la viande, des légumes et des pois chiches. Le plat principal rassemble légumes et viande, le tout épicé. Évidemment, le dessert est un assortiment de pâtisseries bien sucrées et grasses.

AMERIQUES

En Amérique du Nord, les heures de repas sont délimitées par les heures de travail. Le déjeuner se prend avant, il y a une pause plus ou moins vers les 12 heures qui permet d'aller manger ailleurs que devant l'écran de l'ordinateur et/ou en discutant avec un client, selon le contexte. Le dernier repas se prend une fois le retour à la maison effectué avec la marmaille qui tourne autour. Évidemment, la culture a aussi son influence sur les heures de repas. Au Canada et aux États-Unis, le temps consacré à manger se passe très rapidement, car le rythme de vie est effréné. Se rajoute à cela le fait que la société nord-américaine est réputée comme étant individuelle et à l'argent. Bref, c'est chacun pour soi, si l'on veut bien s'entretenir un minimum. Aussi, le pré cuisiné est populaire pour ces mêmes raisons : manque de temps ou parce que l'on mange seul.

En Amérique latine, l'alimentation est perçue différemment. Elle est beaucoup plus fraîche, plus savoureuse et surtout moins individuelle. On pense au guide alimentaire brésilien qui prône le plaisir entre convive, mais aussi dans la préparation de plates maisons. On y trouve toutes sortes de couleurs et de saveurs. Les épices, la viande, les légumineuses, les légumes, sont présents dans

l'assiette. Certains de ces pays sont producteurs vinicoles, alors le vin et les boissons alcoolisées sont aussi présents lors de repas et des festivités. L'Amérique latine et les Antilles ont été colonisées principalement par l'Espagne et le Portugal, mais la présence d'Africains sur leurs terres a aussi eu une influence dans leur alimentation actuelle.

OCEANIE

La cuisine australienne est peu innovatrice. Par contre, la *Cuisine Mod'Oz* est très populaire. Il s'agit d'une fusion entre la cuisine européenne et asiatique. Il s'agit de mets raffinés dont le goût est extraordinaire. Aussi, les barbecues sont très populaires. Donc, les grillades (viandes ou fruits de mer) et les légumes grillés sont souvent au menu. Les tartines ont aussi la cote, surtout auprès des enfants qui peuvent ainsi participer à la préparation du repas. En gros, la simplicité et la convivialité sont au rendez-vous, car les barbecues se font autant à la maison que dans les lieux publics. Tellement, qu'il existe une recette très populaire de pain, le *damper*, qui peut se cuire dans les braises d'un feu. En fait, en lisant la documentation liée à l'alimentation australienne, il est possible de constater que le passé historique de l'Australie a influencé grandement la composition de certaines recettes australiennes. Comme le *damper* était une recette que les bergers faisaient lorsqu'ils étaient dans l'arrière-pays avec leurs animaux. Certains biscuits ont été inventés par les femmes pour nourrir leurs maris qui partaient à la guerre. La cuisine néo-zélandaise est similaire à la cuisine australienne. Il existe un mélange culinaire entre l'Europe et la culture maorie.



Intervention

Lorsque l'on intervient auprès de migrants, il est donc important de prendre en compte leurs habitudes alimentaires. Comment ? En posant des questions sur le contexte de vie, les repas, l'entourage et sur leurs connaissances au sujet de l'alimentation. Évidemment, pour bien réussir son intervention, il faut donc préconiser l'écoute et la formation. Par ce fait même, il ne faut pas faire de généralités avec une culture. L'individu n'est pas le seul représentant de sa culture. Il faut donc savoir s'adapter à lui lorsqu'il est question de le conseiller.

Le travail multidisciplinaire est donc important. Si, comme intervenant, vous connaissez quelqu'un de la culture concernée, c'est l'idéal. Il pourra vous aider à bien l'importance de l'alimentation liée à cette culture, car il peut être un pont entre vous et cette dernière. Il pourra même servir d'interprète. Sinon, la fréquentation de lieux publics tels que les restaurants, les marchés, et même les Associations culturelles peuvent être utiles. À vous de voir ce qui se trouve dans votre région.

