

20 novembre 2023



SENIORS ET ALIMENTATION – IV

Le travail alimentaire sous le prisme du genre

Avancée en âge et cuisine :
Une évolution des rôles de genre ?

Repenser les inégalités au sein du couple
à partir des pratiques alimentaire des seniors

L'alimentation des seniors,
Objet d'analyse en éducation permanente

1. Un outil analytique (ré)approprié

Dans le cadre de nos activités portant sur l'alimentation durable, nous avons organisé des tables de réflexion avec des groupes de seniors afin de mieux en saisir les enjeux. Leurs réflexions nous invitent à dépasser les questions de l'évolution des pratiques alimentaires et des injonctions à bien manger – qui ont par ailleurs fait l'objet de deux autres analyses – pour également intégrer celles liées à la dynamique familiale, et du couple en particulier. Car manger est une activité sociale ; et même lorsque l'on se trouve seul – principalement dans les cas de célibat ou de veuvage –, les témoignages des seniors donnent à penser la manière dont se vivent les rapports entre les hommes et les femmes autour de l'alimentation. En effet, la cuisine est l'un de ces espaces où, dès la mise en ménage, s'est structurée une organisation domestique genrée. Structure qui, comme nous le verrons, peut être ébranlée par l'« épreuve du vieillir », reconfigurant de fait les rôles des conjoints¹. En cela, l'alimentation des seniors constitue un bon terrain à partir duquel observer le croisement des problématiques du genre et du vieillissement².

Sans grande surprise, nombre des témoignages recueillis montrent que « la préparation culinaire est largement une affaire de femmes qui consiste en un enchaînement d'opérations allant de l'achat des aliments à leur consommation en passant par la préparation et la cuisson³ ». La division sexuée des rôles sociaux n'a pas disparu, loin de là. Et même si la répartition du travail alimentaire se veut moins inégalitaire qu'avant, la participation des hommes à la cuisine domestique ne conduit pas à la disparition des frontières du genre : ils ne préparent pas à manger comme le font les femmes⁴. « *Je suis plutôt le marmiton, je découpe. Mon mari est dans la cuisinière* », raconte une participante. Que davantage de femmes que d'hommes aient été présentes à nos tables de réflexion semble d'ailleurs significatif. Elles sont soucieuses de la composition de l'assiette qu'elles préparent, notamment pour des questions de santé : la leur, mais aussi celle de leur conjoint. En vieillissant, l'alimentation des hommes – et en particuliers en ce qui concerne la consommation de produits gras et sucrés – tendrait à se rapprocher de celle des femmes, « suggérant qu'ils adoptent des normes qu'elles mettent déjà en application⁵ » : une fois à la retraite, le couple âgé a davantage l'occasion de partager ensemble leur repas.

CHIFFRE-CLÉ



La société évolue et l'ancien modèle familial composé de la femme au foyer et du mari gagne-pain semble aujourd'hui daté. Pourtant, nous avons observé que le travail alimentaire d'une

bonne partie de nos participants reste genré. Nous pourrions imaginer que cette évolution des pratiques et des valeurs est une tendance qui s'observe plus fréquemment au sein des jeunes ménages que chez les couples âgés, mais nous ne disposons pas de chiffres précis pour étayer une telle hypothèse. Voici ce que nous pouvons en dire : des études statistiques indiquent que, en Belgique comme dans la plupart des pays européens, « l'emploi du temps demeure fortement genré⁶ ». À l'instar des autres tâches ménagères, la préparation des repas est perçue comme une activité féminine⁹. 81 % des femmes y consacrent un moment quotidien, contre 33 % des hommes¹⁰. Dans une semaine, elles passeraient en moyenne deux fois plus de temps à cuisiner¹¹.

« *J'aime bien cuisiner et surprendre mon homme* ». L'intérêt que nous portons ici à la question du genre ne doit pas nous conduire à relire les témoignages des seniors à travers le seul prisme féministe de la domination masculine ou du système patriarcal. En effet, les différences ne sont pas toujours vécues au sein du couple comme une « injustice ménagère », l'asymétrie domestique pouvant être revendiquée par les femmes⁶. Si, dans leurs propos, la division sexuée du travail nous a semblé manifeste, celle-ci n'aura pas constitué un véritable objet de réflexion collective. Inscrivant cette courte analyse dans une démarche d'éducation permanente, nous voulons questionner la persistance de certains stéréotypes de genre et montrer en quoi le grand âge se révèle être, contrairement aux idées communes, une période de la vie qui redéfinit les rapports différenciés, voire inégaux, entre les hommes et les femmes. Car si l'alimentation est « une arme du genre », elle peut devenir un levier de contestation de cet ordre que l'on croit immuable et naturel⁷.

