

**Zeitschrift:** Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

**Herausgeber:** Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

**Band:** - (1998)

**Heft:** [31]: Femmes et prévention santé : campagne alimentation

**Artikel:** Qu'importe le menu, pourvu que le repas reste

**Autor:** Schaffner-Hennet, Elisabeth

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-351472>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## QU'IMPORTE LE MENU, POURVU QUE LE REPAS RESTE



### Au début est le sein

«Voulez-vous le nourrir ?» Demande la sage-femme. Qu'elle accepte ou non, la mère ne pourra refuser longtemps ce geste coutumier. La femme (même sans enfant) reste encore la référence alimentaire de notre société. Ce sont les traditions culinaires qui transmettent une grande partie de la culture d'un peuple.

Du nord au sud de notre planète et parfois dans les pires conditions, l'homme a su partout trouver les ressources alimentaires nécessaires pour assurer la vie, la croissance et la reproduction de son espèce. Il a créé des traditions culinaires en répondant empiriquement, avec les moyens de l'endroit et de l'époque à ses besoins nutritionnels. On peut citer par exemple les produits laitiers et carnés fermentés riches en vitamines des lieux pauvres en végétaux (Sibérie, Asie centrale) ou les plats traditionnels qui mettent en application la complémentarité des protéines végétales (pain aux noix, risi-bisi, etc.). En plus des besoins vitaux, les spécialités locales expriment dans l'assiette l'environnement agricole (cuisine au beurre, cuisine à l'huile), culturel (salade sucrée scandinave) et spirituel (carême, interdits religieux) de chaque lieu ou chaque peuple.

Il n'est donc pas insensé de croire que chez nous, où l'abondance se dispute à la surproduction, chacun, quel que soit son statut (écolier, retraité, célibataire, cadre stressé, mère de famille nombreuse ou rêveur oisif) doit pouvoir trouver le moyen de s'alimenter de façon correcte d'un point de vue quantitatif et plus subtilement qualitatif.

### Des goûts et des odeurs

Et, si à l'instar de la mode, la cuisine se décline souvent en grand au masculin, c'est bien à la femme qu'est généralement dévolue la gestion des faims familiales. Et cela ne s'inscrit pas comme une simple continuité d'un don naturel.

Car dans notre société qui voudrait exiger que simultanément les femmes aient un plan de carrières, soient bonnes mères (et de bonnes épouses), soient sportives, belles, efficaces dans les tâches ménagères, il devient parfois difficile de préparer un pot-au-feu.

Très justement, J.F. Revel <sup>1</sup> remarque que « Une tradition ne peut se perpétuer qu'en étant quotidiennement appliquée et ne peut être appliquée sans un minimum d'aisance moyenne ».

Ainsi le contenu des livres de cuisine, les modes alimentaires, les spécialités dominicales n'ont qu'une valeur anecdotique en regard de l'énorme patrimoine que les femmes transmettent par leur pratique quotidienne.

Mais, il y a plus que les simples ingrédients et le savoir faire, il y a l'inimitable touche personnelle, les odeurs au retour de l'école, la jouissance d'un moment de partage qui invitent l'enfant au plaisir du repas. Et si l'adulte exprime une certaine nostalgie de la cuisine dite traditionnelle, plus exactement la cuisine de tous les jours, c'est aussi parce qu'elle est chargée des symboles de l'enfance et parce qu'elle a permis d'éduquer, en douceur, certains de nos sens comme le goût, la vue et l'odorat.

<sup>1</sup> Un festin de parole, Ed. Plon, 1995

Elisabeth Schaffner-Hennet, diététicienne

### La cuisine familiale ouverte aux changements.

Il ne faut pas être dogmatique et prêcher l'inertie. L'homme bouge, il modifie son environnement, son mode de vie et au fil des ans, de subtiles modifications sont apportées à nos coutumes culinaires. Il est permis de penser que pour nos enfants du nord des Alpes, les pâtes apprêtées à l'italienne feront partie de leur patrimoine. Ceci peut être considéré comme normal et fait partie de l'évolution naturelle d'un art en constante, mais lente, évolution.

C'est une des richesses et des particularités uniques de la cuisine familiale: elle est tout à la fois la gardienne des traditions et le vecteur des changements durables.

Et s'il est accepté qu'une partie du contenu des assiettes se modifie, les fast-foods et d'autres plateaux T.V. n'envahiront pas sans douleurs nos moeurs.

Des études récentes ont montré que les adolescents restaient attachés à l'ambiance, à la convivialité, au rituel des vrais repas en famille, quand bien même celle-ci se réduit à un seul parent.

«Ne parle pas la bouche pleine» et pourtant... La table familiale reste l'un des derniers points de convergence d'un logement et d'un lieu d'échange privilégié.

C'est un constat réjouissant et qui doit conduire à comprendre que notre société dite de loisirs, qui n'est pas en contradiction près, et qui tend à augmenter la charge des journées de travail, le temps nécessaire aux repas doit être maintenu et considéré comme un moment digne de protection.