

A still life painting depicting a variety of fresh produce on a table. On the left, a woven basket is overflowing with yellow and red apples, and a bunch of purple grapes hangs from the top. In the center, a large, light-colored vegetable, possibly a carrot or a piece of ginger, lies horizontally. To the right, a round, brown earthenware jar sits on a small wooden block. The background is a textured, light-colored wall, and the overall style is soft and painterly.

**« Mesure et démesure de la table :  
entre norme et variations »**

**Nathalie Lhostis**

# Mesure et démesure de la table : norme et variations

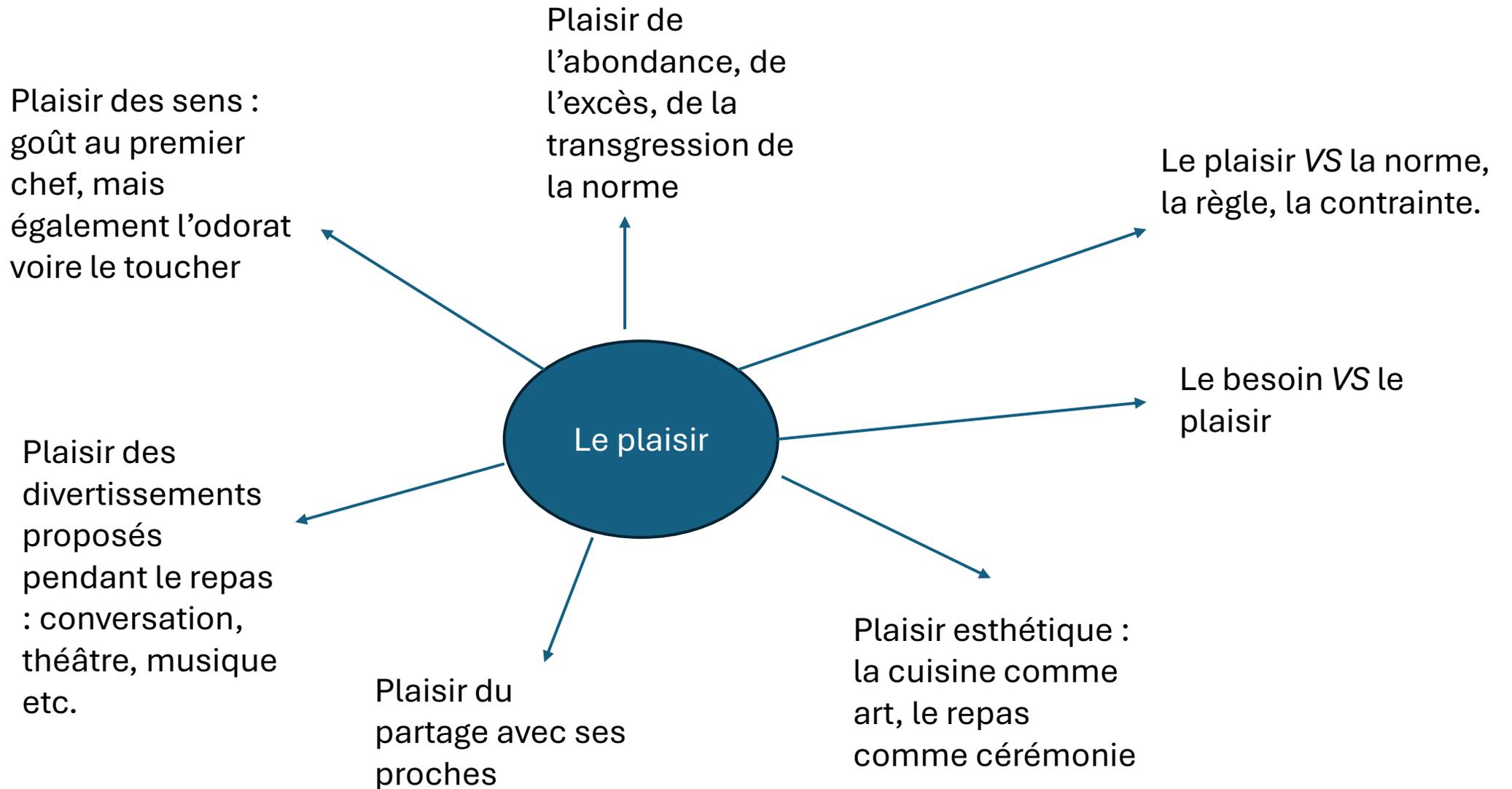
## Introduction

---

- **Problématique** : celle de la mesure, du « combien », du « trop », du « pas assez », de l' «équilibre » et surtout des valeurs, des principes qui sont convoqués pour déterminer la mesure de la nourriture.
  - **Approche** : diachronique qui permet de mettre en évidence la variation de cette norme et de ces valeurs.
  - **Organisation thématique** :
    - le banquet antique : symbole du repas civilisé
    - L'importance de ce motif au cœur de l'imaginaire occidental du repas.
    - La modération : un concept qui vient s'opposer au motif du banquet mais qui structure de manière durable l'imaginaire du repas.
    - La tension entre le plaisir et la norme, les réactions des individus face à la norme.
    - Le prisme du genre : les femmes et la nourriture
  - **Un double objectif** :
    - s'entraîner à la comparaison de documents (méthode)
    - préparer les arguments et les exemples pour l'essai.
- Le sujet proposé est le suivant : « Selon vous, qu'est-ce que 'bien manger' ? »
- **La construction d'outils** de mémorisation et d'organisation de la réflexion autour du thème : le tableau synoptique et la carte mentale.

