

# De la rencontre à la vie commune

## La construction conjugale par les pratiques alimentaires quotidiennes

### Mots-clés

- Conjugualité
- Alimentation
- Normes alimentaires
- Pratiques alimentaires

**Angèle Fouquet** Doctorante en sociologie, Centre Maurice Halbwachs (CMH) – École des hautes études en sciences sociales/École normale supérieure/Centre national de la recherche scientifique-PSL Research University.

Après avoir principalement porté sur les fonctions et les structures familiales jusqu'au milieu du xx<sup>e</sup> siècle, les débats internationaux en sociologie de la famille ont ouvert le champ nouveau du fonctionnement interne de la famille et des relations entre ses membres. Dans un travail fondateur focalisé sur le couple, Peter Berger et Hansfried Kellner ont montré que la relation conjugale créée, à partir des univers de référence et des pratiques des partenaires, une entité nouvelle – le couple – dotée de son propre univers de références et d'action, que les chercheurs nomment « *nomos conjugal* », et constitue en retour une instance de socialisation pour ses membres, influençant leurs valeurs et leurs représentations (Berger et Kellner, 1964). Traduite en français en 1988, cette analyse a inspiré d'autres études et analyses, notamment en France (Kaufmann, 1994 et 2014 ; Singly (de), 1993 et 2000). Soulignant la fluctuation, dans le temps conjugal, du rapport des partenaires à l'entité conjugale et des activités partagées, ces travaux tentent de définir les ressorts et les étapes de la mise en commun des références et des pratiques, et de faire ainsi apparaître les caractéristiques de ce qui est pensé comme un cycle conjugal. Les études distinguent certains événements à l'origine des changements importants dans la répartition des tâches, la proximité entre les partenaires et le partage de références : rencontre, mise en cohabitation, procréation, départ des enfants (Pollien *et al.*, 2008), etc. Or, les travaux portant sur les étapes précédant la procréation sont relativement rares, les plus connus étant ceux de Jean-Claude Kaufmann [1994 et 2014(1992)].

Ces quelques études distinguent notamment les premiers temps de la fréquentation de ceux de l'installation en cohabitation. Aux débuts de la relation conjugale primerait la rencontre de l'autre, qui est également vécue comme une « *rencontre de soi* » (Darmon et Warde, 2016, p. 712, traduction de l'auteure). Après une fréquentation faite de découvertes, la cohabitation pousserait les jeunes

couples à construire le foyer – à réaliser l'« *intégration ménagère* » [Kaufmann, 2014(1992), chapitre III, p. 56 et 65] – à savoir développer une gestion domestique commune. Celle-ci insérerait les individus dans une organisation collective, souvent involontairement et au prix d'un temps d'ajustement (Kaufmann, 2005), répartissant les rôles domestiques, rapprochant ainsi les représentations et les pratiques domestiques. Cette gestion domestique commune réveillerait notamment les habitudes héritées des parents, véritable « capital de manières » [Kaufmann, 2014(1992), chapitre VII, p. 144] pouvant rehausser les exigences de propreté et de rangement. Enfin, malgré ces rapprochements et une certaine stabilisation dans des routines, la vie conjugale laisserait subsister ou resurgir avec le temps des différences de pratiques par-delà les préceptes communs (Kaufmann, 2005). La description de ce cycle s'appuyant principalement sur l'exemple du linge, des analyses portant sur d'autres activités domestiques semblent cependant nécessaires pour confirmer et, le cas échéant, affiner ces étapes d'intégration conjugale. Car toutes les activités conjugales pourraient ne pas suivre les mêmes étapes. Ainsi, pour la sexualité, il semblerait que se distingue une phase du couple « naissant » correspondant aux deux à trois premières années de vie commune (Bozon, 2001, p. 248).

Par ailleurs, à ces étapes de construction de l'entité conjugale correspondrait une socialisation conjugale progressive, c'est-à-dire une transformation des modèles, des normes et des pratiques des partenaires due à leur influence réciproque. En effet, les pratiques domestiques sont des supports de l'identité, comprise comme la définition de soi perçue par l'individu lui-même et qui, pourtant, dépasse l'individu, l'inscrivant dans des appartenances sociales, telles que la catégorie sociale et le sexe. La construction, par l'interaction, d'un univers de références commun, en transformant les pratiques domestiques ou la signification accordée à celles-ci, rendrait possible

une réorganisation des dispositions de la personne les unes par rapport aux autres, une « *négociation identitaire* » (Kaufmann, 1994, p. 323). Le partenaire pourrait notamment jouer le rôle de « *Pygmalion* » [Singly (de), 2000, Partie I, 1], c'est-à-dire aider la personne à « *mieux savoir qui [elle] est et qui [elle] doit devenir* » (*ibid.*, p. 10), à développer sa connaissance réflexive d'elle-même.

Cependant, si ces travaux antérieurs ont bien mis en avant l'existence d'une telle socialisation conjugale, sa rapidité et les étapes qui la composent ainsi que les ressorts interactionnels et les activités à travers lesquelles elle se déploie, de même que la profondeur de la transformation des pratiques et des représentations individuelles qu'elle engendre, restent en partie à explorer. A-t-elle lieu dès la rencontre, ou attend-elle principalement la période de cohabitation ? Quelle place tiennent les activités quotidiennes, et plus encore domestiques, dans la confrontation des manières de voir et de faire entre partenaires, et jusqu'où cette confrontation les modifie-t-elle ? La confrontation s'effectue-t-elle davantage par la discussion ou l'imprégnation, par l'affrontement ou le compromis ? Plus encore, quels sont les effets des appartenances sociales sur ces changements, c'est-à-dire sur le pouvoir d'influence d'un partenaire sur l'autre ?

Pour sonder ces éléments, il semble intéressant de se pencher sur l'alimentation. En effet, en France, les repas sont particulièrement pris en commun dans les familles [Saint Pol (de) 2016 ; Fischler et Masson, 2008], notamment le dîner [Saint Pol (de), 2005], élément important de cohésion pour les jeunes couples (Marshall et Anderson, 2002). Pour autant, cette tâche est moins chargée émotionnellement que les activités plus proprement conjugales qui connaissent également des cycles, telle la sexualité (Bozon, 2001), mais plus routinière et plus souvent investie consciemment et précocement comme lieu de construction du couple et de soi que d'autres activités, comme la gestion du linge [Kaufmann, 2014(1992)]. Étudier la vitesse de construction du « *nomos alimentaire conjugal* » (Cardon, 2009, p. 87), ou l'univers des représentations et des pratiques alimentaires partagées entre les partenaires, aiderait donc à discerner les premières étapes du cycle conjugal dans leurs aspects les plus quotidiens, et la spécificité du cycle conjugal alimentaire. Par ailleurs, les appartenances

