

## Vivre en France — Les nouvelles habitudes alimentaires des Français

Non, le Français d'aujourd'hui n'a plus rien à voir avec ce cliché de l'individu qui se promène le béret sur la tête, une baguette sous le bras, et une bouteille de rouge dans la poche ! Il n'est pas non plus celui qui passe chaque jour plusieurs heures à table à déguster escargots, cuisses de grenouille, tête de veau ou d'autres plats en sauce longuement mijotés, tout en finissant sa bouteille de vin. Les stéréotypes ont longue vie, et il arrive que certains étrangers conservent en tête cette image de la France.

Certes, il est vrai que le Français mange beaucoup de pain, qui est l'aliment le plus consommé dans le pays. Mais de plus en plus, la baguette de pain blanc insipide est remplacée par des pains dits "spéciaux", pains de campagne ou aux céréales, dont la variété, qui dépend également des régions, est immense. Il est vrai aussi que le vin rouge est l'alcool le plus consommé en France, mais les Français sont de moins en moins nombreux à en boire quotidiennement et on le remplace souvent par l'eau du robinet ou en bouteille à l'heure du déjeuner. Et, surtout, le vin ordinaire est moins apprécié, on lui préfère du vin de meilleure qualité.

Même si certaines traditions restent, beaucoup de choses ont néanmoins changé dans les habitudes alimentaires des Français depuis quelques années. Les excès et interminables repas d'autrefois sont bien moins courants. Les escargots et cuisses de grenouille sont surtout réservés à de rares occasions, et certaines familles n'en mangent qu'une fois par an, ou pas du tout. Quant à la tête de veau et autres abats, ragoûts ou pot-au-feu, ils ne sont pas du tout aussi souvent consommés.

On leur préfère, au quotidien, surtout à midi, une cuisse de poulet, une quiche, ou une salade composée. Les jeunes surtout apprécient particulièrement pizzas, pâtes, et hamburgers... Même le sacro-saint steak-frites est en régression. Selon des statistiques récentes, après le pain, les aliments les plus consommés sont les pommes de terre, les œufs, le jambon cuit, tandis que le bifteck passe de la 4e à la 8e place parmi les plats préférés. On cuisine aussi désormais davantage à l'huile qu'au beurre (l'huile d'olive en particulier est utilisée 2 à 3 fois plus qu'autrefois). La charcuterie et le fromage continuent à connaître un grand succès, mais on trouve de plus en plus d'aliments dits "allégés", ou diététiques, dans les assiettes des Français. Et la cuisine ethnique (japonaise, chinoise, thaïlandaise, indienne, arabe, tex-mex, etc.) connaît un succès inégalé.

Beaucoup de Français sont aussi plus sensibles à la qualité (préférant un poulet fermier à un poulet élevé en batterie, par exemple), et au bio. Mais le paradoxe est qu'en même temps, surtout à Paris et dans les grandes villes (dans les campagnes les habitudes ont un peu moins changé), ils mangent de plus en plus de plats "tout prêts", achetés en supermarché, dont le goût et les qualités diététiques sont bien plus contestables ! Et le fast-food a beaucoup de succès aussi, mais les petits plats italiens ou chinois à emporter sont de plus en plus appréciés,

autant, sinon davantage, que les hamburgers des grandes chaînes américaines.

Dans les articles qui suivent, nous présentons les grandes tendances de l'alimentation en France. Mais nous expliquons aussi des aspects moins connus par les étrangers de la manière de manger des Français, et de leurs petites “manies”. Et aussi la façon de se comporter à table : un aspect très important de la culture française, même aujourd'hui, qu'il est important de connaître pour un étranger invité à dîner dans une famille française. Car si quelque chose n'a pas changé, c'est l'importance que les Français accordent aux repas, pour le plaisir de manger, mais aussi pour la conversation et les échanges qu'ils permettent.

*Annick Stevenson*

## Changes in French Eating Habits

No, today's Frenchman is no longer the cliché-bound individual who wears a beret, tucks a baguette under his arm and carries a bottle of red wine in his pocket! Nor is he someone who spends several hours each day at the dinner table savouring escargots, frog legs, *tête de veau* or other dishes smothered in sauces that have been left to simmer on the stove for hours, washing it all down with a bottle of wine. Stereotypes are difficult to break, and it so happens that some foreigners continue to entertain this image of France.