# Un outil : Le tableau synoptique des arguments et des exemples

Document (Auteur, Titre)	Nature du document et contexte (date, période, événement)	Thèmes	Arguments	Exemples	Citations éventuelles
Mosaïque du Château de Baudry	Mosaïque antique	Banquet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le banquet est un événement social</li> <li>- Il est caractérisé par l'abondance de nourriture.</li> <li>- Ce genre de description de banquet romain a contribué à construire le stéréotype de l'orgie romaine.</li> </ul>	<p>Les hommes sur les lits de table, confortablement installés.</p> <p>Les mets qui jonchent le sol qui mettent en évidence</p>	
Pline Le Jeune	Littérature épistolaire	Banquet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- abondance des mets</li> <li>- autre composante : les divertissements</li> <li>- enjeu social du banquet : cela fait partie des moments sociaux de la vie à Rome ; les Romains qui le peuvent organisent des banquets chez eux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rôle des énumérations dans les textes</li> <li>- Théâtre, musique, lecture publique</li> <li>- La concurrence entre Pline et un de ses rivaux : son correspondant lui a préféré une autre table plus riche.</li> </ul>	
Plutarque, Propos de table	Texte philosophique, dans la tradition platonicienne, début de l'empire romain	Banquet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rôle du vin, qui doit néanmoins être bu avec modération.</li> <li>- composante essentielle du banquet : la conversation qui est une caractéristique de ce moment social</li> <li>- Enjeu social du banquet : il s'agit de garder le lien avec ses amis.</li> <li>- dévoilement de soi grâce au vin qui permet une meilleure amitié.</li> <li>- enjeu philosophique possible</li> </ul>	<p>Examen de l'âme qui s'ouvre grâce au vin.</p>	« Amour de la conversation »



# I. Le banquet gréco-romain, symbole du bon repas occidental.

## A. Le banquet antique:

- **Corpus :**

Mosaïque du château de Baudry (IVe-Ve s.)

Plutarque, *Propos de table*, II, 1. (rôle social du banquet)

Texte de Pline Le Jeune, Sur les divertissements

- Mettre en évidence des **motifs constitutifs de la scène de banquet.**

A. Mosaïque romaine d'une scène de banquet, env. 450 ap. J-C, Neuchâtel (Suisse), musée du château de Boudry.



# B. Pline Le Jeune, *Lettres*, I, 15.

---

LETTRE XV.

PLINE A SEPTICIUS CLARUS.

Vraiment, vous l'entendez. Vous me mettez en dépense pour vous donner à souper, et vous me manquez ! Il y a bonne justice à Rome. Vous me le payerez jusqu'à la dernière obole; et cela va plus loin que vous ne pensez. J'avais préparé à chacun sa laitue, trois escargots, deux œufs, un gâteau, du vin miellé, et de la neige; car je vous compterai jusqu'à la neige, et avec plus de raison encore que le reste, puisqu'elle ne sert jamais plus d'une fois. Nous avions des olives d'Andalousie, des courges, des échalotes, et mille autres mets aussi délicats. Vous auriez eu à choisir d'un comédien, d'un lecteur, ou d'un musicien; ou même ( admirez ma profusion) vous les auriez eus tous ensemble. Mais vous avez mieux aimé, chez je ne sais qui, des huîtres, des viandes exquis, des poissons rares, et des danseuses espagnoles. Je saurai vous en punir; je ne vous dis pas comment. Vous m'avez bien mortifié; vous vous êtes fait à vous-même plus de tort que vous ne pensez : au moins, vous ne m'en pouviez assurément faire davantage, ni en vérité à vous non plus. Que nous eussions badiné, plaisanté, moralisé! Vous trouverez ailleurs des repas plus magnifiques; mais n'en cherchez point où règnent davantage la joie, la propreté, la liberté. Faites-en l'épreuve; et après cela si vous ne quittez toute autre table pour la mienne, je consens que vous quittiez la mienne pour toute nuire.

Adieu.

Question 1 : repérer deux éléments qui caractérisent le banquet en surlignant les passages du texte les évoquant précisément.

Question 2 : comparer le doc A et le doc B.

Éléments à mettre en évidence :

- Repas comme lien social (ce qui est souligné par la lettre, qui est elle-même un média du lien social dans l'antiquité).
- Repas comme abondance : rivalité dans l'art de l'hôte.
- Repas comme occasion de divertissements : théâtre, lecture publique, musique.

# C. Plutarque, *Propos de table*, II, 1.

---

Le poète Simonide, cher Sosius Sénécion, voyant au cours d'un banquet un étranger qui demeurait silencieux à sa place et ne parlait à personne, lui dit: « Mon ami, si tu es un sot, ton attitude est sage; mais si tu es un sage, tu agis comme un sot. » « Il vaut mieux, en effet, comme dit Héraclite, cacher son ignorance », mais ce n'est pas facile au milieu de la détente provoquée par le vin, « qui pousse à chanter l'homme le plus rassis, le fait rire aux larmes et danser, et nous tire des mots que mieux vaudrait garder ». Le poète montre, à mon avis, dans ces vers, la différence qu'il y a entre la simple gaieté due au vin et l'ivresse : chanter, rire et danser, c'est ce que l'on fait quand on a bu raisonnablement, tandis que les bavardages qui dévoilent ce qu'il conviendrait de taire sont l'effet de l'égarement dû à l'ivresse. Aussi Platon juge-t-il que c'est sous l'influence du vin que se manifeste le mieux le caractère de la plupart des hommes ; et Homère prouve en disant : « Ils n'avaient pas fait connaissance à la table l'un de l'autre » qu'il sait combien le vin délie les langues et fait parler. Ceux qui mangent et boivent en silence ne peuvent se connaître : mais comme le vin rend bavard, et que le bavardage révèle et découvre bien des choses qui autrement resteraient cachées, les banquets sont une occasion pour ceux qui y participent de se juger mutuellement. Au point qu'on serait fondé de reprendre Ésope, et de lui dire: « À quoi bon souhaiter des fenêtres mon cher, qui permettent à chacun de surprendre les pensées d'autrui? Le vin ouvre suffisamment nos cœurs et nous montre tels que nous sommes, en nous empêchant de rester tranquilles et en nous dépouillant de toutes attitudes affectées, nous soustrayant complètement à la surveillance des règles, comme des enfants qui échappent à leur pédagogue. Qu'Ésope, que Platon et tous ceux qui veulent pénétrer le comportement humain se servent donc du vin pour y parvenir ; ceux, au contraire, qui n'ont pas à se mettre mutuellement à l'épreuve, à pénétrer les secrets des uns et des autres, mais qui ne cherchent qu'à se témoigner de l'amitié, n'introduisent dans leur réunion que des problèmes et des sujets qui maintiennent dans l'ombre les imperfections de l'âme, tout en exaltant ce qui a en elle de meilleur et de plus délicat et qui se laisse conduire comme vers des pâturages et des prairies familières par amour de la conversation.

