

« L'alimentation a-t-elle un genre ? »

Deuxième édition du MeatLab Charal



INTERVENANTS



Catherine Vidal

Neurobiologiste et Directrice de recherche honoraire à l'Institut Pasteur, auteure d'un ouvrage sur la plasticité cérébrale « *Nos cerveaux, tous pareils tous différents* » (éditions Belin)



Sylvie Avallone

Professeur de nutrition et sciences des aliments à Montpellier SupAgro



Jean-Pierre Poulain

Sociologue, anthropologue, spécialiste de l'alimentation



Caroline Weill

Psychologue clinicienne et psychanalyste



Marie Tréguer

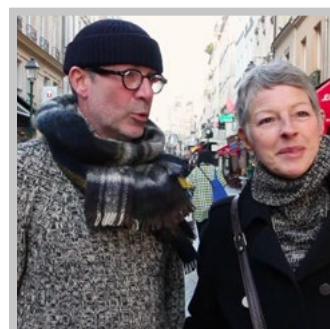
Kantar Worldpanel

Débat animé par



Grégory Dubourg

Directeur et Fondateur de l'agence Nutrikéo, spécialisée dans le Conseil en stratégies nutrition



Les Français interrogés

Visionnez le micro-trottoir en cliquant [ici](#)



Le 10 janvier dernier se déroulait à Paris la 2^e édition des rencontres MeatLab Charal. A travers ces rendez-vous, Charal, la marque leader de la viande en France, se donne pour ambition d'entamer la conversation sur les thématiques liées à l'alimentation qui agitent notre société... Parce qu'il est essentiel de connaître l'état d'esprit et les attentes des consommateurs pour mieux les comprendre et pour mieux répondre à leurs attentes. L'année passée, le thème était : le flexitarisme. Cette année, **Charal a invité 4 experts à débattre autour de la thématique du genre.**

La question du genre est une **thématique centrale au cœur de l'actualité**, avec dernièrement l'exemple de la Woman Tax. Cette question interpelle et fait bouger les lignes de la relation hommes-femmes. C'est toute **une société qui se remet en question** : de la carrière professionnelle, à la répartition de la charge mentale familiale, en passant par les codes vestimentaires et alimentaires. Ce contexte amène à repenser nos habitudes quotidiennes.

Le sujet de l'alimentation et du genre est montant, avec des questionnements de fond sur l'égalité des hommes et des femmes face à l'alimentation. Au cœur de nos sociétés, beaucoup de questions émergent : Avons-nous **des codes alimentaires différents** ? Nos choix alimentaires sont-ils **représentatifs de notre personnalité et de notre genre** ? Existe-t-il des clichés, tels que **'les hommes consomment de la viande et les femmes du poisson'** ? Si oui, la raison est-elle **sociétale, physiologique ou autre** ?

En une phrase : L'assiette a-t-elle un genre ?

PRÉAMBULE

L'alimentation a-t-elle un genre ? La réponse est oui.

Le genre pèse assez fortement sur l'alimentation. Cette notion ne date pas d'hier et continue d'évoluer en même temps que l'évolution de la société. Les raisons pressenties pourraient être à priori multiples: neurobiologiques, physiologiques, sociologiques, psychologiques, culturelles... Et les chiffres qui ressortent de l'étude Kantar Worldpanel le confirment : **les habitudes de consommation des hommes et des femmes sont différentes, leur manière de consommer l'est aussi.**

Nous allons le voir, l'être humain évolue dans **un contexte dynamique et d'adaptation constante à son environnement**. Une influence multifactorielle qui permet de mieux comprendre comment les pratiques alimentaires et les goûts évoluent dans l'histoire des sociétés et en conséquence à l'échelle individuelle, que l'on soit un homme ou une femme. **Décryptage.**

L'ASSIETTE DES FRANÇAIS ET DES FRANÇAISES

En matière de consommation, il existe quelques différences entre les hommes et femmes. Certains clichés « sexistes » sont confirmés par le tracking de consommation mené par Kantar Worldpanel et également confortés par une étude de l'Anses 2017*: les femmes privilégient les yaourts, les compotes, la volaille, les soupes ou les boissons chaudes, à l'inverse les hommes préfèrent les produits céréaliers, les fromages, les viandes et les charcuteries.

Préférences alimentaires selon le genre*



* Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3) – Anses – Juin 2017

Les protéines animales sont bien ancrées dans la consommation quotidienne des Français quel que soit le sexe. Hommes comme femmes sont **plus de 9 sur 10 à en consommer au moins une fois par semaine**, et en moyenne quasiment 1 fois par jour (fréquence de 6.4 à 6.5 par semaine).