It is, however, true that the French eat a lot of bread, which is the most heavily consumed food item in the country. But the rather insipid white bread baguette is giving way to other kinds of bread called “specialty breads”: *pain de campagne* or multi-grain bread, the variety of which is immense, depending in large part on the region. It is also true that red wine is the most widely drunk alcoholic beverage in France. However, there are fewer and fewer French who drink it on a daily basis, and many choose to drink plain or bottled water at lunch time. And especially, common table wines are less sought after and higher quality wines are preferred.

Even though some traditions remain, much has, nevertheless, changed over the past several years in the eating habits of the French. The copious and interminable meals of the past are much less the rule. Escargots and frog legs are especially reserved for those rare occasions, and some families only eat them once a year, or not at all. As for *tête de veau* and other offal, stews and pot-au-feu, they are not at all eaten as often as before.

In their place, one prefers, especially for lunch, chicken legs, a slice of quiche or a mixed salad. Young people in particular like pizzas, pasta and hamburgers... Even the sacrosanct steak and fries are not eaten as often. According to recent statistics, after bread on the list of the most often-eaten food stuffs are potatoes, eggs, cooked ham, whereas beefsteak has dropped from 4th to 8th place among the preferred dishes. One also increasingly cooks with oil instead of butter (olive oil especially is used 2 to 3 times more than before). Cold cuts and cheese are still high on everyone's list, but there is more and more “lite” or diet food on French plates. And ethnic cuisine (Japanese, Chinese, Thai, Indian, Arab, Tex-Mex) is the new rage.

Many French are now gravitating towards higher quality food products (they far prefer range-fed chicken to chicken raised in factory farms) and towards organic food. But the paradox lies in the fact that, especially in Paris and in the larger cities (in the rural areas eating habits

have changed a bit less), they increasingly eat ready-to-eat, packaged items that they buy at the supermarket, the taste and dietary quality of which are highly questionable. And fast food is very successful also, but take out Chinese and Italian dishes are increasingly popular, and sometimes more appreciated than hamburgers from the American fast food outlets.

### **The French paradox: A mixture of better quality and ready-to-eat food**

In the articles that follow, we describe the over-all patterns and customs in the realm of food in France. But, we also explain some less-well-known aspects about how the French eat and their little “odd habits”. We also deal with how one should conduct oneself at the dinner table: something that is even today very important in French culture, and that is essential for a foreigner who has been invited to dinner by a French family to know. For, there is one thing that has not changed, and that is the importance the French attach to their meals; not just for the pleasure of enjoying a good meal, but also for the conversations and the social interaction that are part and parcel of the experience. □

## L'évolution des habitudes en statistiques

L'alimentation n'est plus le budget principal de dépenses des Français : 18% de leurs dépenses (21% en 1980 et 30% en 1960).

Leur alimentation est moins riche : 1900 calories en moyenne par jour (2500 dans les années 1950).

Ils passent moins de temps à table : 1 h 20 maximum par jour, contre 2h en 1965. La vie active intense (professionnelle ou étudiante), et les autres loisirs (télé, internet, voyages...), ont tendance à faire diminuer le temps consacré aux repas.

Ils ne consacrent en moyenne que 10 mn à préparer les repas (30 mn en 1980).

75,2 % des Français consomment des boissons et produits sucrés (72 % en 1996). Ce sont surtout les jeunes de 12 à 17 ans (et une majorité de filles) qui achètent ces produits sucrés.

42,9% des Français ne veulent pas manger de fruits et 37,1 % de légumes car ils les trouvent trop chers. Seul 1 Français sur 10 en consomme au moins 5 par jour.

47,3 % de Français prennent des plats “tout prêts” au moins une fois par semaine (32,2 % en 2002). A Paris et dans les grandes villes, 65% de ceux qui travaillent en consomment régulièrement.

Les Français continuent de boire de l'alcool (selon une enquête, 1 homme sur 5 en boit trois verres par jour). Mais ces chiffres tendent à baisser, et la bière prend souvent le pas sur le vin. Et ils boivent aussi de plus en plus de jus de fruits, de sodas, et d'eau - de préférence en bouteille, pour la moitié d'entre eux.