# Enjeux de ce groupement de documents

---

- Comparer les documents 1 et 2 puis les documents 2 et 3. L'enjeu de la comparaison est l'identification du thème commun aux trois documents : la définition du banquet antique dans ses différentes dimensions. Le document 3 permet d'approfondir les thèmes évoqués de manière simple dans les deux premiers documents.
- Présence de la nourriture et du vin **en abondance**, même si la notion de modération peut être présente (doc 1, doc 2 et doc 3 pour le vin). C'est bien la quantité (et la diversité ou la richesse des mets) qui caractérise le banquet.
- Composante essentielle du banquet : le **divertissement**.
- **Rôle social du banquet** (abordé de manière de plus en plus complexe du doc 1 au doc 3) : motif de la réunion sociale (doc 1), des liens sociaux y compris dans la rivalité (doc 2), motif de l'amitié, de l'amour de la conversation, de la transparence de l'âme (doc 3)
- **Enjeu philosophique** du banquet (rappeler la conception platonicienne du banquet et sa diffusion).

# En guise de bilan : Le tableau synoptique des arguments et des exemples

Document (Auteur, Titre)	Nature du document et contexte (date, période, événement)	Thèmes	Arguments	Exemples	Citations éventuelles
Mosaïque du Château de Baudry	Mosaïque antique	Banquet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le banquet est un événement social</li> <li>- Il est caractérisé par l'abondance de nourriture.</li> <li>- Ce genre de description de banquet romain a contribué à construire le stéréotype de l'orgie romaine.</li> </ul>	<p>Les hommes sur les lits de table, confortablement installés.</p> <p>Les mets qui jonchent le sol qui mettent en évidence</p>	
Plinie Le Jeune	Littérature épistolaire	Banquet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- abondance des mets</li> <li>- autre composante : les divertissements</li> <li>- enjeu social du banquet : cela fait partie des moments sociaux de la vie à Rome ; les Romains qui le peuvent organisent des banquets chez eux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rôle des énumérations dans les textes</li> <li>- Théâtre, musique, lecture publique</li> <li>- La concurrence entre Plinie et un de ses rivaux : son correspondant lui a préféré une autre table plus riche.</li> </ul>	
Plutarque, Propos de table	Texte philosophique, dans la tradition platonicienne, début de l'empire romain	Banquet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rôle du vin, qui doit néanmoins être bu avec modération.</li> <li>- composante essentielle du banquet : la conversation qui est une caractéristique de ce moment social</li> <li>- Enjeu social du banquet : il s'agit de garder le lien avec ses amis.</li> <li>- dévoilement de soi grâce au vin qui permet une meilleure amitié.</li> <li>- enjeu philosophique possible</li> </ul>	<p>Examen de l'âme qui s'ouvre grâce au vin.</p>	« Amour de la conversation »

## B. L'influence du banquet antique dans la constitution de l'imaginaire du repas dans la littérature occidentale

---

- **Corpus :**

Rabelais, *Gargantua*, 1542 : le banquet initial, les Tripes et Gargamelle.

Théophile Gautier, *Le Capitaine Fracasse*, 1863 : le banquet initial des comédiens dans le Château de la Misère.

Gosciny, Uderzo, *Astérix* (1959-2024)

- L'objectif est une **double comparaison** : comparer les témoignages antiques avec les documents modernes afin de mettre en évidence l'héritage antique, comparer les documents modernes entre eux.
- **L'excès justifié** : Ainsi, il est possible de mettre en évidence que dans les scènes de banquet, de festin, l'abondance et l'excès sont toujours associés à des valeurs positives qui viennent justifier l'excès. Ainsi l'accent est tout autant mis sur l'abondance que sur les fonctions sociales et symboliques du repas.

# A. Rabelais, *Gargantua*, 1534

---

Voici à quelle occasion et de quelle manière Gargamelle enfanta. Et si vous ne le croyez pas, que le cul vous échappe ! Le cul lui échappait une après-dînée, le 3<sup>e</sup> jour de février, parce qu'elle avait **trop mangé** de godebillaux. Les godebillaux sont des **grasses** tripes de coiriaux. Les coiriaux sont des bœufs **engraissés** à l'étable et aux prés guimaux. Les prés guimaux sont des prés qui font de l'herbe deux fois l'an. On avait fait tuer **367 014** de ces bœufs **gras** pour être salés à Mardi gras, afin d'avoir au printemps du bœuf de salaisons au commencement des repas, et ainsi mieux entrer en vin.