Il peut-être important de connaître aussi certains mots dans d'autres langues liées à la cuisine. Comme la nourriture est liée à la mère, la langue maternelle a aussi son impact sur ce que l'on mange. C'est comme si un aliment est plus savoureux s'il était mentionné dans la langue à laquelle on s'identifie que dans une autre langue. On le voit notamment dans le texte de Pamela V. Sing *Cuisine et identité culturelle : discours et représentation chez des écrivains franco-canadien et métis d'ascendance française contemporaine* publiés en 2008 dans les Cahiers francocanadiens de l'Ouest. Elle mentionne le fait que de vivre comme minorité linguistique, il y a forcément un impact sur la façon de parler. Par contre, la langue maternelle a tendance à ressortir dans certains contextes, notamment alimentaires. Sing mentionne quelques études sur le sujet dont Giles et Saint-Jacques en 1979, Ross aussi en 1979, Gumpertz en 1982 et Appel et Muysken, en 1987.

À la lecture de ce texte, on constate que l'alimentation fait partie de l'identité de chaque individu. Il est donc tout fait normal de se questionner sur le sujet lors que l'on intervient auprès de différentes clientèles. D'ailleurs, avez-vous remarqué que les événements ayant de la nourriture sont souvent sources de nouvelles rencontres et de discussions à l'infini ? Cela n'a pas besoin d'être un gros événement avec des commanditaires ou autres trucs du genre. Une activité de cuisine collective ou un repas communautaire est un excellent début. Ainsi, on apprend sur l'autre tout en développant des compétences que l'on n'acquerrait pas d'une autre façon !

Conclusion

Comme il est possible de constater, l'alimentation est non seulement quelque chose d'essentiel pour le corps, mais aussi pour l'esprit. C'est ce qui a été possible de voir avec les définitions de la première partie. En effet, lorsqu'on s'alimente, le corps et l'esprit vont de pair. Souvent, et surtout quand on mange avec d'autres personnes, il est impensable de ne pas manger sans avoir un minimum d'échange.

Par contre, cela est variable selon la culture. On a pu voir que l'alimentation est influencée par plusieurs facteurs. Tout commence grâce à la famille, la mère en particulier. La société, la culture ambiante et la religion ont aussi leur influence sur la manière de s'alimenter. Évidemment, plusieurs autres motifs peuvent aussi avoir un impact sur les choix alimentaires. On remarque aussi qu'il y a des habitudes qui se développent en raison de ces décisions. Plusieurs symboliques sont en lien aussi avec ce que nous consommons.

Chaque culture a aussi une manière de combiner alimentation et relations humaines. Certaines sociétés sont plus individuelles, d'autres sont plus collectives. Par contre, ce n'est pas parce que l'on mange en groupe que cela est festif. C'est le cas en Asie où les repas se prennent en silence. D'ailleurs, en tant qu'intervenant interculturel, c'est important de considérer la relation socioalimentaire. Plusieurs questions sont à poser et qui aide à comprendre la dynamique familiale ou de la migration. Car, souvent, lorsque l'esprit a mal, il s'exprime au travers le corps, mais aussi l'alimentation.

En revanche, l'alimentation est une belle occasion de rencontres avec autrui. Lorsqu'on vient d'immigrer ou que l'on veut connaître une autre culture, la cuisine permet de faire des rencontres et des découvertes que l'on ne pensait jamais faire. L'alimentation permet de briser des barrières et de laisser tomber les préjugés. En gros, les activités collectives comportant un aspect alimentaire autorisent le fait de faire des apprentissages sur plusieurs niveaux, comme la langue, sur un pays, sur une culture, sur un aliment et bien plus.

En terminant, on peut vraiment dire que l'alimentation est, non seulement source de vie, mais aussi de rencontres, d'explorations et de reconnaissances.

À propos de...

Myrienne Lemay



Myrienne est montréalaise d'adoption depuis près de 15 ans. Depuis septembre 2016, elle est étudiante à la maîtrise en médiation interculturelle à l'Université de Sherbrooke. Comment en est-elle venue à y étudier ? Elle a toujours été attirée par ce qui est culturel en particulier les arts pendant une longue période de sa vie. Elle a été musicienne et photographe amateur durant plusieurs années. Mais le côté social l'interpelle toujours. À 20 ans, elle fait une pause de l'école et fait Katimavik, une expérience qui l'a profondément marquée et changée. De retour au Québec et après terminée ses études en éducation en service de garde, elle déménage ses pénales à Montréal. Elle y travaille comme éducatrice à l'enfance pendant quelques années dans différents milieux, dont plusieurs qui étaient multiculturels. Par la suite, en l'espace de quelques années, un certificat en sciences sociales (Téluq) et un baccalauréat en animation et recherche culturelles (UQAM) s'enchaînent. Deux ans après sa graduation comme bachelière, elle se convertit à l'Islam et vit la diversité culturelle du Québec autrement. L'interculturalité fait désormais partie de son quotidien, car elle est mariée à un Algérien.