Néanmoins, quelques différences peuvent émerger avec certaines protéines légèrement plus féminines comme le jambon blanc, le veau, le poisson, les œufs et la volaille fraîche. Certaines offres de bœuf sont également à la marge un peu plus féminines, comme les brochettes, le haché, le tournedos, le carpaccio ou à l'inverse plus masculines comme le tartare et l'entrecôte.



Ces différences de consommation entre hommes et femmes se creusent légèrement selon les tranches d'âge et la situation familiale avec par exemple chez les millennials une consommation de viande plus marquée chez les hommes par rapport aux femmes que chez les 35-49 ans (indice Viande fraîche 119 versus 106). De même, on note davantage de différences entre hommes et femmes célibataires qu'en famille, où l'on partage le même plat (indice de consommation de Légumes frais de 144 chez les femmes par rapport aux hommes en célibat versus 105 pour les femmes par rapport aux hommes en famille).

Les motivations des repas sont quant à eux quasi-identiques entre hommes et femmes, **avec un besoin sain/diététique légèrement plus élevé chez ces dernières.**

Présentation Kantar à découvrir en cliquant [ici](#)

D'OÙ VIENNENT CES DIFFÉRENCES ?

Approche scientifique : Notre cerveau a-t-il un sexe ?

La réponse scientifique est oui et non...



Catherine Vidal nous l'explique : « Il existe des différences entre les cerveaux des femmes et des hommes, notamment dans les zones du cerveau qui contrôlent les fonctions associées à la reproduction sexuée. Mais en ce qui concerne les fonctions cognitives (mémoire, intelligence, raisonnement), **les femmes et les hommes ont les mêmes capacités cérébrales** ».

Malgré ces connaissances, il existe toujours **des idées reçues et des stéréotypes** qui laissent croire que les différences d'aptitudes et de comportements entre les sexes sont dues à des différences cérébrales présentes depuis la naissance. Contrairement à ce qu'on pensait il y a encore 50 ans, « **les filles et les garçons ne naissent pas avec des cerveaux câblés différemment** ». « Si les filles sont souvent meilleures en littérature et les garçons en maths, ce n'est pas à cause de leur cerveau mais à cause de **la pression sociale et des stéréotypes** sur les métiers ».

Une découverte majeure des neurosciences est **la capacité d'adaptation du cerveau à l'environnement et aux événements de la vie**. « Le terme de « **plasticité cérébrale** » décrit cette capacité du cerveau à se façonner au gré de l'histoire vécue. Rien n'est jamais figé dans nos neurones, quels que soient le sexe et les âges de la vie ! ».

Les recherches des anthropologues montrent que toutes les sociétés humaines forgent des prescriptions et des interdits dans l'alimentation. Dans la majorité des traditions culturelles, **l'alimentation des femmes et des hommes n'est pas la même**. La viande rouge, les graisses sont réservées aux hommes, tandis que les femmes sont nourries de céréales et de viandes blanches.

Dans les sociétés contemporaines plus égalitaires, les différences dans les rituels des repas s'estompent. Mais encore maintenant, les canons de la beauté, torse musclé pour les hommes et minceur pour les femmes, renforcent la vision stéréotypée de la viande rouge pour les hommes et la viande blanche pour les femmes. Les différences de goûts alimentaires entre les hommes et les femmes ne sont pas fixées dans le cerveau depuis la naissance. Ils sont forgés par la culture et évoluent au cours de l'histoire des sociétés, selon le contexte culturel et économique, et aussi à l'échelle de l'individu, de l'enfance à l'âge adulte.

Approche physiologique : A-t-on les mêmes besoins nutritionnels ?

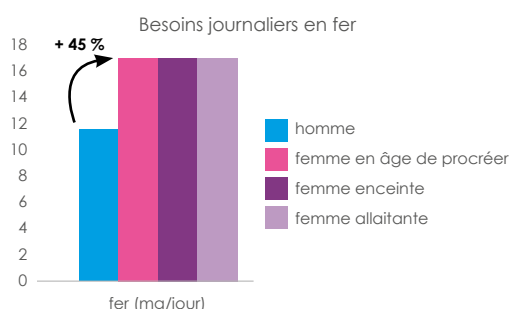
Le Plan National Nutrition Santé ne fait pas de différences dans ses recommandations entre les hommes et les femmes (<http://www.mangerbouger.fr>).