Les tripes furent copieuses, comme vous le comprenez ; et elles étaient **si friandes que** chacun s'en léchait les doigts. Mais le cas diabolique fut qu'il n'était pas possible de les mettre longtemps en réserve, car elles auraient pourri. Ce qui ne semblait pas convenable. D'où il fut conclu qu'ils les **bâfreraient sans rien en perdre**. Ils convièrent pour ce faire tous les citadins de Cinais, de Seuillé, de La Roche-Clermault, de Vaugaudry, sans oublier Le Coudray, Montpensier, le gué de Vède, et autres voisins, **tous bons buveurs, bons compagnons, et tous bons joueurs de quille**. Là le bon homme Grandgousier y prenait **un bien grand plaisir**, et commandait que tout y aille par pleines gamelles. Il disait toutefois à sa femme qu'elle en mangeât **le moins possible**, vu qu'elle approchait de son terme, et que cette **tripaille n'était pas une nourriture bien recommandable**. « Celui qui mâche l'enveloppe a grande envie de mâcher la merde », disait-il. Nonobstant ces remontrances, elle en mangea **seize muids, deux hussards et six tupins**. Oh la belle matière fécale qui devait boursouffler à l'intérieur d'elle ! Après dîner tous allèrent pêle-mêle à la saulaie, et là sur l'herbe haute, **ils dansèrent au son des joyeuses flûtes et des douces muses**. **Si joyeusement que c'était passe-temps céleste de les voir s'esbaudir.**

# B. Théophile Gautier, *Le capitaine Fracasse*.

---

Les comédiens, bien qu'habitué par leur vie errante aux gîtes les plus divers, regardaient avec étonnement cet étrange logis que les hommes semblaient avoir abandonné depuis longtemps aux esprits et qui faisait naître involontairement des idées d'histoires tragiques ; pourtant ils n'en témoignaient, en personnes bien élevées, ni terreur ni surprise.

« Je ne puis vous donner que le couvert, dit le jeune baron, mon garde-manger ne renferme pas de quoi faire souper une souris. Je vis seul en ce manoir, ne recevant personne, et vous voyez, sans que je la fortune n'habite pas céans.

— Qu'à cela ne tienne, répliqua le Pédant ; si, au théâtre, l'on cela nous ne sert des poulets de carton et des bouteilles de bois tourné, nous nous précautionnons, pour la vie ordinaire, de mets plus substantiels. Ces viandes creuses et ces boissons imaginaires iraient mal à nos estomacs, et, en qualité de munitionnaire de la troupe, je tiens toujours en réserve quelque jambon de Bayonne, quelque pâté de venaison, quelque longe de veau de Rivière, avec une douzaine de flacons de vin de Cahors et de Bordeaux.

— Bien parlé, Pédant, exclama le Léandre ; va chercher les provisions, et, si ce seigneur le permet et daigne souper avec nous, dressons ici même la table du festin [...]

Le Pédant reparut bientôt portant un panier de chaque main, et plaça triomphalement au milieu de la table une forteresse de pâté aux murailles blondes et dorées, qui renfermait dans ses flancs une garnison de becfignes et de perdreaux. Il entourra ce fort gastronomique de six bouteilles, pour ouvrages avancés, qu'il fallait emporter avant de prendre place. Une langue de bœuf fumée et une tranche de jambon complétèrent la symétrie. Béalzébuth, qui s'était perché sur le haut d'un buffet et suivait curieusement de l'œil ces préparatifs extraordinaires, tâchait de s'approprier, au moins par l'odorat, toutes ces choses exquis étalées en abondance. Son nez couleur de truffe aspirait profondément les émanations parfumées ; ses prunelles vertes jubilaient et scintillaient, une petite bave de convoitise argentait son menton. Il aurait bien voulu s'approcher de la table et prendre sa part de cette frairie à la Gargantua si en dehors des sobriétés de la maison, mais la vue de tous ces nouveaux visages l'épouvantait et sa poltronnerie combattait sa gourmandise.

— Ne trouvant pas la lueur de la lampe suffisamment rayonnante, le Matamore était allé chercher dans la charrette deux flambeaux de théâtre, en bois entouré de papier doré et munis chacun de plusieurs bougies, renfort qui produisit une illumination assez magnifique. Ces flambeaux, dont la forme rappelait celle du chandelier à sept branches de l'Écriture, se plaçaient ordinairement sur l'autel de l'hyménée, au dénouement des pièces à machines, ou sur la table du festin, dans la *Marianne* de Mairet et l'*Hérodiade* de Tristan.

À leur clarté et à celle des bourrées flambantes, la chambre morte avait repris une espèce de vie. De faibles rougeurs coloraient les joues pâles des portraits [...] Un air plus tiède et plus vivace circulait dans cette vaste salle, où l'on ne respirait habituellement que l'humidité moisie du sépulcre. Le délabrement des meubles et des tentures était moins visible, et le spectre pâle de la misère semblait avoir abandonné le château pour quelques instants.

Sigognac, à qui cette surprise avait d'abord été désagréable, se laissait aller à une sensation de bien-être inconnue. L'Isabelle, donna Sérafina, et même la soubrette lui troublaient doucement l'imagination et lui faisaient l'effet plutôt de divinités descendues sur la terre que de simples mortelles. C'étaient, en effet, de fort jolies femmes et qui eussent préoccupé de moins novices que notre jeune baron. Tout cela lui produisait l'effet d'un rêve, et il craignait à tout moment de se réveiller. [...]

La vie semblait revenue à cette habitation morte ; il y avait de la lumière, de la chaleur et du bruit. Les comédiennes ayant bu deux doigts de vin, pépiaient comme des perruches sur leurs bâtons et se complimentaient sur leurs succès réciproques. Le Pédant et le Tyran disputaient sur la préexcellence du poème comique et du poème tragique ; l'un soutenant qu'il était plus difficile de faire rire les honnêtes gens que de les effrayer par des contes de nourrice qui n'avaient de mérite que l'antiquité ; l'autre prétendant que la scurrilité et la bouffonnerie dont usaient les faiseurs de comédies ravalait fort leur auteur.