## Les “petites manies” bien françaises

### **Le petit déjeuner**

Les Français sont encore 62% à prendre le petit déjeuner traditionnel: tartines de pain beurré et de confiture, trempées dans du café (lequel est encore souvent, dans les campagnes surtout, servi dans un bol). Les croissants sont souvent réservés au week-end, ou au café pris en allant au travail. Mais 14% des jeunes prennent aussi aujourd'hui des céréales, des laitages et des

fruits. Et de plus en plus de Français mangent un yaourt le matin (ils sont 95% à en consommer au moins une fois dans la journée, contre 75% en 1980 et 45% en 1965). Mais seulement 10% des Français prennent un petit déjeuner vraiment équilibré.

### **La durée des repas...**

Même si la durée des repas a beaucoup diminué depuis le siècle dernier, ils restent assez longs, 20 à 30 mn pour le déjeuner, 30 mn à 1h, ou davantage, pour le dîner. Et quand les Français ont des invités, ce qui arrive souvent, les repas peuvent facilement se prolonger au-delà de 2h, voire beaucoup plus...

### **...et les horaires**

Là encore, pas beaucoup de changement : midi ou 13h au plus tard pour le déjeuner, au plus tôt 19h 30 à 20h 30 pour le dîner. Et les restaurants français suivent ces rythmes. Les étrangers sont souvent étonnés de trouver porte close presque toute la journée, et de n'avoir que les fast-food pour trouver quelque chose à manger l'après-midi.

### **La pause déjeuner**

Une autre habitude difficile à changer, surtout en province : la plupart des Français (ceux qui travaillent mais aussi, souvent, les écoliers) continuent de rentrer chez eux à midi pour déjeuner. Ce qui casse le rythme du travail, et entraîne des consommations inutiles d'essence ou autres frais de transport... Mais dans les grandes villes, on y passe moins de temps, et on mange le plus souvent à la cantine du bureau, ou dans un petit bistrot ou fast-food situé tout près.

### **L'apéro**

Un moment essentiel de la vie d'un Français est celui de l'apéritif, avant le dîner, entre 19h et 20h environ. Il se compose d'une boisson - kir (vin blanc et crème de cassis), pastis, bière... - et de quelques snacks : chips, cacahuètes, biscuits salés, olives, etc. L'apéro se prend souvent à la maison, mais aussi dans un petit bistrot, avec les collègues, à la sortie du boulot...

### **Les attitudes et habitudes à table**

**Quelques règles de politesse, et habitudes bien françaises, que les étrangers doivent savoir :**

- **la position** : il est impoli de mettre une main sous la table, on doit avoir les 2 mains sur la table, et éviter d'y poser les coudes (lors des dîners importants...) - mais tout le monde le fait tout le temps à la maison ;

- **couteau et fourchette** : contrairement aux Américains par exemple, qui, après avoir coupé leur nourriture, reprennent la fourchette de la main droite pour manger, les Français portent leurs aliments à la bouche avec leur main gauche, en gardant le couteau dans la main droite ;

et il n'est pas poli de couper tous ses aliments avant de commencer à manger (sauf pour les enfants), cela doit se faire au fur et à mesure ; à noter également que lorsqu'on dispose les fourchettes sur la table (à gauche de l'assiette), on doit les présenter avec les dents tournées vers le bas ;

- **le pain** : après avoir pris sa tranche du panier à pain, on la pose sur la table, jamais dans l'assiette, même au restaurant (sauf lorsque, dans certains restaurants chics, on vous donne une petite assiette pour cela) ; et même s'il est "officiellement" impoli, lors d'un dîner très chic, de saucer ce qui reste dans l'assiette avec son pain, les Français le font toujours à la maison (et souvent au restaurant) ; si on ne le fait pas, la maîtresse de maison aura l'impression que vous n'avez pas apprécié son repas ;

- **la salade** se mange plutôt après le plat principal, avant le fromage ; et il n'est pas bien vu de couper la salade au couteau (et il en est de même pour les spaghettis ;

- **le fromage** reste, lui, un élément essentiel du repas, surtout pour le dîner ; et au restaurant on vous propose souvent "fromage ou dessert" ; on doit le couper dans le sens de la longueur (pour les fromages en tranche, comme l'emmental ou le brie), ou en petits losanges partant du milieu (pour les fromages ronds, comme les camemberts et les fromages de chèvre ; et on le mange juste avec le couteau, en posant chaque bouchée sur un petit morceau de pain ; seulement dans certains grands restaurants on vous proposera une petite fourchette avec le couteau ;

- **le vin** : souvent le maître de maison goûte le vin en premier ; et on ne doit pas remplir les verres de vin, alors que l'on remplit les coupes de champagne ;

- **début et fin du repas** : il ne faut jamais commencer à manger avant que la maîtresse de maison ait commencé elle-même, ou qu'elle vous y ait encouragé, même en famille ou chez des amis proches ; et on n'enlève pas les assiettes avant que tout le monde ait fini.