Le monde de l'autre

Le blogue a été lancé, car c'était une manière de concilier deux identités importantes de cette nouvelle réalité : la Québécoise et la musulmane. C'est à la suite de son inscription à la maîtrise qui a motivé Myrienne le créer. Le but principal est de faire le pont entre deux communautés du Québec : les Québécois, évidemment, et les musulmans. D'un côté comme de l'autre, des critiques se font entendre pour les mêmes raisons : l'autre ne nous comprend pas. Le but est donc de faire en sorte que tout le monde se comprenne.

Où me joindre ?



le.monde.de.lautre@gmail.com



438-937-1794



5235 Avenue Walkley app. 27

Montréal, Qc, H4V 2M4

[Site](#)

*Le monde
de l'autre*

Médias sociaux



Références

Dictionnaires

- ◊ Larousse Maxipoche 2018
- ◊ Le Petit Druide des synonymes et des antonymes 2e édition
- ◊ Le Nouveau Petit Robert de la langue française 2009

Documentations

- ◊ ADAM, Véronique (2010). *Le corps imaginaire et l'alimentation*. IRIS, 2010, 31, pp.119-132. <hal-00952488>
- ◊ Baillargeon, Normand (2017) *À la table des philosophes*. Les éditions Flammarion ltée. Montréal. 208 pages
- ◊ LE FOURN, Marie (2013). *La rencontre de l'aliment, aliment de rencontre et représentations : comment questionner la construction du moi au travers de l'alimentation*. Cliniques, 6,(2), 205-214. doi:10.3917/clin.006.0204.
- ◊ ROMAND Dorothee, ANER Atefeh, SEIF Aline et GELLY Julien (2010) Alimentation et migrants. Présentation PowerPoint dans le cadre de l'Atelier fil rouge *La nutrition et la médecine générale*
- ◊ SALAS, Irène & Marie, Flore (2010). La logique cannibale de Montaigne. *Frontières*, 23(1), 47-53. doi:10.7202/1004022ar
- ◊ SING Pamela V. (2008) *Cuisine et identité culturelle : discours et représentations chez des écrivains franco-canadiens et métis d'ascendance française contemporains*. Cahiers francocanadiens de l'Ouest 201-2 (2008) : 33-54. DOI : 10.7202/039394ar

Sites internet

- ◊ À la recherché du pain perdu <http://www.alarecherchedupainperdu.fr/tour-amerique-latine-14-repas/>, vu le 12 mars 2018
- ◊ Australiance : <http://www.australiance.fr/guides/nourriture-en-australie/>, vu le 16 mars 2018.
- ◊ Back to the States <https://www.backtothestates.fr/mag/heure-repas-etats-unis/>, vu le 12 mars 2018.
- ◊ Fouatih Awad (2011) Alimentation, culture(s) et religion(s) texte rédigé par : https://www.hommes-et-faits.com/carnet/af_alimen.html, vu le 1er mars 2018
- ◊ Guide australien : <http://www.guide-australie.com/cuisine-australienne.html>, vu le 16 mars 2018.
- ◊ Oliver Trips : <http://www.olivertrips.com/barbecue-australien-mode-emploi/>, vu le 16 mars 2018.

- ◊ Ooreka Comprendre les cultures alimentaires : <https://alimentation.ooreka.fr/comprendre/cultures-alimentaires>, vu le 1er mars 2018.
- ◊ Pfersdorff Arnault (2012) *Notre alimentation est culturelle. Aspects linguistiques, historiques, sociologiques*. <http://www.pediatre-online.fr/acquisitions/notre-alimentation-est-culturelle-aspects-linguistiques-historiques-sociologiques/>, vu le 9 mars 2018