Néanmoins, comme développé par Sylvie Avallone, « il existe de **vraies différences en matière de besoins nutritionnels entre les sexes** sur certains aspects ».

« Les **femmes ont des besoins en micronutriments essentiels supérieurs** à ceux des hommes (tels que le fer, le zinc, les vitamines A, B9, B12) dès lors qu'elles deviennent en âge de procréer (menstruations), et plus fortement encore lors des périodes de gestation et d'allaitement ».

Elles ont notamment un **besoin en fer de +45 % versus les hommes**. Les femmes sont donc davantage sujettes à des carences en fer et à de l'anémie ferriprive. Une des causes est la consommation insuffisante de fer biodisponible liée à une consommation moindre de viande rouge par les femmes (le fer héminique propre à la viande est plus de deux fois mieux absorbé, avec un coefficient d'absorption de 20 à 25 %, que celui présent dans les végétaux avec un coefficient de 5 %).



Ces carences peuvent s'accroître chez les femmes présentant des menstruations particulièrement abondantes (ce qui concernerait jusqu'à 20 % des femmes en France).

En France, 16 % des femmes sont anémiées, et l'Organisation Mondiale de la Santé a estimé en 2011 qu'environ 33 % des femmes en âge de procréer présentaient une anémie, un chiffre qui serait encore plus élevé chez la femme enceinte.

En ce qui concerne **les apports énergétiques**, les hommes ont en général **une stature et une corpulence plus grande** que celle des femmes et, de ce fait, une dépense énergétique plus élevée. Pour atteindre la satiété et couvrir leurs besoins, les hommes doivent donc manger en plus grande quantité. Le besoin en protéines est également plus important chez les hommes du fait de leur corpulence moyenne plus élevée. Tout dépend aussi de **l'activité des personnes**. Sur ce point, le genre ne rentre pas forcément en ligne de compte.



Pour conclure, « il est important de manger varié pour combler tous les besoins corporels et de s'intéresser aux différents aliments au sein des catégories : fruits et légumes, matières grasses, viandes et compartiments consommés (profils nutritionnels différents) ». Il est également important d'apporter **une attention toute particulière aux groupes spécifiques** comme les femmes et les enfants qui consomment moins de viande alors que leurs besoins sont importants.

Approche sociologique : Partage-t-on les mêmes codes alimentaires ?

Les hommes et les femmes se comportent différemment à table. Comme l'explique Jean-Pierre Poulain, **le genre a bien de l'importance**, mais parmi un ensemble de facteurs sociaux qui travaillent et prédéterminent notre rapport à l'alimentation (religions, cycles de vie, les revenus, le niveau d'éducation, les cultures régionales, etc.).

Dans notre société, cette question de la viande, et de l'attitude différenciée des hommes et des femmes à cet égard, s'inscrit dans différentes **longueurs historiques** :

- Dans l'aristocratie médiévale, la chasse est un élément qui s'apparente à **l'entraînement des hommes à la guerre** (pratique de chasse qui se prolonge à table avec le découpage à l'épée qui correspond à une mise en scène de ce par quoi on accède à au pouvoir).
- Dans la paysannerie, les rôles sont précisés : « tuer le cochon ou amener les bêtes à l'abattoir, c'est une affaire d'hommes alors que nourrir et tuer le lapin ou la volaille c'est une affaire de femmes ».
- « Après la 2^{de} guerre mondiale, la viande va devenir **un marqueur de progrès social** ». Elle a une **place centrale dans la société** et s'inscrit dans une problématique de partage (c'est-à-dire une problématique de découpage et donc d'hommes). C'est aussi « un marqueur **de repas d'exceptions et de moments forts** ».

A cela s'ajoute des **phénomènes contemporains** liés à la « **nutritionnalisation de notre relation à l'alimentation** ». En effet, « les femmes sont **plus perméables aux arguments nutritionnels**, véhiculés notamment par la presse féminine ».

Ce discours fait évoluer les représentations symboliques des femmes plus vite que celles des hommes. « Dans les représentations collectives, un homme ça aime la viande ! Il y a une symbolique de force et de puissance ». Les femmes sont plus intéressées par la volaille, l'escalope, dans **une perspective de contrôle de poids** et parce que l'on s'éloigne de l'animalité, de ce qui touche le vivant.

« A travers le choix de ses aliments, l'homme choisit le type d'homme qu'il désire être ».

Jean Trémolières*

* Le docteur Jean Trémolières est l'un des fondateurs de l'école nutritionnelle française. En effet, ce grand humaniste avait parfaitement compris combien l'alimentation contribue à façonner l'homme, non pas sur un plan strictement physique, mais global.