sociales s'inscrivant dans les alimentations, l'observation des repas conjugaux facilite l'étude de la socialisation réciproque des partenaires et du rôle des appartenances dans celle-ci. D'une part, les catégories sociales influencent les produits consommés (Grignon et Grignon, 1981) et le « *champ des possibles* » des comportements alimentaires quotidiens (Wills *et al.*, 2011). Les catégories supérieures ont davantage de moyens financiers pour investir dans l'alimentation. Elles interprètent également différemment les normes nutritionnelles (Régnier et Masullo, 2009), et prennent en compte l'impact de l'alimentation sur la santé sur le plus long terme et dans une optique préventive, notamment en raison d'une proximité sociale avec les médecins qui les rend plus perméables aux discours de la médecine (Cardon, 2009 ; Gojard, 2010). Ceci les incite notamment à respecter les normes nutritionnelles publiques promues, depuis 2007, dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS)<sup>(1)</sup> – équilibre entre viande, légumes et féculents à chaque repas et variation des menus, évitement des plats pouvant proposer une balance nutritionnelle déséquilibrée, limitation du sel, des matières grasses et des produits sucrés. D'autre part, les hommes et les femmes « *n'entretiennent pas le même rapport aux aliments et à leur préparation* », du fait de goûts et d'enjeux diététiques socialement construits [Saint Pol (de), 2008, p. 3]. Parmi les personnes habitant seules, les femmes y consacrent un budget plus important que les hommes, consomment plus de légumes et de fruits et moins de viande et d'alcool, et dépensent moins dans l'alimentation hors domicile et les produits rapides à préparer [Saint Pol (de), 2008]. Elles respectent davantage les prescriptions publiques (Beardsworth *et al.*, 2002, p. 418). Enfin, elles sont plus concernées par l'injonction au contrôle de la corpulence par l'alimentation [Saint Pol, 2010], plus promptes à engager des régimes amaigrissants et à avoir un rapport coupable aux écarts alimentaires (Beardsworth *et al.*, 2002, p. 484). En famille, les femmes portent davantage la responsabilité de la pédagogie alimentaire visant le bien-être et la santé des membres de la famille, en particulier lorsqu'il y a des enfants (Brembeck, 2006 ; Ristovski-Slijepcevic *et al.*, 2010), et assurent la majorité du travail alimentaire (Ricroch, 2012). C'est d'ailleurs par leur entremise principale que les modèles alimentaires des parents sont diffusés aux enfants, les pères transmettant en second lieu des dimensions plus ludiques (Dupuy, 2017).

(1) Le Programme national nutrition santé (PNNS) est un programme public datant de 2001 qui vise à améliorer la santé de la population française en agissant sur l'alimentation. Par le biais du site internet mangerbouger.fr, il propose notamment des conseils pour améliorer au quotidien son alimentation du point de vue nutritionnel.

Cet article s'inscrit dans le cadre d'une recherche doctorale portant sur l'alimentation de couples de jeunes adultes cohabitant depuis peu de temps (sept cohabitent depuis moins de trois mois, huit depuis trois mois à un an, et trois depuis plus d'un an), et n'ayant pas eu d'enfant, afin d'isoler les enjeux conjugaux des enjeux parentaux, plus largement documentés en termes d'habitudes alimentaires autant que de rôles domestiques (Kaufmann, 2005, deuxième partie ; Gojard 2010 ; Régnier-Loilier et Hiron, 2010). La variation de la durée de cohabitation au moment de l'entretien permet d'observer le plus souvent les changements au cours de la première année, parfois la relative stabilisation des habitudes dans les années qui suivent. L'enquête souhaitait privilégier des entretiens individuels<sup>(1)</sup> à domicile, mais l'objectif de rencontre des deux partenaires<sup>(2)</sup> a souvent rendu nécessaires des entretiens conjoints<sup>(3)</sup>. Les entretiens ont parfois été ou seront répétés, pour suivre les évolutions des pratiques alimentaires au cours du temps. Épaulés par de courtes fiches biographiques et par des « témoins » de la gestion alimentaire récente (tickets de caisse, listes de courses, récits des derniers repas), ils abordent les parcours résidentiel, professionnel et surtout conjugal et alimentaire des enquêtés.

Des adultes se considérant comme « en couple récemment installé en cohabitation/ ensemble » ont été recrutés. L'enquête étant en cours depuis l'automne 2016, cet article se penche plus précisément sur dix-huit de ces couples (présentés dans le tableau p. 14), recrutés pour huit d'entre eux par le biais d'institutions universitaires (listes de diffusion, démarchage en face-à-face sur les campus, annonces au début de certains cours), pour deux autres par celui de bailleurs sociaux – accueillant, en Île-de-France, des personnes moins démunies que dans le reste de la France (Delance, 2018) – et pour huit autres par réseaux personnels et en demandant aux premiers enquêtés de nouveaux contacts. Ces couples appartiennent plutôt aux catégories sociales moyennes-supérieures à supérieures, sont urbains, et composés de jeunes adultes ayant presque tous déjà vécu hors du domicile familial avant la cohabitation conjugale dont il est question dans les entretiens. Une certaine diversité existe cependant en termes d'emploi, de qualification, de type d'habitat et d'environnement, et donc de contextes d'installation et de gestion alimentaire, rendant intéressant le repérage de proximités par-delà cette diversité.

En effet, malgré quelques informations manquantes<sup>(4)</sup>, il est possible d'affirmer que tous ont fait ou font, au moment de l'entretien, des études dans l'enseignement supérieur, pour certains dans des filières pouvant favoriser leur mobilisation sur des enjeux alimentaires (agronomie). En dehors de quelques partenaires (quatre) pour lesquels l'information manque, se distinguent ceux étant allés au moins jusqu'au niveau master (vingt-deux) et d'autres au parcours plus court et plus souvent professionnalisant (dix).

Ils sont âgés de 19 ans à 33 ans, avec une majorité entre 21 ans et 25 ans. Les deux tiers n'ont jamais vécu en couple auparavant, un tiers est composé d'un partenaire ayant déjà cohabité et d'un partenaire cohabitant pour la première fois. Autre caractéristique liée aux évolutions actuelles de la conjugalité (Rault et Régnier-Loilier, 2015) et aux voies du recrutement, une large part est encore en études, en particulier parmi les femmes, ou en (récente) transition vers le marché du travail, ce qui influence les moyens matériels et financiers, ainsi que l'investissement dans l'alimentation (Grignon, 2003). Ainsi, neuf couples sont composés d'un actif et d'une étudiante, cinq de deux actifs, et quatre de deux étudiants. Concernant l'habitat, ils vivent à Paris ou sa banlieue, sauf deux couples vivant dans des agglomérations de province. Si la plupart d'entre eux louent un logement dans le secteur privé, un couple vit dans le logement de la partenaire propriétaire, quatre relèvent du logement social ou étudiant, et trois se font prêter ou sous-louent le logement d'un proche. Au moment de la mise en cohabitation, la moitié s'installe dans la ville où habitaient les partenaires, l'autre dans une nouvelle ville, et le lieu d'installation est, pour un peu plus de la moitié d'entre eux, hors de la région dans laquelle ils ont grandi et où habitent encore leurs parents.

L'élément déclencheur de la cohabitation varie : si la majorité relève du projet relativement mûri, une minorité consiste en « occasions » (Giraud, 2017, p. 252) pratiques ou budgétaires, souvent favorisées par la mobilité professionnelle ou scolaire. Enfin, les durées de vie conjugale avant l'installation diffèrent, de quelques semaines ou mois pour la moitié, à plusieurs années pour l'autre moitié.

-----  
Les références bibliographiques des auteurs cités dans cet encadré figurent dans la bibliographie en fin d'article, p. 22-23

(1) Diverses recherches (notamment Clair, 2007 ; Régnier-Loilier et Guisse, 2009 ; Régnier-Loilier et Rault, 2016) discutent les avantages et les inconvénients des entretiens conjoints et séparés. D'après Gill Valentine (1999), si les premiers permettent de mieux saisir la réalité partagée par les partenaires et la production des relations conjugales, ils peuvent aussi pousser les partenaires à aplanir leurs désaccords, posant des problèmes pratiques et éthiques. À l'inverse, les entretiens séparés assurent une meilleure liberté d'expression et une différenciation des discours, mais peuvent générer une peur d'être jugé comme un « mauvais » couple en cas de désaccord. Il convient d'y ajouter la difficulté à rencontrer les deux partenaires. Dans cette enquête, le choix avait été fait de réaliser les deux types d'entretiens afin de saisir à la fois les divergences et la « voix conjugale » (Kaufmann, 2014, p. 20) : d'abord séparés pour chaque conjoint, avant un entretien conjugal quelques mois plus tard.

(2) Pour ne pas considérer les femmes comme les seules informatrices à propos des pratiques domestiques et conjugales (Valentine, 1999), et pouvoir confronter les discours et les parcours des partenaires.

(3) En effet, une partie des couples s'est montrée réticente aux entretiens individuels, possiblement à cause du besoin de s'affirmer comme un couple unifié et harmonieux, et un tiers des couples présentés ici ont participé à un premier entretien conjoint.