□

*Autrefois, les Français plaçaient les fourchettes avec les dents en bas pour que l'on puisse voir les armoiries de la famille sur le dos du manche, à l'inverse de ce qui se faisait en Angleterre, où elles étaient de l'autre côté... L'habitude est restée, dans les deux pays.*

## Un peu de vocabulaire

**Le langage des repas et de l'appréciation de la nourriture est particulièrement riche en France :**

**le petit déjeuner** = breakfast; but for some people (the Swiss, the Belgians, and in some parts of the countryside of France), breakfast is called **déjeuner**.

**le déjeuner, le lunch** = lunch; but for some people (see above) lunch is called **dîner**.

**le dîner** = dinner; but for some people (as above) dinner is called **souper** (= supper) .

**goûter** (verbe) = 1) to taste, to try; 2) a small snack taken at around 4-5pm, mainly by children; **le goûter** = the 4pm snack.

**déguster** = to savour, to enjoy; **une dégustation** = a tasting.  
**savourer** = to savour; **savoureux** = tasty.  
**délicieux** = delicious; **un délice** = something delicious.  
**excellent** = excellent.  
**se régaler** = to appreciate very much (a meal, but it can be used also for the pleasure of attending a cultural event, a party, reading a wonderful book, etc.); **un régal** = something really delicious or delightful.  
**un/une gourmand(e)** = someone who is fond of good food, of sweets, etc.  
**la gourmandise** = the fact of being fond of lots of things; **une gourmandise** = a treat, something delicious.  
**un gourmet** = someone who appreciates and is a connoisseur of high quality food.  
**la gastronomie** = high quality cuisine; **un/une gastronome** = someone who knows and appreciates very good cuisine.  
**être une fine bouche, être un bec fin** = to have a fine taste; **faire la fine bouche, faire le bec fin, faire le/la difficile** = to be very picky and choosy while choosing/eating a meal.  
**être friand(e) de...** = to like a lot such or such meal or food.  
**la bonne chère** = very good food; **être porté(e) sur la bonne chère** = to have a tendency to like very good food a lot.  
**la grande cuisine** = high quality cuisine.  
**le chef, le cuisinier/la cuisinière** = the chef.  
**bouffer** = to eat (slang).  
**la bouffe** = food (slang); **se faire une bouffe** = a rather usual way to promise someone that one will have lunch or dinner soon; **On s'appelle et on se fait une petite bouffe ?** = We'll call each other and we'll have a little lunch/dinner together?  
**la malbouffe** = junk food; a word coined by the French anti-globalization militant José Bové in reference to McDonalds and other types of fast food.  
**le fast-food, la restauration rapide** = fast food.  
**le slow-food** = slow food.  
**se repaître, bâfrer** = to eat a lot (too much, when one likes a meal a lot).  
**se goinfrer** = to eat much too much, up to; **être un(e) goinfre, être un(e) morphale** = to be someone who eats too much without appreciating the quality of the food a lot.  
**avoir un bon appétit** = to have a good appetite; a more discrete expression that means the same: to eat too much  
**dévoré** = to eat fast and a lot; the verb is normally used when talking about a wild animal eating another one...  
**être goulu(e)** = to eat too fast; to be a glutton.  
**manger comme un ogre, être un(e) vorace** = to eat like an ogre, to eat really too much.  
**pinailer** = to eat very little while being very picky in the choice of a meal.  
**avoir un appétit d'oiseau** = to eat very little (like a bird) .  
**picorer** = to pick at, to eat very small portions of everything; a verb mostly used with birds, usually.  
**grignoter** = to nibble, to eat a few snacks at any time of the day; something that one doesn't see often in France. Very few French *grignotent*, contrary to many Americans, for example.

## Scénario : Une invitation à dîner

**George est invité à dîner chez un couple français et il a quelques questions en tête car il ne connaît pas très bien les habitudes françaises. Il appelle son amie Juliette.**

**George :** Bonjour Juliette ! Je suis invité chez des amis français pour dîner demain. Tu as quelques minutes parce que j'ai plusieurs questions ? Je ne veux pas faire de faux pas.