« On a commencé à boire de la tisane, car mon mari a fait un ulcère de l'estomac. [...] Il a une bonne fourchette aussi, mais il a des petits soucis cardiaque. Depuis, je fais attention à la graisse. »

« On a commencé à faire attention au sucre : mon mari est déjà avec les médicaments. »

2. La dépendance culinaire

« C'est mon mari qui fait à manger. Car malheureusement, ma cuisine n'est pas adaptée. Quand je pars en vacances, je suis heureuse, car je sais que c'est moi qui pourrai faire à manger. Il y a des meubles à gauches, à droite, pour me retenir si jamais je chute. Sinon à la maison, je vais faire des crêpes, mais assise. Je fais la pâte, mais il me faut de l'aide. Depuis qu'il ne travaille plus, c'est mon mari qui fait à manger. Mais parfois c'est compliqué, parce que quand je veux qu'il fasse des choses d'une certaine façon, il les prépare à sa façon. [...] Dans la sauce bolognaise, je n'ai pas envie qu'il y mette des champignons, cela n'a rien à y faire. »

Certes, les rapports de genre au grand âge sont le produit d'une socialisation qui s'est opérée tout au long du parcours de vie, laquelle s'imisce jusque dans l'intime du couple. Certes, des habitudes se sont établies petit à petit, voire se sont cristallisées avec les années : elles font désormais partie de la routine. Certes, l'avancée en âge tend à renforcer la construction des masculinités et des féminités – en paraphrasant Simone de Beauvoir, on ne naît ni homme ni femme, on le devient. Mais porter un regard sur le vieillissement permet aussi de révéler « des situations de redéfinition des supports traditionnellement mobilisés pour définir les espaces masculins et féminins et les hiérarchiser¹² ». Car des événements inhérents au grand âge conduisent à transformer l'ancienne dynamique de couple. Une évolution qui se reflète notamment dans l'assiette : l'on cuisine et l'on mange autrement.

Le départ à la retraite, comme nous l'avions montré dans une précédente analyse qui portait sur la manière dont l'activité culinaire des ménages évolue au fil du temps, va bousculer les rythmes sociaux et permettre d'investir autrement son temps. Une dame racontera ainsi avec humour : « *Quand mon mari a été pensionné... les horaires et les contraintes, au placard !* ». La mise en place de nouvelles habitudes au sein du couple semblent favorisées par une cessation différée de l'activité professionnelle : le mari, un peu plus âgé, cuisine pour s'occuper ou pour soulager son épouse qui travaille encore.

« Je suis pré-retraité, je suis l'homme au foyer, on va dire. Mais je cuisine efficace, je fais du *batch cooking* : je ne vais pas prendre le temps de varier tous les jours. »

« J'ai plus de temps maintenant pour cuisiner. C'est moi qui prépare, c'est elle qui mange. »

Une autre dimension qui joue évidemment un grand rôle est l'état de santé. Quand commencent à survenir les premiers « problèmes physiologiques et psychiques, les couples tentent de maintenir leurs habitudes alimentaires mais cela présuppose des réajustements du travail domestique alimentaire qui peuvent remettre en cause, voire transformer, les stéréotypes de genre, notamment en matière de préparation des repas¹³. » Dans une situation de perte d'autonomie, ces arrangements du quotidien permettent de continuer à faire couple et, dans certains cas, de constituer un « rempart face à l'extérieur » – en vue de différer le recours à l'aide de professionnels¹⁴. La délégation du travail alimentaire à un tiers est parfois vécue comme un « marqueur de vieillissement¹⁵ ». Au sein du territoire conjugal, le franchissement « des frontières du genre » trace alors une nouvelle répartition des rôles et des tâches¹⁶. Le témoignage de cette participante illustre une telle idée : « *J'ai eu la chance d'avoir un homme qui a cuisiné quand j'étais au fond du lit. Une cuisine rudimentaire, certes, mais il l'a fait.* » La prise en charge de la « dépendance culinaire » n'est pas neutre : elle varie notamment « selon le poids de l'asymétrie de genre sur la capacité des ménages à maintenir leur alimentation face aux handicaps¹⁷ ». Autrement dit, il ne s'agit pas de soutenir que la répartition des tâches serait davantage égalitaire en vieillissant ou que le grand âge viendrait neutraliser la division sexuée du travail domestique. Les différences entre les femmes et les hommes subsistent, mais leur configuration évolue avec la situation du ménage âgé : départ à la retraite, perte d'autonomie, mais aussi divorce et veuvage. Ce constat nous invite à réfléchir sur les inégalités de genre qui s'imiscent dans des activités d'apparence ordinaire comme la cuisine. Elles tendent à être normalisées et acceptées socialement. Ces évolutions au grand âge rappellent alors qu'il nous est possible de *faire autrement*.

Ouvrons le débat...