**Goscinny, Uderzo, *Astérix* (1959-2024)**



# Article de M. Eltchaninoff => complexifier la lecture de l'image.

---

- **Cette case exprime le retour à l'ordre cosmique et moral.** Elle dessine ce que doit signifier le bonheur en Gaule : familiarité et chaleur (le mot banquet vient de « banc », sur lequel on se serre). Elle dessine en quelques traits et en peu de mots la manière dont on peut remplir le vocable intimidant de Patrie, qui signifie ici « maison ». Il s'agit en effet de revenir au bercail après les longs voyages. Après avoir exploré la froideur et les dangers du monde extérieur, on se rassemble autour du foyer, autour de cette immense flamme qui s'élève mystérieusement au milieu de la table. On y retrouve ses repères familiers. [...] La réconciliation est aussi, après les drames liés au désir de pouvoir ou à l'envie de dominer, un retour à l'égalité. La table ronde l'incarne.
- **Mais le banquet n'est pas seulement un rétablissement de l'harmonie.** Il est aussi et surtout **un moment de plaisir bruyant. Rabelaisien, surabondant, hyperbolique, carnavalesque, éminemment populaire, absolument sans complexes, il n'a rien à voir avec la réception guindée qui souligne les hiérarchies** et ne provoque d'autre plaisir que celui de la vanité. On y dévore, on y boit, on y danse. Même Idéfix a droit à son os. La blague de fin de banquet n'est pas honteuse. Obélix oublie ses complexes et réclame un « petit quelque chose » sur son biscuit (un sanglier), provoquant un rire qui ne réveille pas sa susceptibilité. **Comme chez Rabelais, on refuse l'ascèse et la mauvaise conscience.** Le rire n'est pas moquerie mais éclat choral. Le plaisir est aussi celui du récit partagé. Chacun évoque ses souvenirs de voyage, qui révèlent ses propres obsessions. On comprend parfois que l'un des personnages va raconter aux autres convives les aventures qui viennent d'être offertes au lecteur. Obélix, lui, n'y arrive pas, pris de fou rire au souvenir des moments les plus drôles. **Au plaisir du récit** s'ajoute celui de l'éternel retour de la même histoire, comme celle que réclament les enfants à leurs parents avant de dormir.

- 
- **Mais on retrouve aussi une grande proximité avec la vie villageoise** que décrit Rousseau dans son *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, **ce fameux texte où il oppose l'état de nature à la vie sociale. Dans cet état de nature hypothétique, sorte d'étalon qui lui permet d'évaluer notre degré de dégénérescence, l'homme vit comme un animal. Il est seul, innocent, ne parle pas.** Mais il existe **un état intermédiaire**, celui des premiers groupements humains : « *on s'accoutuma à s'assembler devant les cabanes ou autour d'un grand arbre ; le chant et la danse, vrais enfants de l'amour et du loisir, devinrent l'amusement ou plutôt l'occupation des hommes et des femmes oisifs et attroupés* » (*Second Discours*). Ce moment de grâce « *tenant un juste milieu entre l'indolence de l'état primitif et la pétulante activité de notre amour-propre, dut être l'époque la plus heureuse et la plus durable* » de l'histoire de l'humanité : pas de division du travail comme dans *Le Domaine des dieux*, pas de rivalité capitaliste comme dans *Obélix et Compagnie*, mais une existence où les hommes se contentent « *de leurs cabanes rustiques* » et se bornent « *à tailler avec des pierres tranchantes quelques canots de pêcheurs ou quelques grossiers instruments de musique* ».

# 2. L'idéal de la modération

---

- Montrer que la véritable norme est celle de la modération (le banquet relève de l'exceptionnel et non de la norme).
- Montrer que la norme de la modération connaît différents fondements et s'appuie sur différentes valeurs.
  - fondement moral
  - fondement identitaire
  - fondement philosophique
  - fondement religieux
  - fondement politique
  - fondement médical
  - fondement esthétique

---

- **Fondement moral : au plaisir est opposée la vertu comme valeur suprême.**

- La **tempérance** est la vertu de l'homme (ex des héros homériques dans le texte d'Athénée + le contre-exemple du texte de Suétone, Vitellius, l'empereur glouton).

⇒ Critique de l'**appétit/désir** qui éloigne de la vertu

⇒ Conception de la vertu de l'homme **en lien avec la nature** (qui se caractérise par sa **simplicité**). La vertu est ce qui est le plus proche de la nature, le plus éloigné de **l'art et de l'artificiel**.

- Cette conception antique se retrouve dans le roman du XVIIIe s. de Bernardin de Saint Pierre, Paul et Virginie : l'homme heureux est celui qui est proche de la nature. L'abondance n'est pas excès.

# Athénée, *Deipnosophistes*

Homère, qui voyait dans la tempérance, la vertu la plus appropriée aux jeunes gens et la première de toutes, d'ailleurs élément d'harmonie et productrice de tout ce qui est bien, voulut la leur réinfuser dès les premières années et dans la suite, pour qu'ils dépensassent leur loisir et leur zèle dans les belles actions et fussent capables d'exercer la bienfaisance et la charité les uns envers les autres, et arrangea pour tous une vie simple et indépendante. Il calculait que les appétits et les plaisirs qui sont les plus puissants et primitifs, étant d'ailleurs innés, ont trait au manger et au boire, que, d'autre part, les hommes qui ont constamment observé la simplicité deviennent aussi tempérants pour le reste de leur manière de vivre. Il a donc représenté un régime simple et le même pour tous, rois et particuliers, jeunes et vieux, disant:

Elle dressa près de lui une table polie, et la vénérable économe vint y apporter le pain, et un découpeur servit des plats de viandes diverses, et c'étaient viandes rôties, de bœuf la plupart du temps. En dehors de cela, ni dans les fêtes, ni aux noces, ni dans aucune réunion, il ne fait rien servir, quoique souvent il mette en scène Agamemnon donnant à dîner aux chefs. Ni omelettes ni pâtés ou flans, pas plus que gâteaux au miel ne sont par Homère servis spécialement aux rois, mais seulement ce qui devait profiter à leur corps et à leur âme. [...]