**Juliette :** Ah tu vas vivre un vrai moment français alors ! C'est super ! Je suis certaine que tu vas aimer l'expérience. A quelle heure est l'invitation ?

**George :** Ils m'ont dit 19h. Il faut être à l'heure, n'est-ce pas ?

**Juliette :** Il vaut mieux arriver avec un petit peu de retard. Il ne faut surtout pas arriver en avance ! La maîtresse de la maison ne sera pas prête et ça l'énervera un peu. Ce serait bien d'y aller pour 19h15, par exemple.

**George :** C'est parfait, car en général, je suis rarement à l'heure ! Qu'est-ce que je devrais apporter ?

**Juliette :** Oui, c'est une bonne question ! Peut-être une bouteille de vin. Ou une boîte de chocolats... ou alors un bouquet de fleurs, mais attention avec les fleurs car la maîtresse de la maison peut être allergique à certaines d'entre elles. Tu connais peut-être un peu leur goût ?

**George :** Pas vraiment ! Je ne les connais pas bien. Ils ont aussi invité deux autres Français.

**Juliette :** Alors apporte une bonne bouteille de vin ou une belle boîte de chocolats. Ça fait toujours plaisir !

**George :** D'accord ! Et durant le repas, est-ce qu'il y a des sujets à éviter ?

**Juliette :** Oh, en général les Français ne parlent pas beaucoup de religion, c'est un sujet trop personnel. Ils ne parlent pas non plus d'argent. Ils aiment parler de cinéma, de cuisine, de voyages, de lecture, un peu de politique, et encore ça dépend...

**George :** OK ! Et est-ce qu'il y a des choses à faire ou à ne pas faire ?

**George has been invited to dine at the home of a French couple and he has a few questions because he doesn't know French customs very well. He calls his friend Juliette.**

**George:** Hello Juliette ! I have been invited to some French friends' home for dinner tomorrow. Do you have a few minutes because I have a few questions? I don't want to make any blunders.

**Juliette:** Ah, so you're going to experience a real French moment! That's super ! I am sure that you're going to love the experience. What time is the invitation for?

**George:** They told me at 7pm. I should get there on time, right?

**Juliette:** It's better to get there a bit late. It's important not to get there early! The hostess will not be ready and it will annoy her a bit. It would be good to get there at 7:15 pm, for example.

**George:** That's perfect, because in general, I am rarely on time! What should I bring?

**Juliette:** Yes, that's a good question! Maybe a bottle of wine. Or a box of chocolates... or a bouquet of flowers, but be careful with the flowers because the hostess could be allergic to some of them. Do you perhaps have an idea about their tastes?

**George:** Not really ! I don't know them really well. They've also invited two other French persons.

**Juliette:** So bring a good bottle of wine or a nice box of chocolates. It always makes people happy.

**George:** OK ! And during the meal, are there any topics to avoid?

**Juliette:** Oh, in general, the French do not speak very much about religion; it's too much of a personal question. Nor do they speak about money. They like to discuss movies, cooking, travels, reading, a bit about politics, and that even depends...

**George:** OK ! And is there anything that I should do or should avoid?

**Juliette** : Ben, souviens-toi juste que le meilleur compliment que tu peux faire au cuisinier est de finir toute ton assiette ! On dit aussi que c'est mieux d'avoir les mains sur la table et pas cachées en dessous de la table.

**George** : C'est vrai ? C'est bon à savoir car en Amérique c'est le contraire ! Est-ce qu'il y a autre chose ?

**Juliette** : Non, tu sais les Français sont devenus plus souples. Ne sois pas surpris si ils ne te font pas faire un tour de la maison et ne va pas dans la cuisine sans en demander la permission. Autrement, ne t'inquiète pas, tu t'amuseras bien!

**George** : Merci Juliette ! Je me réjouis de cette soirée.

**Juliette**: Well, just remember that the best compliment you can give is to finish everything on your plate!! We also say that it's better to have your hands on the table and not hidden underneath the table.

**George**: Oh really ! That's good to know because in America, it's the other way around ! Is there anything else ?

**Juliette**: No, you know the French have become more flexible. Don't be surprised if they don't give you a tour of the house and don't go into the kitchen without permission. Otherwise, don't worry, you'll have fun!

**George**: Thank you Juliette! I look forward to this evening.