

BOUFFE

CITATIONS

"Une nourriture ne doit pas être seulement bonne à manger mais aussi bonne à penser."

Claude Levi Strauss

"Dieu a dit : je partage en deux : les riches auront de la nourriture, les pauvres de l'appétit."

Coluche

DEFINITION

Bouffe : familièrement repas, nourriture. Action de nourrir, alimentation des êtres vivants, tout élément susceptible de nourrir.

MOTS CLEFS

Alimentation, nutrition, plaisir, calories, anorexie, boulimie, obésité, saveur, convivialité, sensualité, découverte culinaire ...

ELEMENTS DE DEBAT

"Dans le monde du vivant, deux pulsions sont élémentaires et incontournables, et elles constituent des nécessités biologiques : manger, pour assurer sa survie, et se reproduire pour assurer la survie de l'espèce. Ce n'est sans doute pas par hasard que le fait de combler ces deux nécessités vitales est source de plaisir et d'émotions intenses. Si elles avaient été déplaisantes, nous ne serions pas ici aujourd'hui. Ce qui rend les choses plus intéressantes parce que plus complexes, c'est le fait que chaque culture humaine a mis en place des représentations et des règles sur la manière de gérer ces plaisirs et de manifester les émotions liées à ces activités ou à leur absence."

BOUFFE

ELEMENTS DE DEBAT - suite

" Le paradoxe de l'omnivore se situe dans le tiraillement, l'oscillation entre ces deux pôles, celui de la néophobie (prudence, crainte de l'inconnu, résistance à l'innovation) et celui de la néophilie (tendance à l'exploration, besoin de changement, de la nouveauté, de la variété).

Si nous suivons l'idée que "on devient ce que l'on mange", qu'allons nous devenir, si nous ne savons pas ce que nous mangeons ?"

Claude FISCHLER, sociologue

" Manger ne consiste pas seulement à ingérer des protéines pour ne pas mourir de faim. Nos choix alimentaires, nos goûts et nos dégoûts, ne relèvent pas que de notre propre caractère, mais de notre culture et de croyances que tout humain a envers l'alimentation, et que nous ne soupçonnons pas. Car, pour l'homme, l'acte de manger a toujours été plus compliqué que cela n'en a l'air, source de vie et de mort, de santé et de maladies, de plaisir et de peur."

Jean Pierre POULAIN, socio-anthropologue

Les troubles du comportement alimentaire les plus connus sont l'anorexie et la boulimie, il existe un autre trouble : l'orthorexie (de "orthos" : correct, et "orexis" : appétit), qui consiste en une fixation quasi pathologique sur la recherche de la nourriture la plus "saine", à la qualité démesurément idéalisée.

CONNAISSANCES

Repères alimentaires :

Fruits et/ou légumes : au moins 5 par jour.

Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas selon l'appétit.

Lait et produits laitiers : 3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de la richesse en calcium).

Viande, poissons et produits de la pêche, œufs : 1 ou 2 fois par jour.

Matières grasses ajoutées : limiter la consommation.

Produits sucrés : limiter la consommation.

Sel : limiter la consommation.

Boissons : de l'eau à volonté.

Calcul Indice de Masse Corporelle

L'indice de masse corporelle (IMC) est un outil inventé par les médecins pour évaluer les risques pour la santé liés au surpoids. L'IMC est calculé en divisant la taille par le poids au carré.

IMC = **poids** (kg) / **taille**² (m). On rapporte ensuite l'IMC aux seuils suivants.

BOUFFE

CONNAISSANCES - suite

IMC	Interprétation (d'après l'OMS)
moins de 16,5	Dénutrition
16,5 à 18,5	Maigreur
18,5 à 25	Corpulence normale
25 à 30	Surpoids
30 à 35	Obésité modérée
plus de 40	Obésité morbide ou massive

BIBLIOGRAPHIE

- Professionnels

POULAIN Jean Pierre. **Sociologies de l'alimentation**. Presses Universitaires de France, 2005, 287 p.

Pour le sociologue, l'acte alimentaire n'est pas seulement biologique, il est aussi une mise en scène concrète des valeurs d'une culture ou d'une époque. L'alimentation aujourd'hui et les crises qui l'accompagnent sont des lieux de lecture pour comprendre les mutations sociales contemporaines.

FISCHLER Claude. **L'Homnivore**. Odile Jacob, 2001, 448 p.