Même les prétendants, gens pleins d'insolence et adonnés aux plaisirs, ne mangent dans son poème ni poissons ni volailles ni gâteaux au miel : il supprime tant qu'il peut les artifices de la cuisine, les mets, comme dit Ménandre, « qui poussent sourdement à l'amour » et le plat que beaucoup appellent *lastaurokakkabos* (« la casserole en débauche »), à ce que dit Chrysippe dans son livre *Du beau et de la volupté*, plat dont la confection exige bien des soins.

---

- **Fondement identitaire (et moral) :**

- Le régime spartiate (Plutarque, *Vie de Lycurgue*) en opposition au raffinement athénien : en vue d'une alimentation qui n'amollisse pas les corps et les âmes et qui n'encourage pas à l'enrichissement.
- Le régime des vieux Romains (par apposition aux Romains contemporains amollis par le luxe et semblables aux Grecs), des campagnards (Horace, *Satires*).

⇒ Opposition frugalité et gloutonnerie

⇒ Opposition nature / culture

⇒ La culture est envisagée comme excès de raffinement : les Romains comme les Spartiates veulent se définir comme une culture pas trop raffinée et restée proche de la nature.

⇒ Opposition entre deux identités

⇒ Opposition entre l'âme et le corps présente dans le texte d'Horace que l'on retrouve dans les textes philosophiques.

# Fondement philosophique de la modération : (Sénèque)

---

C'était chez nos pères un usage, observé encore de mon temps, d'ajouter au début d'une lettre : *Si ta santé est bonne, je m'en réjouis ; pour moi, je me porte bien.* À juste titre aussi nous disons, nous : *Si tu pratiques la bonne philosophie, je m'en réjouis.* C'est là en effet la vraie santé, sans laquelle notre âme est malade et le corps lui-même, si robuste qu'il soit, n'a que les forces d'un furieux ou d'un frénétique. Soigne donc par privilège la santé de l'âme : que celle du corps vienne en second lieu ; et cette dernière te coûtera peu, si tu ne veux que te bien porter. Car il est absurde, cher Lucilius, et on ne peut plus messéant à un homme lettré, de tant s'occuper à exercer ses muscles, à épaissir son encolure, à fortifier ses flancs. Quand ta corpulence aurait pris le plus heureux accroissement, et tes muscles les plus belles saillies, tu n'égaleras jamais en vigueur et en poids les taureaux de nos sacrifices. Songe aussi qu'une trop lourde masse de chair étouffe l'esprit et entrave son agilité. Cela étant, il faut, autant qu'on peut, restreindre la sphère du corps et faire à l'âme la place plus large. Que d'inconvénients résultent de tant de soins donnés au corps ! D'abord des exercices dont le travail absorbe les esprits et rend l'homme incapable d'attention forte et d'études suivies ; ensuite une trop copieuse nourriture qui émousse la pensée. Puis des esclaves de la pire espèce que vous acceptez pour maîtres, des hommes qui partagent leur vie entre l'huile et le vin, dont la journée s'est passée à souhait, s'ils ont bien et dûment sué et, pour réparer le fluide perdu, multiplié ces rasades qui à jeun doivent pénétrer plus avant. Boire et suer, régime d'estomacs débilisés.

⇒ **Opposition entre l'âme et le corps, le corps étant ce qui rapproche l'homme de l'animal**

⇒ **Restreindre les plaisirs du corps au profit de l'âme et de la pratique de la vertu.**

- 
- **Fondement religieux** : opposition âme / corps ; la pratique du jeûne.
  - **Fondement socio-politique** : Ferrari (*La Grande bouffe*)

Critique de la société de consommation, la glotonnerie comme pulsion mortifère et délétère.

- **Fondement médical** : le discours médical aujourd'hui et sa diffusion institutionnelle et médiatique. (article de Tristan Fournier, Lettre du CNRS)
  - Idée de mesure des aliments ingérés : Tableau des recommandations de Santé Publique France + nutriscore + différentes applications
  - Enjeu = la santé, l'optimisation de sa santé
  - Moyen = la responsabilisation individuelle
  - Cadre conceptuel qui est celui de l'optimisation de soi (principe de la performance)
  - Tension entre la norme et son appropriation par l'individu : espace de négociation active de part de l'individu
  - L'article souligne d'ailleurs que l'intériorisation de ces normes médicales diffère en fonction du genre et de la classe sociale.

**AUGMENTER** ↗

Les fruits et les légumes

L'activité physique

Les fruits à coque

Le fait maison

Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.

**ALLER VERS** →

**BIO**

Les aliments bio

Une consommation de poisson gras et maigre en alternance

Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Les aliments de saison et les aliments produits localement

Chouïe de noix, de noix et d'olive

Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

**RÉDUIRE** ↘

La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)

Les produits sucrés et les boissons sucrées

La charcuterie

L'alcool

Les produits avec un Nutri-Score D et E

Les produits salés

Le temps passé assis



# Penser l'alimentation à travers des oppositions :



- Excès / Modération
- Culture / Nature
- Appétit (gourmandise) / besoin
- Plaisir / Vertu
- Corps / Esprit
- Soi / Autre

# 4. Le plaisir et la norme.

---

- Enjeu : analyser le rapport des individus à la norme
  - Acceptation / Intériorisation
  - Rejet de la norme au nom du plaisir
  - Négociation avec la norme
  