(4) Notamment parce que deux hommes (Aurélien et Souhel) n'ont pas pu être rencontrés.

**Tableau 1 – Caractéristiques sociodémographiques des couples enquêtés**

	Vie seul-e	Vie conjugale	Âge	Durée du couple	Durée de la cohabitation	Lieu	Statut	Source et niveau de revenu (net mensuel) déclarés par les enquêté-e-s
Camillia	*		24	1 an	1-2 semaines	Paris	Étudiante, école de journalisme.	Parents
François	*		22				Étudiant, école de journalisme, stagiaire.	Stage + parents = environ 1 000 euros.
Hélène	*		19	7 mois	3-4 semaines	Petite couronne	Étudiante en licence, université.	Aide personnalisée au logement + parent = environ 850 euros.
Fabien	*		21				Service civique + petits boulots après une licence.	Petits boulots.
Gaëlle	*		21	5 ans	1-2 mois	Paris	Étudiante, école d'ingénieur, alternance.	Salaire = 1 200 euros.
Damien	*		24				Consultant en assurance après école d'ingénieur.	Salaire = 3 100 euros.
Lisa	*		22	3,5 ans	1,5 mois	Petite couronne	Étudiante, école d'ingénieur.	Parents.
Corentin	*	*	26				Technicien de maintenance électronique après un brevet de technicien supérieur (BTS).	Salaire.
Isabelle			24	4 ans	1,5 mois	Petite couronne	Étudiante, école d'ingénieur.	Parents + bourse.
Pierre	*		26				Ingénieur consultant.	Salaire.
Charlotte	*		21	6 mois	2 mois	Grande agglomération	Étudiante en licence après un BTS, université.	Parents + petits boulots.
Maxime	*		21				Recherche d'emploi après un BTS.	Parents + petits boulots.
Margaux	*		23	1,5 an	2,5 mois	Paris	Étudiante, école d'ingénieur.	Parents.
Thomas	*		23				Étudiant, école d'ingénieur.	Parents.
Florence	*		22	5 mois	3 mois	Paris	Étudiante, école de commerce.	Stage = 450 euros.
Samuel	*		24				Étudiant, école de commerce, alternance.	Salaire = environ 1 000 euros.
Zélie	*		25	5,5 ans	3 mois	Petite couronne	Doctorante contractuelle.	Salaire = 1 700 euros.
Thibaud	*		25				Journaliste, après école de journalisme.	Salaire > 2 000 euros.
Hanna	*	*	26	1 mois	6 mois	Paris	Chargée de mission dans une association.	Salaire = 1 800 euros.
Sylvain	*		26				Aide médico-psychologique.	Salaire = 1300 euros.
Marine	*	(Jonathan)	22	Environ 4 mois	7 mois	Paris	Étudiante en master, université.	Petits boulots + parents.
Jonathan	*		22				Étudiant en master, université, stagiaire.	Stage = 550 euros.
Hinata	*		19	10 mois	8 mois	Grande agglomération	Étudiante en licence, université.	Parents.
Antoine	*		21				Technicien de maintenance après un BTS.	Salaire.
Camille	*		23	1 an	8 mois	Paris	Chargée d'étude en environnement.	Salaire = 2250 euros.
Yann	*	*	32				Ingénieur consultant.	Salaire = 3500 euros.
Nolwenn	*		25	6 ans	11 mois	Grande couronne	Pigiste, après école de journalisme.	salaire irrégulier, env. 800 euros.
Dylan	*		27				Professeur certifié.	Salaire = 2000 euros.
Chloé	*	*	25	8 mois	11 mois	Grande couronne	Étudiante, école d'ingénieur, alternance.	Salaire = 1300 euros.
Clément	*		25				Recherche d'emploi, après école d'architecte.	Auparavant bourse d'études + cours particuliers, actuellement sans revenu.
Priscille			20	1 an	1,5 an	Petite couronne	Secrétaire après un BTS.	Salaire = 1 400 euros.
Mathieu	*		22				Technicien support en informatique, après une licence	Salaire = 2 100 euros.
Jeanne	*		21	0	2,5 ans	Petite couronne	Étudiante en master, université.	Petits boulots.
Aurélien	*	*	33				Psychopraticien.	Salaire.
Islane			20	Env. 2-3 mois	3 ans	Petite couronne	Étudiante en master Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation.	Bourse.
Souhel	*						Chauffeur VTC.	Salaire.

Lecture : la première colonne contient un astérisque lorsque la personne a vécu hors du foyer familial, la deuxième colonne lorsqu'elle a déjà vécu en couple. « Âge » et « Durée du couple » sont donnés à la date d'installation. La « durée de cohabitation » est celle au premier entretien.

Quant à l'effet dynamique de la mise en couple sur les alimentations, les connaissances sont en revanche encore minces. Tout d'abord parce que, au-delà du constat statique de différences alimentaires en fonction du statut familial (Barrey *et al.*, 2016), l'étude dynamique des conséquences alimentaires des transitions familiales (départ du domicile familial, installation en couple, procréation) est restée faible, en dehors des recherches sur la procréation. Quant à la conjugalité, en France, ses effets sur les pratiques alimentaires ont davantage été explorés par le prisme de la rupture (Plessz et Guéguen, 2017 ; Cardon, 2009), en laissant de côté la rencontre et les débuts de la vie commune. Issus du Royaume-Uni, des travaux signalent l'importance de la vie commune dans la modification des habitudes alimentaires (Kemmer *et al.*, 1998), notamment l'activation de nouvelles habitudes et goûts incorporés (Darmon et Warde, 2016 et 2018). En revanche, si certains chercheurs concluent à une probabilité plus forte de changement des pratiques alimentaires au début de la relation (Marshall et Anderson, 2002), d'autres soulignent l'importance de la durée de la relation (Darmon et Warde, 2016).

Considérant les pratiques en matière d'alimentation, et particulièrement le dîner, comme une porte d'entrée sur la construction conjugale et s'intéressant au rôle de cette dernière dans la transformation des pratiques individuelles, cet article montre que les premières phases de construction conjugale produisent des rapports différenciés au partenaire et à soi-même, qui se traduisent dans des arrangements alimentaires conjugaux à l'origine de modifications alimentaires spécifiques. L'analyse a été réalisée par une approche qualitative auprès de couples de jeunes adultes des catégories sociales moyennes-supérieures à supérieures (encadré p. 13). Le parti pris chronologique vise à révéler les éléments constitutifs des différentes étapes de la construction conjugale (rencontre, fréquentation, installation en cohabitation, temps long de la cohabitation), laissant parfois dans l'ombre leurs chevauchements<sup>(2)</sup>. Tout d'abord, l'article montre combien la rencontre amoureuse favorise l'ouverture à l'alimentation du partenaire, sous la forme de la découverte. Ensuite, il révèle un ajustement plus quotidien d'alimentations situées en fonction du sexe et de la catégorie sociale, qui redéfinit les pratiques et les préceptes individuels, notamment à l'aune des injonctions publiques ou parentales. Enfin, il souligne que l'inscription

de la relation dans la durée réveille parfois des tensions liées au contenu et aux tâches domestiques, au point de parfois menacer le repas conjugal.