D'où viennent nos goûts et nos dégoûts en matière d'alimentation ? Claude Fischler montre comment la civilisation moderne, l'évolution des modes de vie et l'industrialisation ont transformé notre rapport à l'alimentation et, du même coup, à nous-mêmes.

BOUFFE

BIBLIOGRAPHIE - suite

- Jeunes

MORGENSTERN Susie. **Confession d'une grosse patate**. De La Martinière, 2003, 142 p.
L'auteure parle du problème qui a empoisonné sa jeunesse : la gourmandise et la prise de poids.

STASSART Gilles. **C'est bon, c'est beau**. Autrement, 2002, 64 p.
L'art du goût, du boire, du manger est caractérisé par deux plaisirs. Le premier est une réaction de notre corps, un cri de joie venant du fond de notre estomac, c'est le bon. Le second provient de toutes les images que l'on va associer à ce que l'on goûte, c'est le beau.

SITES

<http://www.lemangeur-ocha.com/>

L'Ocha s'intéresse aux relations alimentation, santé, culture, société et s'efforce de comprendre le mangeur dans sa globalité à travers une approche pluridisciplinaire privilégiant les sciences humaines et sociales.

<http://www.sge-ssn.ch/f>

La Société Suisse de Nutrition a pour objectif de fournir des informations sur toutes questions touchant à l'alimentation, ainsi que de promouvoir la recherche scientifique dans le domaine de la nutrition.

<http://www.mangerbouger.fr/>

Site du Programme National Nutrition Santé.

BOUFFE

FILMOGRAPHIE

Le festin de Babette. Gabriel AXEL, 1987

En exil au Danemark, Babette, domestique de deux très puritaines filles d'un pasteur, reçoit des fonds inespérés qui vont lui permettre de rentrer dans sa patrie. Elle propose avant son départ de préparer un dîner français pour fêter dignement le centième anniversaire de la naissance du défunt pasteur.

Fast Food Nation. Richard LINKLATER, 2006

De la viande contaminée a été découverte dans les stocks du fameux Big One, hamburger vedette de la marque Mickey's Fast Food Restaurants. Don Henderson, responsable marketing de la chaîne mène l'enquête et découvre les abattoirs et leurs employés immigrés, les élevages surpeuplés... Ce sont les consommateurs qui se font bouffer par l'industrie du fast food et non l'inverse !

Super size me. Morgan SPURLOCK, 2004

Documentaire sur l'alimentation aux Etats-Unis USA. Morgan Spurlock interroge des spécialistes qui lui confient les résultats de leurs enquêtes, leurs craintes... Il décide aussi de mener une expérience sur lui-même : sous la surveillance de médecins il se lance dans un régime hypercalorique "fast food".

OUTILS

Le Kit pratique. INPES, 2013

Documents pour vous aider à « manger rusé » : semainier pour planifier ses repas –pense bête pour faire ses courses– (calendrier de saison des fruits, légumes et poissons) table des conversions.

<http://www.mangerbouger.fr/pnns/outils-d-information/les-guides-nutrition.html>

Bien manger et bien bouger...c'est possible au quotidien. INPES, 2001

40 programmes courts d'une minute pour répondre à vos "questions nutrition".

Spots visibles sur : <http://www.inpes.sante.fr/70000/cp/07/cp071001.asp>

BOUFFE

OUTILS -suite

Photo alimentation. Comité Départemental d'Education pour la Santé Charentes Maritimes, 2005

Réalisé avec le CRES Poitou-Charente, Dalhousie University et l'Institut Pasteur, ce photo langage de 55 photographies présentant des individus, des scènes de la vie quotidienne, des lieux, des situations facilite l'échange sur les représentations individuelles et collectives liées à l'alimentation. Il permet à chacun de les exprimer face à un groupe. Ces représentations sont ensuite partagées et confrontées, sans être jugées.

Cuisiner malin : livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous. Mairie de Paris, 2013

<http://bit.ly/10y1al7>

Délices de fruits et légumes, un classeur de recettes pour petits budget. IREPS Poitou-Charentes, 2013

<http://bit.ly/XQse1c>

Mon panier repas. IREPS Auvergne, 2007

Recettes privilégiant la consommation de fruits et de légumes, accompagné d'un livret de connaissances sur l'alimentation à destination de l'animateur.

Web fiction alimentation. La Kolok, 2013

Vidéo en ligne sur l'alimentation accompagnée d'un livret pédagogique « Popote Chef ».

Vidéo : <http://la-kolok.com/episode1/>

Livret : <http://la-kolok.com/web/livret.pedagogique.pdf>