- Chaque document du corpus met en évidence à la fois l'existence d'une norme connue par l'individu la variété des réactions, des rapports de l'individu à cette norme.
  - **L'exemple du goûter : Damay *et alii*, « Le repas : un contexte structurant dans la socialisation alimentaire. Le cas des repas partagés entre enfants ».**
  - **Philippe Delerm, « Un banana-split ».**
  - **Pierre Bourdieu, *La distinction* (le franc-manger populaire vs la cérémonie bourgeoise)**

# 5. Le prisme du genre : la nourriture et les femmes.

---

## Corpus :

- Article de Vulca Fidolini et Tristan Fournier, « À la table des stéréotypes, Dialogue fictif entre un homme et une femme au restaurant »
- Pierre Bourdieu, *La distinction*.
- Le mukbang (photographie d'une star de cette discipline)

## **Enjeux :**

- **Mettre en évidence les stéréotypes de genre autour de la nourriture.**
- les aliments féminins et les aliments masculins.
- La quantité de nourriture varie en fonction des genres.
- La manière de manger (les gestes, les bruits) dépend du genre.
- Le rapport à la restriction est différent en fonction des genres.
- La tentation de la transgression de la norme.

---

**Article de Vulca Fidolini et Tristan Fournier, « À la table des stéréotypes, Dialogue fictif entre un homme et une femme au restaurant »**

Le serveur [une assiette dans chaque main] : **Je suppose que les lasagnes végétariennes sont pour madame et le risotto au chorizo pour monsieur ?**

Lui : Heu... non, c'est l'inverse.

Elle [une fois que le serveur est reparti] : Je n'avais pas fait attention, tu es végétarien ?

Lui : Non non, **c'est juste que je trouve pas génial de manger de la viande tout le temps.**

Elle : Tu veux dire, **pour garder la ligne ?**

Lui : Heu... surtout **pour la planète en fait**, c'est quand même hyper polluant la production de viande, puis on est vraiment pas obligé d'en manger tous les jours, on peut tout à fait vivre correctement en mangeant de la viande juste deux ou trois fois par semaine.

Elle : Waouh tu es bien plus militant que je pensais ! Ça court pas les rues les gens prêts à sacrifier un peu de leur confort pour l'écologie.

Lui : Après... on en mange trop aussi de la viande, je veux dire, **c'est pas super bon pour le corps, c'est quand même hyper gras comme produit. Puis c'est même cancérigène à hautes doses.**

Elle : Ah, ce serait pas ça en fait la vraie raison ?

Lui : **Non non, je dirais que je me restreins en premier pour la planète mais que j'en retire aussi un petit bénéfice personnel. J'aime bien l'idée de contrôler ce que je mange.** Regarde [sortant son smartphone de sa poche], j'ai téléchargé il y a quelques semaines une super appli, ça s'appelle « **Be Fit** », ça te calcule tes calories quotidiennes, il te suffit de prendre en photo ce que tu manges et l'appli calcule et t'alerte quand tu dépasses les 2000 calories.

Elle : Hmmm ça va loin quand même ! C'est pas un peu intrusif ce truc ? Puis c'est vraiment axé santé, moi j'ai juste une appli de recettes de cuisine.

---

[...] mais c'est surtout qu'il demande à être mangé d'une façon qui contredit **en tout la manière proprement masculine de manger**, c'est-à-dire **avec retenue, par petites bouchées, en mastiquant légèrement, avec le devant de la bouche, sur le bout des dents** (pour les arêtes). C'est bien toute l'identité masculine, – ce que l'on appelle la virilité –, qui est engagée dans ces **deux manières de manger, du bout des lèvres et par petits morceaux**, comme les femmes à qui il convient de *chipoter*, **ou à pleine bouche, à pleines dents et par grosses bouchées**, comme il convient aux hommes, au même titre qu'elle est engagée dans les deux manières, parfaitement homologues, de parler, avec le devant de la bouche ou avec toute la bouche, et en particulier le fond de la bouche, la gorge (selon l'opposition, déjà notée ailleurs, entre la *bouche*, la fine bouche, la bouche pincée, ou les lèvres, et la *gueule*, – fort en gueule, coup de gueule, engueuler et aussi « s'en foutre *plein* la gueule »).

[...]

Et la philosophie pratique du **corps masculin comme une sorte de puissance, grande, forte, aux besoins énormes**, impérieux et brutaux, qui s'affirme dans toute la manière masculine de tenir le corps, et en particulier devant les nourritures, est aussi au principe de la division des nourritures entre les sexes, division reconnue, tant dans les pratiques que dans le discours, par les deux sexes. **Il appartient aux hommes de boire et de manger plus, et des nourritures plus fortes, à leur image. Ainsi à l'apéritif, les hommes seront servis deux fois (et plus si c'est fête) et par grandes rasades, dans de grands verres** (le succès du Ricard ou du Pernod tenant sans doute pour beaucoup au fait qu'il s'agit d'une boisson à la fois forte et abondante – pas un « dé à coudre »), et ils **laisseront les amuse-gueule (biscuits salés, cacahuètes, etc.) aux enfants et aux femmes, qui boivent un petit verre**



*Le mukbang.*  
Photographie de Yuka Kinoshita

# Le contrôle alimentaire comme mode de vie féminin

---

## Corpus :

- **Lauren Malka, *Les mangeuses***
- **Nora Bouazzouni, *Faiminisme*,**
- **Noëlle Châtelet, « La femme-papyrus »**
- **Des Unes de magazines féminins**
  
- Mettre en évidence l'importance du stéréotype : les femmes sont naturellement gourmandes
- Articuler ce stéréotype et l'injonction faite aux femmes à contrôler ce qu'elles mangent (le mode alimentaire féminin est alors le régime)
- Souligner les écueils de cette conception du corps de la femme : troubles alimentaires, mal-être, complexes.
- Repérer les véhicules de ces stéréotypes et de ces normes s'appliquant avant tout aux femmes : les histoires, les films, les séries, les magazines, les réseaux sociaux, mais aussi les normes hygiénistes dont nous avons déjà parlé.