### Une rencontre alimentaire investie et peu routinière

Aux débuts du couple, la rencontre alimentaire se déroule sur le mode de la découverte. De nouvelles activités alimentaires communes sont investies matériellement, temporellement, émotionnellement, et vécues comme des occasions d'expérimentation. Cette découverte justifie des entorses – jugées non problématiques – aux règles alimentaires individuelles, au nom d'une ouverture à l'autre qui se révèle être une exploration de soi. Souvent décroissantes avec le temps, ces activités consistent en des repas au ou hors domicile (restaurants, *fast-foods*, commandes à emporter) ou en du travail d'approvisionnement à l'occasion duquel les partenaires discutent de leurs préférences alimentaires, et bouleversent ce faisant leurs habitudes. Ainsi, certains vont rechercher des produits ou des voies d'approvisionnement spécifiques, ou se lancer dans la réalisation de plats inhabituels, perçus comme plus longs à réaliser ou plus exotiques. Chez les couples les plus investis en cuisine, ces repas peuvent viser précisément la découverte de nouvelles cuisines ou modèles alimentaires. C'est le cas pour Hélène, étudiante, et Fabien<sup>(3)</sup>, en service civique, âgés respectivement de 19 et 21 ans, ensemble depuis un peu plus de sept mois lors des premiers entretiens séparés. En cohabitation depuis quelques semaines, Hélène raconte avec enthousiasme leur investissement commun, dès avant l'installation, dans la cuisine de « *plats du monde* », pris dans leur ordre alphabétique, un projet développé ensemble, mais plutôt sous l'impulsion de Fabien, qui a rapidement pris la main en cuisine :

– « Ça nous fait découvrir des trucs vraiment bien. Du coup on a des épices... On s'est retrouvés dans trois magasins chinois à chercher de la poudre de dachi. [...] c'est génial les moments où on fait des plats du monde, parce que... des moments c'est un peu bizarre, parce que y a des saveurs que j'avais pas vraiment envie de découvrir. Mais, après, je suis contente. Le premier plat qu'on a fait c'était Afghanistan je crois. C'était à l'orange. Mais alors vraiment vraiment vraiment à l'orange. Genre il y avait des morceaux d'orange partout, et... avec du riz, mélangé avec du yaourt. Avec de l'eau et du sucre, enfin c'était hyper sucré. Mais il y avait de

(2) Le seuil de la période de vie commune est souvent flou, et certains brûlent des étapes, comme celle de la fréquentation sans cohabitation, se comportant ainsi encore comme de jeunes amoureux alors qu'ils cohabitent déjà.

(3) Les noms ont été changés.

*la viande et enfin... C'est pas toujours facile... mais finalement j'en redemande, j'ai envie de le refaire ce plat. Parce que c'est trop agréable de découvrir de nouvelles choses. »*

Rencontré seul à son tour, Fabien confirme cet aspect de découverte :

*– « Là j'ai fait une soupe de Birmanie. Donc c'est un truc hyper... enfin, ça sort totalement de ce que j'ai mangé. Enfin il y a de la coriandre, en boule. Il y a du piment concassé. Il y a du sucre en même temps. Il y a un peu de beurre de cacahuète. Mais en même temps, du curry et du paprika. Et du poisson-chat ! [...] Ça permet de découvrir plein de choses. »*

L'alimentation commune est ainsi investie et peu routinière aux débuts du couple. Surtout, les pratiques nouvelles sont justifiées par une soif de découverte alimentaire, assimilée à la découverte du partenaire. Ainsi, Sylvain, aide médico-psychologique, et Hanna, chargée de mission dans une association, âgés de 26 ans et vivant ensemble depuis six mois, sont dans une phase de découverte commune que les partenaires à l'histoire conjugale plus longue ont connue au début de leur fréquentation, et qui semble donc apparaître comme un stade conjugal habituellement lié à la fréquentation. Ils se disent dans une posture d'« *expérimentation* », fondatrice de leur couple :

*– « Là, moi, je suis dans l'expérimentation. C'est-à-dire, il y a des trucs, on les a achetés il n'y a pas longtemps. J'ai trouvé ça bon, j'en ai racheté [...] Il y a plein de trucs qu'elle m'a montrés et que j'ai pas aimés. Et, au final, on... on n'a pas racheté [...] dans la mesure où aucun des deux ne met de barrière, on peut aller... super loin je veux dire. Dans deux mois, on peut manger des criquets. »*

(Sylvain, entretien de couple)

Sylvain, qui s'est fortement adapté au régime alimentaire que suivait Hanna pour contrôler son poids, acceptant de manger des salades composées alors qu'il était friand de repas copieux achetés au *fast-food*, est celui des deux mettant le plus en avant ce caractère exploratoire. Il s'agit ainsi de bâtir des ponts entre différentes cultures alimentaires, notamment sexuées, et pour cela s'autoriser des écarts par rapport aux régimes alimentaires développés en tant que célibataire. Vivant seules, les enquêtées étaient presque toutes plus exigeantes concernant la régularité des repas et la limitation du « *grignotage* », le

respect des normes nutritionnelles promues par les institutions publiques dans le PNNS – surveillant l'équilibre entre la viande, les légumes et les féculents, la variété et la balance nutritionnelle des menus, limitant le sel, les matières grasses et les produits sucrés – et le contrôle des calories, ainsi que le travail domestique culinaire. Le couple naissant favorise, chez certaines femmes, une forme de lâcher-prise. Chloé, étudiante en couple depuis un peu plus d'un an et demi et installée avec Clément, étudiant, depuis onze mois lors du premier entretien, repense avec nostalgie aux débuts de son couple : « *au tout début, quand on n'était pas trop rodés c'était cool, parce qu'au final on mangeait un peu n'importe quoi.* » (entretien individuel). Vivant depuis son enfance dans une culpabilité permanente de manger trop calorique, se fixant restrictions et interdits, elle exprime ce plaisir qu'elle a eu, au début de leur relation, de davantage se laisser aller, aidée en cela par le fait de partager ses repas avec un partenaire moins assujéti, en tant qu'homme, à cette pression. Ce lâcher-prise a duré pendant un temps cependant défini puisqu'elle a désormais renoué avec ce contrôle calorique, attestant du caractère de parenthèse de ces débuts.

Cette rencontre de l'autre signifie aussi la rencontre de la belle-famille, donc plus largement d'autres modes d'alimentation propres à d'autres milieux sociaux. Pour Zélie, 25 ans, la rencontre de Thibaud six ans plus tôt a ainsi rimé avec une ouverture à de nouveaux produits, favorisée par sa belle-famille, ce qu'elle constate lors du premier entretien individuel, trois mois après leur installation :

*– « [Dans ma famille] c'était bien. Mais c'était pas très varié en fait. [...] pour moi, les oranges c'était pour faire du jus, et j'avais jamais vu quelqu'un manger une orange quoi. Et je ne connaissais pas grand-chose en termes de bouffe. [...] alors que, Thibaut, il, enfin ses parents l'ont plus habitué à plus... C'est peut-être une question de classe aussi, je ne sais pas. Parce que, lui, il vient d'un milieu plus, classes moyennes sup' quoi. [...] Pour moi, le fromage... c'était justement oui les trucs industriels, Caprice des Dieux, etc. Je trouvais ça trop bon ! Mais... Alors que, quand j'allais chez ses parents... [...], ils me faisaient découvrir plein de trucs. »*

Pour Zélie, qui a souffert de la perte de revenus liée au divorce de ses parents, grandissant avec deux frères auprès de sa mère infirmière divorcée d'un médecin renommé, la famille biparentale de Thibaud représente

un milieu plus aisé, accédant à des produits plus onéreux, notamment exotiques ou de marques plus chères. Elle trouve également dans leur pratique, et notamment leur attachement à la diversité et aux produits du « terroir », un écho à ses propres représentations de l'alimentation idéale, nourries par la culture légitime transmise par ses parents. Surtout, cette expérimentation est autant une rencontre de l'autre que de soi, ce que souligne en entretien individuel Jonathan, âgé de 23 ans, à propos de ses débuts avec Marine, 23 ans également, il y a un peu plus de trois ans :

– « ... tu découvres autour de la nourriture. Et t'essayes de te découvrir toi-même, parce que le fait d'être avec quelqu'un... [Avant] j'étais vraiment dans ma petite routine. Et c'était limite, tous les mercredis, je mangeais le même sandwich. À la même heure. Donc ouais t'as aussi un côté, genre, tu vas aller vers l'inconnu. Essayer de te confronter un peu à un truc que tu ne ferais pas forcément tout seul. [...] faire une expérience. »

Sa rencontre avec Marine l'a fait sortir de sa « petite routine », en l'incitant notamment à aller au restaurant, à « diversifier » les pratiques et les saveurs. En réussite scolaire et probable ascension sociale, Jonathan associe ces changements avec la sortie du monde de son enfance, par le départ de sa région natale et de la petite ville de son enfance qu'il connaissait bien et où il fréquentait les mêmes amis depuis longtemps, pour plonger dans une grande ville inconnue où il a dû reconstituer son réseau de connaissances. Aux débuts du couple, l'alimentation est ainsi assez systématiquement investie, par des activités communes et originales, car il s'agit d'apprendre à connaître l'autre et, ce faisant, d'explorer de nouvelles facettes de sa propre personnalité. Une rencontre détendue des alimentations est ainsi favorisée, les partenaires étant prêts à des bouleversements supposés temporaires ou positifs.