« Notre comportement alimentaire n'est pas rationnel, nous sommes guidés par le plaisir (...). Derrière le plaisir que nous trouvons à manger, nous trouvons le type d'homme que nous voulons être, et même derrière le type d'homme, le type de famille, le type de société que nous voulons être. »

Interview du Professeur Jean TREMOLIERES, spécialiste de la nutrition à l'hôpital Bichat à Paris, sur l'évolution de la société et de l'alimentation. (Janvier 1971) à visionner [ici](#).

Approche psychologique : Nos choix alimentaires jouent-ils un rôle dans la séduction hommes-femmes ?

L'assiette obéit à certains stéréotypes. Caroline Weill explique qu'il y a bien un « *sexisme qui va régner sur le choix des aliments mais qui dépend de la situation et du moment de la vie* ». Elle rappelle que « *l'alimentation constitue le premier plaisir de la vie* » et que sur ce point, il n'y a pas de différences entre les garçons et les filles.

Néanmoins, depuis son plus jeune âge, « *l'enfant est imprégné de l'environnement et de la culture auxquels il va s'identifier et qui vont déterminer ses choix alimentaires* ». On n'élève pas les filles et les garçons de la même manière et cela se traduit aussi dans l'assiette :

- « *Finis ton assiette !* » s'adresse plus particulièrement aux garçons. On va trouver plus naturel de nourrir davantage un garçon parce qu'on lui prête des besoins physiologiques plus importants et qu'il est élevé avec beaucoup moins de frustration que la petite fille.
- En effet, « *la petite fille est davantage élevée dans l'idée de plaire et de séduire* ». Chez elle, **la notion de plaisir est moindre**. On lui apprend **la privation** comme on lui apprend à manger plus délicatement.
- Il y a cette idée de **force qui est associée à la nourriture** et qui traduit **la masculinité**, la virilité. Ce dont n'a pas besoin la petite fille qui est, selon l'usage pour les mères, un être plus délicat.

Selon notre experte, « *la séduction va donc jouer un rôle important et va guider nos choix alimentaires, qui sont conditionnés depuis la plus tendre enfance* ».

Au restaurant, lors d'un premier rendez-vous, « *les femmes préfèrent prendre un poisson lorsque les hommes n'hésitent pas à choisir une entrecôte/frites* ». Cette idée de l'excès est associée à l'homme et constitue un facteur de séduction. « *La femme, élevée dans l'idée de plaire, fait son choix non pas par plaisir mais dans le devoir de ne pas faire d'erreur* ». Elle va donc faire très attention à manger en plus petite quantité, alors que l'homme va manger davantage car il a la charge de séduire. « *Le fait d'être un homme ou une femme va également influencer sur le choix de la cuisson* ». Les femmes commandent généralement une viande plus cuite alors que les hommes vont préférer une viande saignante (derrière, il y a l'idée de carnivore et le fantasme de dévoration qui « effraye » les hommes).

Chez un psychanalyste, l'assiette tient une part importante dans le discours. L'alimentation est un symptôme quand on est malheureux, déprimé. Dans ce cas, les hommes et les femmes ne vont pas se tourner vers les mêmes aliments. De la part des femmes, on va observer une attirance plus grande vers les aliments sucrés et en plus petits morceaux. Dans cette situation, les hommes auraient tendance à manger en plus grand excès.

Dans la cuisine, on observe aujourd'hui que les femmes commencent à **préparer des plats différents pour elle et pour leur homme**. Elles sont assujetties à **des critères de séduction liés essentiellement à la minceur**.



Nous venons de le voir, la problématique du genre et de l'alimentation est à regarder sous différents angles. Les influences sociales, culturelles et économiques sont connectées entre elles et déterminent nos choix alimentaires. Aujourd'hui, dans une société régie de plus en plus par l'apparence, notre rapport à l'alimentation continue d'évoluer avec une tension très forte entre « un repas ça se partage », et une montée de l'individualisation de ce que nous mangeons.

<https://www.charal.fr/meatlab/>
<https://www.charal.fr/>
#MeatLabCharal
Visionner la vidéo de la table ronde [ici](#)

MEATLAB

par **CHARAL**

Relations médias CHARAL : @FHCOM
Tél. : 01 55 34 24 24 - www.fhcom.net
claire.regnaut@fhcom.net - coralie.lai-yock@fhcom.net
frederic.henry@fhcom.net