# Essai : « Selon vous, qu'est-ce que 'bien manger' ? »

---

## • Introduction

Analyse du sujet fondé sur l'analyse de l'adverbe « bien » : terme évaluatif, axiologique mais qui peut être défini de différentes manières (qu'est-ce que « bien » ?). Le raisonnement de l'essai s'appuiera sur ces différentes définitions. On peut d'ailleurs différencier « bien manger » et « manger bien ».

---

## 1. Bien manger, c'est avant tout se faire plaisir

A. Le plaisir de la table passe par l'**abondance** et la variété des mets proposés. On mange pour satisfaire **non pas un besoin mais un plaisir**. On cède à la gourmandise.

Exemple 1. Le motif du banquet qui traverse les siècles de la littérature met en évidence ce plaisir qui est aussi celui du repas de famille. (Texte de Rabelais ou celui de Pline)

Exemple 2. Philippe Delerm dans sa nouvelle intitulée « un bananasplit » rend compte de ce plaisir lié à l'excès.

Exemple 3. Le franc-manger populaire dont parle Bourdieu est caractéristique de ce bien manger fondé sur l'abondance.

B. Le bien manger consiste aussi à manger **dans un contexte qui lui-même renforce le plaisir de la nourriture, qui lui associe d'autres plaisirs**.

Exemple 1. Le motif du banquet issu de l'antiquité le prouve ; il ne s'agit pas seulement de manger : le temps du repas devient une occasion de se divertir, par le théâtre, par la musique, par la danse par le jeu ou plus simplement par la conversation. (Texte de Pline, de Rabelais ou de Gautier)

Exemple 2. Le plaisir peut être associé à une manière de sublimer le temps du repas en mettant les formes. Le plaisir est aussi esthétique. (Texte de Bourdieu)

C. Le plaisir du bien manger est associé en fin de compte à une **sociabilité idéale**. C'est un temps de partage avec des proches.

Exemple 1. Ce peut être un temps de **conversation harmonieuse** en raison de la détente particulière apportée par le repas. (Texte de Plutarque sur la transparence de l'âme facilitée par le vin, texte de Gautier également qui souligne le plaisir de la conversation).

Exemple 2. C'est ainsi un **temps d'harmonie particulière** (vignette de BD d'Asterix dont le banquet souligne l'ordre et l'harmonie retrouvée). On peut aussi renvoyer à l'expression de Rabelais « plaisir céleste » qui renvoie au plaisir suscité par le spectacle d'une telle joie et d'un tel plaisir humain.

Exemple 3. Le texte de Gautier **associe ainsi le festin partagé et la vie**. Le personnage du baron ressent alors un bien être particulier et a même l'impression d'être dans un rêve.

---

## **2. Bien manger, c'est aussi manger conformément aux besoins, la règle est alors celle de la mesure, de la modération.**

**A. Valoriser la santé par rapport au plaisir : c'est alors la notion de besoin alimentaire** qui devient le principe structurant de l'alimentation. C'est une préoccupation qui parcourt les siècles.

Exemple 1. C'est l'interprétation que donne Athénée des repas homériques. Ils se caractérisent par leur simplicité et leur refus de tout art culinaire. Celui-ci développerait les appétits et inciterait les hommes à être intempérants et à manger excessivement. Mais c'est aussi ce que souligne Horace en détaillant l'effet d'une nourriture trop riche et trop abondante sur le corps qui est rempli de bile et de , qui est fatigué par la nourriture ingérée. **La nature, le naturel devient alors l'étalon alimentaire** (voir aussi Bernardin de Saint Pierre ou Horace)

Exemple 2. L'époque contemporaine est marquée par l'importance du **discours médical** qui conseille la modération alimentaire. Ce discours est diffusé par les pouvoirs publics, par exemple Santé Publique France qui conseille dans des affiches de consommer davantage de fruits et de légumes, moins de viandes et de graisse et d'« aller vers le bio ». Le calcul des calories ingérées ou des types de produits ingérés (protéines, lipides, glucides) est la base de ce nouveau mode de consommation alimentaire (voir aussi le nutriscore et la propension des régimes, voir les textes sur les femmes et le régime).

**B. Manger bien c'est faire en sorte que les besoins humains ne détruisent pas les autres formes de vie, c'est aussi respecter l'environnement.**

Exemple 1. Végétarisme, manière de respecter la vie animale Horace (pas manger d'être vivant ; Bernardin de Saint Pierre, A la table des stéréotypes)

Exemple 2. L'abondance et l'excès conduisent au gaspillage et à la destruction de soi et de l'environnement (La Grande bouffe ou encore Supermarket Lady)

**C. Manger bien, c'est donner sa juste place au corps. Le plaisir matériel, le plaisir des sens ne doit pas écraser les autres dimensions de la vie humaine.**

Exemple 1. La modération des plaisirs est nécessaire du point de vue des philosophes pour préserver la vie de l'âme (Sénèque, Horace). C'est aussi le point de vue de la religion qui, par le jeûne par exemple, rappelle l'homme à la spiritualité (voir l'entretien entre la religieuse Soeur Juliette Ploquin et l'imam Kalilou Sylla dans l'entretien de *La Croix*).

Exemple 2. Mais la propension aux régimes visant à atteindre une vision idéale du corps a l'effet inverse : le corps peut devenir une obsession qui n'a pas d'intérêt car elle exclut le plaisir des sens sans ouvrir l'individu à d'autres horizons de la vie humaine. En témoignent l'obsession des régimes et la multiplication des troubles alimentaires (voir le texte de Bouazzouni ; celui de Noëlle Châtelet sur la « femme papyrus »). Le rapport à la nourriture prive ainsi l'individu de tout plaisir et de toute liberté.