### Les ajustements au quotidien

Après les découvertes des débuts, il s'agit de réussir pragmatiquement à manger ensemble, mais aussi – inconsciemment – de constituer une culture alimentaire commune, ou un ensemble de valeurs et d'habitudes alimentaires partagées. Cette étape ne correspond pas toujours aux débuts de la cohabitation, mais elle est souvent favorisée par cette « décision symbolique forte » qui objective le couple (Giraud, 2017, p. 256). Les négociations domestiques vont alors bon train, d'autant plus lorsqu'une vie seule avant la rencontre a ancré des habitudes individuelles. Le regard du partenaire devient un

élément de référence, jugeant les pratiques et, au-delà, validant l'identité individuelle, condition actuelle d'un amour « authentique » (*ibid.*). Cette période apparaît donc propice à la réactivation de préceptes dormants, inspirés des prescriptions publiques mais aussi familiales.

### Constituer des pratiques et des valeurs communes

La solidification du couple, à laquelle l'emménagement ensemble participe, s'accompagne de la mise en commun, vécue comme évidente, des repas et de la gestion alimentaire. Ceci nécessite de faire concorder les pratiques et les attentes d'une manière plus quotidienne et plus durable, engendrant un travail d'ajustement et de compromis. Pierre et Isabelle se sont rencontrés sur Internet aux âges de 20 et 22 ans. Après quelques années d'échanges à distance, ils se sont fréquentés une année au Mexique, pays d'origine d'Isabelle, lors d'un échange étudiant pour Pierre. Quatre ans environ après leurs premiers échanges virtuels, Isabelle immigrer en France, d'abord pour un an d'études, et s'installe avec Pierre à cette occasion. Deux mois plus tard, lors du premier entretien conjoint, ils composent habilement afin d'éviter les désordres digestifs, la cuisine mexicaine étant trop épicée pour l'un, la française parfois trop « lourde » pour l'autre :

– Isabelle : « Par contre, il faut que je fasse un peu plus attention à ce que je prépare mexicain. [...] il y a quelques soirs j'ai préparé à manger, et ça n'est pas très bien tombé... [...] c'était trop lourd. [...] »

– Pierre : « C'était beaucoup, oui, c'était beaucoup. »

– Isabelle : « Oui mais, surtout, c'était des légumineuses. Alors que t'as pas l'habitude de manger des légumineuses. C'est comme moi avec le pain ! »

Pierre supporte mal les légumineuses auxquelles Isabelle est habituée. À l'inverse, Isabelle ne peut pas consommer autant de pain que Pierre. Ces difficultés sont encore sensibles lors du second entretien, plus d'un an après leur installation, malgré une progression de leur connaissance commune. Parmi les couples enquêtés, de nombreuses différences sont ainsi gérées par l'adaptation des contenus alimentaires, notamment en cas de dégoûts alimentaires ou de restrictions militantes ou religieuses. Si les ajustements s'ancrent dans le quotidien, ils se fondent également sur le besoin d'une communauté conjugale de valeurs. Ainsi, pour beaucoup, le regard du partenaire transforme les attentes et le regard porté sur son alimentation, que ce soit par la réflexivité ou par une imprégnation inconsciente. Thibaud a rencontré Zélie lorsqu'elle était végétarienne,

alors qu'ils vivaient seuls chacun. Il s'installe avec elle cinq ans plus tard, et environ huit mois après qu'elle soit devenue végan (elle ne consomme aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation). Comme il le relate en entretien individuel trois mois après leur installation, la vie avec celle-ci l'a fait changer de pratiques, puisqu'il a mangé végétarien puis végan. Elle a également fait changer ses représentations et ses goûts : s'il continue à manger de la viande quand il loge sans elle dans une autre ville, à mi-temps pour son travail, il valorise désormais la non-consommation de produits animaux, au point de défendre la cause végétarienne auprès de ses amis et collègues de travail : « *Comme c'est mes collègues, j'ai pas envie de me fâcher avec eux. [...] Mais j'essaye quand même de leur dire "Ouais mais quand même regarde... Enfin ! Est-ce que c'est vraiment nécessaire de boire du lait ?" »*. Plus encore, il se sent parfois dégoûté par la viande : « *je tolère moins de manger de la viande aujourd'hui. Enfin, genre, si je bouffe trop de viande j'ai l'impression de me sentir mal.* »

Alors qu'elle reste discrète quant à son militantisme auprès de ses amis, Zélie relate, pour sa part, en entretien individuel, avoir été bouleversée en découvrant plusieurs mois après leur rencontre que Thibaud acceptait son végétarisme sans se soucier des raisons politiques de celui-ci :

– « *Quand on s'est mis ensemble, j'étais déjà végétarienne, et pour lui ça faisait partie de moi je pense [...] on n'en avait jamais vraiment parlé. [...] Et... je me suis rendu compte qu'il ne savait même pas pourquoi j'étais végétarienne. Et il m'a sorti un truc genre "mais de toute façon, moi, j'en ai rien à faire que tu sois végétarienne ou pas". [...] ça m'a trop vexée parce que... je me suis rendu compte qu'il ne savait pas du tout pourquoi j'étais végétarienne, alors que c'est un truc qui me tenait à cœur et tout.* »

La reconnaissance par Thibaud des raisons militantes de son végétarisme est au moins aussi importante pour elle que le fait qu'il respecte concrètement son régime. Elle est aujourd'hui rassurée et fière de l'avoir « *sensibilisé* », acquis au végétarisme. Désormais végan, elle aimerait qu'il le soit, mais seulement à la condition qu'il en ait « *internalisé* » les raisons, par conviction politique et non par attention ou pragmatisme :

– « *j'aimerais bien qu'il devienne végétarien ou végan, ça serait cool. [...] Peut-être parce que j'aurais l'impression*

*qu'on serait sur la même longueur d'onde et tout. [...] Mais... pfff ! De toute façon, dans l'état actuel des choses [...] je sais qu'il le ferait pour me faire plaisir. Heureusement qu'il ne le fait pas d'ailleurs. Parce que je vois bien qu'il n'a pas internalisé vraiment le truc... [...] émotionnellement il est déconnecté de ça encore.* »

Ce qu'espère Zélie n'est pas uniquement le partage d'une pratique mais bien celui d'une vision éthique exprimée à travers des choix alimentaires. Ainsi, la production d'un monde alimentaire partagé relève d'un ajustement pragmatique des habitudes mais aussi parfois d'enjeux identitaires profonds.