Dans cette analyse, nous avons cherché à montrer, à partir des comportements alimentaires et des pratiques culinaires décrites par les seniors lors de nos tables de réflexion, comment les rôles de genre tendent à évoluer avec le vieillissement : l'épreuve du grand âge participe à transformer les anciennes dynamiques domestiques – sans pour autant que cela ne conduise forcément à une diminution des inégalités entre les femmes et les hommes. Notre conclusion esquisse l'idée qu'il serait possible de *faire autrement*. Il est souvent admis que ce sont les jeunes générations qui poussent à transformer les rapports inégalitaires de genre – au sein du couple, mais également dans l'espace public. Ils déconstruisent les stéréotypes et cassent les mauvaises habitudes. Les seniors, nous le pensons, peuvent également contribuer à un tel changement sociétal : la transmission intergénérationnelle, prônée par les associations d'éducation permanente, prend ici tout son sens. Les couples âgés, qui ont su traverser les épreuves de la vie et le temps, méritent d'apporter leur voix dans ce débat. Que pouvons-nous apprendre des expériences et des réflexions de nos aînés en ce qui concerne les inégalités de genre ?

Ressources utiles

Vous souhaitez aller plus loin sur le sujet de l'alimentation durable ?

- Nous vous invitons à retrouver les numéros 8 et 9 de l'excellente revue *La Mauvaise Herbe* publiée en 2020 par la l'Université populaire d'Anderlecht, « L'alimentation durable en question(s) » Disponible gratuitement sur le site de l'association.
- Visionnez le documentaire réalisé par Clara asbl en 2022, « Consom'action ! » Disponible gratuitement sur le site de l'association.

Vous souhaitez découvrir nos autres publications autour de ces questions ?

Retrouvez toutes nos analyses sur ce sujet, disponibles à la demande ou sur notre site Internet !

- [Seniors et Alimentation – I : Les pratiques alimentaires au grand âge](#)
- [Seniors et Alimentation – II : Dépendance culinaire et dénutrition](#)
- [Seniors et Alimentation – III : Bien manger, bien vieillir ?](#)

Références bibliographiques

- 1 Sur le concept d'« épreuve », nous renvoyons le lecteur aux publications du sociologue français Vincent Caradec.
- 2 Cardon, Philippe. 2015. « Cuisine et dépendance. Femmes et hommes face au vieillissement et au handicap ». *Journal des anthropologues*, n° 140-141: 113-31.
- 3 Cardon, Philippe, Thomas Depecker, et Marie Plessz. 2019. *Sociologie de l'alimentation*. Collection U. Paris : Armand Colin.
- 4 Dupuy, Anne. 2017. « 10. La division sexuelle du travail alimentaire : qu'est-ce qui change ? » In *Que manger ?*, 164-79. Recherches/Fondation pour les sciences sociales. Paris: La Découverte.
- 5 Dion, Charlotte E., Séverine Gojard, Marie Plessz, et Marie Zins. 2020. « Bien vieillir, bien manger ? Avancée en âge et modifications de l'alimentation dans la cohorte Gazel ». *Gérontologie et société* 42 / 162 (2): 99-120.
- 6 de Singly, François et Martine Fournier « Injustice ménagère : l'identité contre l'égalité ». 2014. In *Masculin-Féminin*, 215-20. Essais. Auxerre : Éditions Sciences Humaines.
- 7 Fournier, Tristan, Julie Jarty, Nathalie Lapeyre, et Priscille Touraille. 2015. « L'alimentation, arme du genre ». *Journal des anthropologues*, n°140-141 : 19-49.
- 8 « Égalité entre les femmes et les hommes en Wallonie. Photographie statistique ». 2017. *IWEPS*.
- 9 « Genre et emploi du temps. (Non-)évolution des stéréotypes de genre. 1999, 2005 et 2013 ». 2016. *Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes*.
- 10 « Gender Equality Index 2020 Belgium ». 2020. *European Institute for Gender Equality*.
- 11 « Femmes et hommes en Belgique. Chapitre 7 : Emploi du temps ». 2020. *Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes*.
- 12 Legrand, Monique, et Ingrid Voléry. 2012. « Introduction au Dossier "Genre et vieillissement" ». *SociologieS*.
- 13 Cardon, Depecker et Plessz, 2019.
- 14 Renaut, Sylvie. 2020. « Vieillir en couple, rôle du conjoint aidant et (non-)recours aux professionnels ». *Gérontologie et société* 42 / 161 (1) : 117-32.
- 15 Cardon, Philippe, et Séverine Gojard. 2014. « Dépendance culinaire et organisation domestique. Les enjeux quotidiens de l'alimentation des personnes âgées ». In *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques*, par Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec, 293-304. Presses Universitaires de Rennes.
- 16 Thomas, Julie, et Maks Banens. 2020. « Conjoint-e comme avant : genre et frontières des aides conjugale et filiale ». *Gérontologie et société* 42 / 161 (1) : 55-69.
- 17 Cardon, 2015.



Rue de Livourne, 25- 1050 Bruxelles

Pour nous suivre :

<https://www.ago-asbl.be/> et également sur Facebook

Pour nous contacter :

Téléphone : 02/ 538 10 48

Courriel : info@ago-asbl.be

Analyse rédigée et mise en page par :

Marin Buyse

Avec le soutien de :