### **La réactivation de préceptes publics ou parentaux**

Ce désir de concordance favorise la réactivation de différentes injonctions oubliées ou rejetées, références légitimes en cas de désaccord. Les premières réactivations concernent certaines préconisations nutritionnelles publiques, témoignant de leur relative pénétration : davantage surveiller le caractère potentiellement salé, sucré ou gras des produits, favoriser les fruits et les légumes, condamner le grignotage, limiter l'alcool aux événements festifs collectifs, etc. Les discours vont cependant plus loin dans la surveillance de l'alimentation au nom de la santé, contredisant parfois les préconisations publiques. Car ces dernières ne condamnent pas les produits surgelés ou en conserve, ceux-ci pouvant favoriser une alimentation équilibrée en permettant la consommation de fruits et de légumes, mais mettent en garde contre les ajouts en sel, sucre et matières grasses dans une partie des plats préparés. Or, pour beaucoup des enquêtés, les produits surgelés ou en boîte et les plats préparés sont perçus négativement, à l'inverse de la cuisine « *maison* », c'est-à-dire à partir d'aliments non transformés, frais et variés, considérée par définition comme « *saine* ». En outre, les discours suivent de nouvelles pratiques alimentaires distinctives et les enjeux éthiques, environnementaux et sociaux qu'ils sont censés traduire : nouvelles filières d'achat locales – achats directs aux « *producteurs* », associations pour le maintien de l'agriculture paysanne – et approvisionnements non conventionnels comme le « *bio* » (Margetic, 2015), régimes alimentaires « *alternatifs* » dont la réduction de la viande. La valorisation de ces pratiques est favorisée par divers éléments selon les partenaires, aux premiers rangs desquels des familles ou membres de la famille – très largement des mères ou des sœurs – s'y livrant, des inscriptions dans des réseaux de sociabilité les défendant – amis,

camarades de formation – et la facilitation de la pratique par la diversité et la proximité de lieux d’approvisionnement adaptés à Paris et dans sa proche banlieue. Enfin, les héritages familiaux se font sentir, les oppositions aux préceptes parentaux étant rares ou tendant à faiblir avec le temps. Cette opposition première prend souvent la forme du rejet des préceptes maternels, les mères étant les référentes et les productrices principales de l’alimentation familiale. En effet, certains parents proposaient à leurs enfants des modèles alimentaires différenciés, presque toujours dans le sens d’une mère plus exigeante au regard des préceptes nutritionnels publics, et assurant la gestion alimentaire et la transmission de ces préceptes aux enfants. Les parents d’Hinata avaient ainsi deux frigidaires et deux gestions alimentaires distinctes, l’un pour la mère, « à cheval sur l’alimentation » et consommatrice de produits « sains », l’autre pour le père, consommateur de produits « bons au goût » mais à la composition alimentaire « pas terrible ». Hinata, bien qu’ayant théoriquement la possibilité de manger comme l’un ou l’autre, suivait davantage sa mère, ayant déjà intégré une hiérarchie entre les deux systèmes alimentaires. Il semble, à ce propos, intéressant de constater que, si des partenaires hommes semblent davantage avoir rejeté le modèle maternel au moment de la décohabitation, cette tendance n’est pas systématique.

La réactivation du modèle familial est visible chez Florence et Samuel. Partis tous deux de chez leurs parents pour vivre d’abord respectivement seule et en colocation, ils rejettent les cultures familiales – et particulièrement maternelles – qu’ils jugent trop exigeantes. Après cinq mois de fréquentation dans leur école de commerce, ils s’installent aux âges de 22 ans et 24 ans sur Paris pour quelques mois alors qu’ils y sont respectivement en stage et en alternance. Rencontrés trois mois plus tard, ils sont les seuls partenaires à s’opposer encore aux habitudes parentales, peut-être en raison d’un environnement amical favorisant peu ces pratiques, Samuel dénonçant les nombreux interdits posés par sa mère au nom de la santé et de l’environnement :

– « [ma mère] est prof d’SVT. Donc... elle est très très au courant de tout ce qui est... santé et prévention, écologie. [...] il y a beaucoup de, beaucoup de règles à la maison, concernant le repas. [...] si on mange trop de viande rouge, on va avoir des calculs rénaux. Si... si on ne mange pas assez de fibres, ça va nous dérégler la, le... le transit intestinal. [...] en tant qu’adolescent, j’ai fait un rejet total. Et c’est pour ça que

[...] [ça] a été, du grand n’importe quoi au niveau de la nourriture. »

(entretien individuel)

L’installation du couple participe cependant d’une réconciliation avec le modèle parental. Ainsi, ils s’entraînent l’un et l’autre dans une plus grande – quoique limitée et progressive – attention au travail culinaire, à la diversité, à la qualité des produits, comme l’explicite en entretien individuel Florence :

– « Il y a des produits que... toute seule je trouve chers [...] que, au final, je ne vais pas forcément acheter. Alors que, avec lui, on choisit ensemble, ce qui nous fait vraiment plaisir et on l’achète. [...] les pizzas super chères, trop bonnes ! Enfin, qui sont bonnes. Bah je ne les prenais pas, je prenais celles à deux euros. Des trucs comme ça. Ou, par exemple, j’allais pas acheter de sauce, j’allais pas acheter.. Des fruits, enfin, des... [...] Enfin, en gros, avant c’était surtout pâtes crème gruyère jambon. Enfin [rire] des trucs comme ça quoi ! Alors que maintenant... Des fois, on fait des recettes aussi. Avant je faisais pas trop ça, enfin, je me contentais un peu... [...] on a fait du saumon une fois. Alors que jamais j’aurais acheté du saumon. »

Le couple relativise également son rejet du modèle parental comme élément d’une phase de « jeunesse », et prétend s’en rapprocher progressivement, Samuel ajoutant à ses précédents propos :

« [...] je pense que c’est doucement en train de changer. Parce qu’au final, maintenant, quand je reviens à la maison [parentale] le soir, je suis content de manger la petite soupe. Je suis content d’avoir le repas, avec... beaucoup de goût. [...] Donc je pense que, d’ici... d’ici deux ans. Peut-être que, même moi, je vais me mettre à faire... à faire les courses chez le producteur, à faire... À manger du bio. »

Cette réactivation de préceptes et le rehaussement des exigences qui en découle semblent cependant plus marqués chez les hommes, leurs parcours manifestant les transformations les plus radicales. Pour Sylvain, l’amateur déjà évoqué d’« expérimentations », les repas nocturnes, une « catastrophe alimentaire » consistant en « des Pépito en entrée. Un kebab en plat ! Et une glace caramel beurre salé en dessert » ont laissé place à des repas du soir constitués d’une majorité de légumes. Il se surprend même à « regarde[r] les étalages de bio ». Une adaptation radicale ici très probablement favorisée par

sa situation d'hypergamie<sup>(4)</sup>, sa partenaire Hanna ayant des ressources financières et immobilières – elle est propriétaire de l'appartement – supérieures, pouvant lui donner un pouvoir domestique et d'imposition de ses choix alimentaires.

Après le temps de la découverte se déploie ainsi celui des ajustements, nécessités par le partage de repas et de valeurs. La confrontation des pratiques des deux partenaires, marquées par leurs appartenances sociales et notamment sexuées, favorise l'appropriation de nouveaux repères alimentaires, imprégnés des injonctions publiques mais aussi familiales. Dans le cas précis des jeunes adultes, ce processus pourrait être renforcé par l'accession au statut d'adulte (Galland, 2000), probablement favorable à un changement plus général du style de vie, donc des pratiques domestiques quotidiennes. Cette évolution génère parmi ces enquêtés des classes moyennes-supérieures une attention, davantage portée par les femmes, aux exigences éthiques et de santé, ainsi qu'un effort financier et culinaire pour « mieux » manger selon celles-ci.

### Le temps long des réajustements

Le temps, posant l'enjeu de l'installation des pratiques sur le long terme et de la répartition du travail domestique, fait apparaître l'arrangement conjugal pour ce qu'il est, à savoir un compromis plus qu'une fusion des modèles. Ceci conduit, chez certains couples, au développement de tensions et à la renégociation de l'arrangement, menaçant ainsi le repas commun. Car si la conjugalité rehausse les exigences, celles-ci ne s'alignent pas toujours. En témoigne la subsistance sur le long terme d'alimentations différentes, généralement sexuées. Mathieu, technicien, s'installe à l'âge de 22 ans avec Priscille, secrétaire (20 ans), un peu plus d'un an après leur rencontre. Un an et demi plus tard, lors d'un premier entretien conjoint, il déclare acheter davantage de légumes pour ses repas conjugaux, mais manger systématiquement dans des *fast-foods* lorsqu'il est seul ou avec des collègues. Il suit ainsi une tendance plutôt masculine à l'externalisation relativement coûteuse du travail culinaire et à la consommation de produits respectant moins les prescriptions nutritionnelles publiques, tandis que Priscille va à son restaurant d'entreprise. Les repas individuels – notamment les déjeuners et les petits déjeuners – sont ainsi un contrepoids nécessaire aux repas communs, et attestent d'une malléabilité relative des alimentations en fonction des contextes, invitant à relativiser la profondeur des changements provoqués par la conjugalité.

Or, le temps diminue la tolérance aux écarts alimentaires et aux spécificités du partenaire, comme l'exprime en entretien individuel, huit mois après son installation, Camille, qui a cohabité avec Yann à l'âge de 23 ans après un an de fréquentation :

– « À l'époque, mon copain osait moins me dire "J'aime pas ça, j'aime pas ça". Donc peut-être qu'il y avait un petit peu moins d'exigences, des deux côtés. Alors que maintenant on se dit plus franchement "Moi, j'aime pas ça" ; "comment ça ? Avant, tu en mangeais !" ; "Oui, mais c'était pour te faire plaisir". »

La baisse de la tolérance favorise la réapparition de différences dans les pratiques alimentaires par-delà les préceptes communs, provoquant des tensions. Celles-ci sont également dues à l'enjeu du travail domestique, en particulier du surtravail associé aux nouvelles exigences, consistant en des activités supplémentaires mais aussi en une attention à l'autre pour tenir compte de ses préférences tout en prenant soin de lui (Miller, 2013). Les femmes, plus impliquées vis-à-vis de la santé, de l'éthique, de l'environnement, mais aussi dans la pédagogie alimentaire familiale, tendent à assurer ce surtravail, comme Camille, qui gère tous les repas du soir avec Yann, qui a la « *flemme* » de cuisiner. Pourtant, contrairement à la prise en charge féminine habituellement décrite (DeVault, 1994), certaines vont, au cours de l'histoire conjugale, développer une opposition double à l'abdication de leurs préceptes et à la prise en charge du surtravail domestique nécessaire pour que les deux partenaires mangent selon ces préceptes. Cette configuration se réalise particulièrement lorsque le premier arrangement conjugal se révèle inadapté au respect des injonctions corporelles que les femmes ressentent. Ainsi, un an et demi après sa mise en couple et huit mois après son installation, Hinata, étudiante de 20 ans, accuse dans un premier entretien individuel l'alimentation trop « *calorique* » d'Antoine, technicien de maintenance âgé de 22 ans, de l'avoir fait grossir :

– « *Le truc qui se passe, c'est que j'ai grossi [rire]. C'est pour ça que [riant] [notre régime actuel] me pose problème ! [rire]. [...] J'ai pris quelques kilos depuis [...] qu'on habite ensemble. Et pour moi ce n'est pas un hasard. [...] avant, je mangeais beaucoup aussi, mais comme je mangeais sain, je gardais, je ne grossissais pas, je gardais mon poids normal.* »

(4) L'hypergamie est, pour un individu, le fait d'avoir un conjoint dont le niveau social est plus « élevé »

Ayant « un peu honte », elle n'en parle pas directement mais oppose une résistance concrète aux repas communs. Antoine, lui aussi rencontré seul un peu plus de trois semaines plus tard, perçoit ces tensions :

– « [quand elle vivait seule] il y avait un modèle derrière [...] quelque chose de stable [...] Et donc, de là, j'ai plus... moi... ramené mes... mon... mon mode de vie un peu, un peu biscornu. Et ça a plus, je pense, perturbé elle, son alimentation. C'est pour ça que là d'ailleurs que ça fait... Un petit mois [soit quelques jours avant l'entretien avec celle-ci] qu'elle... Qu'elle veut re-tendre vers les pratiques qu'elle a toujours connues. [...] quelque chose qui s'est jamais produit avant... avant cinq mois [de cohabitation], on va dire. C'est vraiment faire deux repas [...] je vais pouvoir faire ma popote dans mon coin. Et puis Hinata va aussi faire sa popote dans son coin. »

S'ils sont théoriquement d'accord sur la valeur d'une alimentation « saine » et peu calorique, Antoine n'est pas prêt à s'investir dans sa production. Refusant de prendre en charge plus que sa part de travail domestique alimentaire, mais aussi de continuer à manger « mal », Hinata tend à réautonomiser ses repas. Il se pourrait d'ailleurs que ce changement d'attitude, survenu quelques jours avant le premier entretien avec elle, ne soit pas sans effet dans l'intérêt d'Hinata pour cette enquête. Le temps peut donc durcir les oppositions et redessiner les territoires alimentaires. Ainsi, Marine a commencé, pendant une première année de cohabitation débutée à l'âge de 21 ans, par s'« adapter » assez fortement à l'alimentation de Jonathan, « sorte de compromis, pour manger à deux ». Vivant ensuite un an seule, elle a renforcé des exigences éloignées de celles de Jonathan. De retour en cohabitation, elle refuse de s'adapter, préférant comme Hinata la séparation :

– « J'ai plus envie de faire, enfin pas de concessions... De m'adapter en fait à ce qu'il mange. Alors que, moi, c'est pas ce que j'ai envie de manger, et moi je ne me sens pas forcément bien si je mange ça. [...] je crois qu'on n'a même pas tellement discuté, mais ça s'est fait un peu plus naturellement, en mode, on ne mange plus la même chose. »

(entretien individuel)

Ainsi, le temps favorise le retour d'enjeux individuels, particulièrement sexués, parallèlement à celui d'une certaine autonomie face au « nous » conjugal, révélant la fragilité des changements produits par la mise en couple.

## Conclusion

L'étude du couple par le biais de l'alimentation dévoile les enjeux relationnels et identitaires liés aux étapes de la construction conjugale, à leur tour à même de redéfinir les représentations et les pratiques alimentaires. Les premiers temps du couple marquent ainsi la découverte du partenaire et de soi, traduite en termes alimentaires par une ouverture aux pratiques étrangères et l'acceptation associée d'écarts aux principes individuels. Le temps de la construction des premières routines communes, qui coïncide souvent avec l'installation et le partage plus fréquent des repas, engage une redéfinition identitaire et la construction d'un monde alimentaire commun, nécessitant de nombreux ajustements propres à réveiller certains préceptes mis en sommeil. L'installation dans un quotidien alimentaire durable, en laissant resurgir les exigences individuelles et en posant l'enjeu du travail domestique, met au jour l'absence de fusion des modèles alimentaires par-delà les changements, et remet parfois en cause le compromis initial. Ces fragilités soulignent la force des dynamiques conjugales et des étapes des cycles de vie et conjugaux – et donc des parcours – dans l'activation ou la désactivation d'habitudes alimentaires contradictoires (Darmon et Warde, 2016).

Cependant, si les crispations qui finissent par se développer s'expliquent souvent par des comportements alimentaires sexués, il arrive qu'elles les détrompent, et que les jeunes couples ne respectent pas l'image décrite par la littérature d'une prise en charge de l'alimentation par une jeune femme plus exigeante et souhaitant éviter les conflits (Beagan *et al.*, 2008). Notamment lorsque la femme, attachée à une alimentation personnelle distincte de celles de ses proches et qu'elle a développée à l'occasion d'une vie en logement individuel, refuse d'assumer, pour le couple, le travail domestique et d'abandonner ses principes, en préférant la réautonomisation des alimentations. Des recherches ultérieures pourraient peut-être permettre d'aller plus loin afin d'expliquer cette apparente particularité dans la sexuation des enjeux et des rôles domestiques alimentaires à ces âges conjugaux et personnels. Peut-être pourraient-elles l'interpréter comme l'effet d'une exigence croissante de symétrie d'implication dans le « nous » conjugal et les tâches domestiques (Giraud, 2017), donc comme une possible évolution de la conjugalité. Mais peut-être la feraient-elle apparaître comme cantonnée à certaines catégories sociales, et à la période précédant la procréation.

- Barrey S., Dubuisson-Quellier S., Gojard S., Plessz M., 2016, Chapitre 11 – Les effets du gouvernement sur les conduites. Le rôle des bifurcations des trajectoires de vie dans les changements de conduites de consommation, *Gouverner les conduites*, Paris, Les Presses de Sciences Po.
- Beagan B., Chapman G., D'Sylva A., Bassett B. R., 2008, «It's just easier for me to do It»: Rationalizing the family division of foodwork, *Sociology*, vol. 42, n° 4, p. 653-671.
- Beardsworth A., Bryman A., Keil T., Goode J., Haslam C., Lancashire E., 2002, Women, men and food. The significance of gender for nutritional attitudes and choices, *British Food Journal*, n° 104, p. 470-491.
- Berger P., Kellner H., 1964, Marriage and the construction of reality, *Diogenès*, vol. 12, n° 46, p. 1-24.
- Bozon M., 2001, Sexualité et conjugalité, in Blöss T. (dir.), *La dialectique des rapports hommes-femmes*, Paris, Presses universitaires de France, p. 239-259.
- Brembeck H. 2006, Partager la supervision diététique de l'alimentation, le nouveau combat des femmes suédoises, *Cahiers de l'Ocha – Faire la cuisine*, n° 11, p. 118-123.
- Cardon P., 2009, « Manger » en vieillissant pose-t-il problème ? Veuvage et transformations de l'alimentation de personnes âgées, *Lien social et Politiques*, n° 62, p. 85-95.
- Clair I., 2007, Dire à deux le ménage, in Singly F. (de) (dir.), *L'injustice ménagère*, Paris, Armand Colin, p. 197-224.
- Darmon I., Warde A., 2018, Habits and orders of everyday life: Commensal adjustment in Anglo-French couples, *The British Journal of Sociology*, <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12371>.
- Darmon I., Warde A., 2016, Senses and Sensibilities, *Food, Culture & Society*, vol. 19, n° 4, p. 705-722.
- Delance P., 2018, 11 millions de personnes sont locataires d'un logement social, *Insee Première*, Institut national de la statistique et des études économiques, n° 1715.
- DeVault M. L., 1994, *Feeding the family: The social organization of caring as fendered work*, Chicago, Ill : University of Chicago Press.
- Dupuy A., 2017, 10. La division sexuelle du travail alimentaire : qu'est-ce qui change ?, in Dubet F. (dir), *Que manger ?*, Paris, La Découverte, p. 164-179.
- Fischler C., Masson E., 2008, *Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Paris, Éditions Odile Jacob.
- Galland O., 2000, Entrer dans la vie adulte : des étapes toujours plus tardives, mais resserrées, *Économie et statistique*, n° 337-338, p. 13-36.
- Giraud C., 2017, *L'amour réaliste. La nouvelle expérience amoureuse des jeunes femmes*, Paris, A. Colin.
- Gojard S., 2010, *Le métier de mère*, Paris, La Dispute.
- Grignon C., 2003, Alimentation et santé. Première partie : les repas, *OVE Infos*, n° 6.
- Grignon C., Grignon C., 1981, Alimentation et stratification sociale, *Cahiers de nutrition et de diététique*, vol. 16, n° 4, p. 207-17.
- Kaufmann J.-C., 2014[1992], *La trame conjugale : analyse du couple par son linge*, Paris, A. Colin.
- Kaufmann J.-C., 2005, *Casseroles, amour et crises. Ce que cuisiner veut dire*, Paris, A. Colin.
- Kaufmann J.-C., 1994, Rôles et identité : l'exemple de l'entrée en couple, *Cahiers Internationaux de Sociologie*, vol. 97, p. 301-328.
- Kemmer D., Anderson A. S., et Marshall D., 1998, Living together and eating together; changes in food choices and eating habits during the transition from single to married/cohabiting, *The Sociological Review*, n° 46, p. 48-72.

- Margetic C., 2015, La bio en France : des progrès mais peut mieux faire, *Pour*, n° 227, p. 47-57.
- Marshall D. W., Anderson A. S., 2002, Proper meals in transition: young married couples on the nature of eating together, *Appetite*, n° 39, p. 193-206.
- Miller D., 2013, *À theory of shopping*, Hoboken, Wiley.
- Plessz M., Guéguen A., 2017, À qui profite le couple ? Une étude longitudinale de l'alimentation à l'intersection du genre, de la situation conjugale et du statut social, *Revue française de sociologie*, vol. 58, n° 4, p. 545-576.
- Pollien A., Widmer E., Le Goff J.-M., Giudici F., 2008, Transitions familiales et brouilles conjugales : cumulation ou compensation des problèmes d'intimité à travers les phases du parcours de vie familial ?, *Enfances, Familles, Générations*, n° 9.
- Rault W., Régnier-Loilier A., 2015, La première vie en couple : évolutions récentes, *Population et Sociétés*, n° 521.
- Régnier F., Masullo A., 2009, Obésité, goûts et consommation : Intégration des normes d'alimentation et apparence sociale, *Revue française de sociologie*, vol. 50, n° 4, p. 747.
- Régnier-Loilier A., Guisse N., 2009, Chapitre 7 – Mise en scène de la vie quotidienne. Dit-on les mêmes choses en présence de son conjoint ?, *Portraits de familles. L'enquête Étude des relations familiales et intergénérationnelles*, in Régnier-Loilier A. (dir.), *Collection Grandes enquêtes*, Institut national d'études démographiques, Paris, 543 p.
- Régnier-Loilier A., Hiron C., 2010, Évolution de la répartition des tâches domestiques après l'arrivée d'un enfant, *Politiques sociales et familiales*, vol. 99, n° 1, pp. 5-25.
- Régnier-Loilier A., Rault W., 2016, Raconter son histoire amoureuse. Quel effet de la présence du conjoint durant l'entretien ?, 9<sup>e</sup> colloque de la Société francophone de statistique, Gatineau (Canada).
- Ricroch L., 2012, En 25 ans, moins de tâches domestiques pour les femmes, l'écart de situation avec les hommes se réduit, *Regards sur la parité*, Insee Références, Paris, Institut national de la statistique et des études économiques.
- Ristovski-Slijepcevic S., Chapman G. E., Beagan B. L., 2010, Being a «good mother»: Dietary governmentality in the family food practices of three ethnocultural groups in Canada, *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, vol. 14, n° 5, p. 467-483.
- Saint Pol T. (de), 2016, Les habitudes alimentaires des Français : une institution sociale entre constance et renouveau, *Esprit*, n° 6, p. 111-120.
- Saint Pol T. de., 2010, *Le corps désirable : hommes et femmes face à leur poids*, Paris, Presses universitaires de France.
- Saint Pol T. (de), 2008, La consommation alimentaire des hommes et des femmes vivant seuls, *Insee Première*, Insee, n° 1194.
- Saint Pol T. (de), 2005, Quand est-ce qu'on mange ? Le temps des repas en France (analyse quantitative), *Terrains & travaux*, vol. 2, n° 9, p. 51-72.
- Singly F. (de), 2000, *Le soi, le couple et la famille*, Paris, Nathan.
- Singly F. (de), 1993, *Sociologie de la famille contemporaine*, Paris, Armand Colin.
- Valentine G., 1999, Doing household research: Interviewing couples together and apart, *Area*, vol. 31, n° 1, p. 67-74.
- Wills W., Backett-Milburn K., Roberts M.-L., Lawton J., 2011, The framing of social class distinctions through family food and eating practices, *The Sociological Review*, vol. 59, n° 4, p. 725-740.