



HAL
open science

Avec soi, avec les autres : l'alimentation salubre comme fait social dans le nord de Bogota

Nathan Pécourt-Le Bras

► **To cite this version:**

Nathan Pécourt-Le Bras. Avec soi, avec les autres : l'alimentation salubre comme fait social dans le nord de Bogota. Anthropologie sociale et ethnologie. 2020. dumas-02900967

HAL Id: dumas-02900967

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02900967>

Submitted on 16 Jul 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Mémoire pour obtenir le diplôme de

MASTER DE L'UNIVERSITE SORBONNE NOUVELLE – PARIS 3

Master 2 Recherche Etudes Latino-américaines, Option Anthropologie

AVEC SOI, AVEC LES AUTRES :
L'ALIMENTATION SALUDABLE COMME
FAIT SOCIAL DANS LE NORD DE BOGOTA

Mémoire présenté par **Nathan Pécout--Le Bras**

Dirigé par **Capucine Boidin**, professeure des universités à l'Université Sorbonne Nouvelle

Soutenu le 10 avril 2020

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	2
PROLOGUE	5
INTRODUCTION	9
<i>Etat de l'art et cadre conceptuel</i>	9
<i>Questions de réflexivité</i>	16
I – FAIRE COMMUNAUTE AUTOUR DE L'ALIMENTATION SALUDABLE	23
<i>Lieux et positions sociales</i>	23
<i>Communauté physique et communauté virtuelle</i>	33
<i>Un répertoire culturel de l'alimentation salubre</i>	36
II – SAVOIR MANGER SALUDABLE : UNE EXPERTISE PROFANE	43
A – ENTRE SCIENCE ET EMPIRIE	43
<i>Temporalités de l'alimentation</i>	43
<i>Construire l'expertise profane</i>	44
B – ENTRE CONTRÔLE DE SOI ET PLAISIR DE LA NOURRITURE	49
<i>Concilier plaisir et santé</i>	49
<i>Esthétisation de l'alimentation salubre</i>	56
III – RECONFIGURER LE RÔLE DE L'ALIMENTATION	61
<i>Frontières symboliques</i>	61
<i>Naturalisation du goût</i>	67
<i>Dépolitisation et individualisation</i>	72
<i>Rapport à la nature, rapport au corps</i>	80
CONCLUSION	83
BIBLIOGRAPHIE	91
ANNEXES	97

REMERCIEMENTS

A mes parents, qui année après année me permettent d'enchaîner les expériences de l'autre côté de l'Atlantique.

A ma belle-famille côté S. et côté L., pour la chaleur de leur accueil, ainsi qu'à Melba B.

A Capucine Boidin, pour sa bienveillance et sa disponibilité.

Aux membres du SHACAL et du Grupo Alimentación à l'IHEAL, pour les échanges fructueux et la stimulation intellectuelle, et principalement à Céline, pour le soutien mutuel.

A Liliana M., Nicolas M., Oscar R. et Daniel B., pour leur sollicitude au moment de démarrer mon terrain, ainsi qu'à toutes les personnes ayant participé à mon étude.

Pour l'inspiration à Dziga Vertov, Agnès Varda, Chris Marker et François Theurel.

A Marian, pour être toujours là.

« Vous voyez, tout est lié ! »

Geneviève Le Tellier, mon institutrice de CE2

« La vie tu sais donne raison à l'envie ! (...) Ce qui fait du mal hier, aujourd'hui fait du bien ! »

Angèle dans *Cléo de 5 à 7* (Agnès Varda, 1962)

PROLOGUE

Août 2018. En vacances dans le sud-ouest avec mes parents, comme depuis de nombreuses années. Pour lire à la plage, j'achète le Monde Diplomatique de ce mois-ci, ce qui fera dire à mon père que « t'es comme ton grand-père, tu lis le Monde à la plage ! » Entre Compostelle et le transhumanisme, un article sur un nouvel intérêt de la bourgeoisie pour le sport, la bonne santé et l'alimentation saine¹. Sur le coup, l'article ne me suscite que quelques railleries et soupirs face à une énième récupération d'un thème qui me tient à cœur, celui d'une alimentation un minimum consciente et responsable. A ce moment-là, l'article ne résonne pas plus que ça, je passe à autre chose. Mais des graines ont été plantées.

Mon expérience en Equateur de février à mai 2018 est loin d'avoir été un succès, sur le plan personnel comme sur le plan académique. Du fait de mon peu de formation en sciences sociales et malgré un semestre convaincant à Paris 1, je n'avais pas réalisé l'ampleur de mes lacunes dans la conceptualisation et dans la réalisation d'un terrain de recherche au niveau master. Des contacts français arrangeants à mon arrivée à Quito et mon intégration à un projet de recherche de la FLACSO m'ont sauvé d'un naufrage total, mais ne m'ont pas permis d'éviter le ratage de mon terrain ainsi qu'une bonne déprime à Quito et en rentrant en France. Je n'avais pas encore quitté l'Equateur que je me penchais déjà sur mon dossier de candidature à l'IHEAL pour recommencer sur de meilleures bases.

Cette seconde deuxième année de master est donc plus que nécessaire, mais en même temps je ne peux pas rater mon coup encore une fois. M'accrochant à mes thématiques environnementales, je passe mes premières semaines à l'IHEAL à chercher un cas d'étude, une façon de parler d'écologie politique sans tomber dans une abstraction un peu vaine et prétentieuse de ma part, ni dans une exaltation militante un peu naïve. Les seuls restes positifs de mon terrain équatorien – un entretien de trois heures dans un café solidaire et militant – m'amènent vers une piste : la consommation alimentaire comme acte politique. C'est vrai que

¹ Laura Raim (2018) « Jus détox et cardio-training, le nouvel esprit de la bourgeoisie ». *Le Monde Diplomatique*, n° 773, p. 18-19

derrière l'alimentation se tient une des formes de rapport à la nature les plus directes et les plus répandues : rapport à la nature entendue comme la biosphère au sens large, rapport à la nature du corps humain également. Dans les termes d'Arturo Escobar, un croisement entre l'historique, la trajectoire des êtres humains au sein de leurs sociétés, et le biologique, les règles biophysiques régissant l'évolution des corps vivants, les nôtres compris².

Je repars donc d'abord sur l'Equateur. Je sens que j'ai une revanche à prendre sur moi-même et sur cette expérience ratée. Une absence de réponse au dernier moment et ma belle-famille m'amèneront finalement en Colombie. Le changement de pays induira également un changement de thématique. De la construction d'une communauté militante autour de l'acte politisé de consommation, mes premiers résultats m'amènent plutôt vers un ensemble hétérogène de personnes s'engageant dans la recherche de différentes formes de distinction. C'est ce dont je ne voulais pas parler au début. Passer de Quito à Bogota m'aura au moins forcé à le faire. Ce changement m'aura aussi permis de revoir ma position en tant que personne et en tant que chercheur vis-à-vis de ces processus de reconfigurations sociales autour de l'alimentation : aborder cette question dans un milieu social qui a mis mon habitus à rude épreuve m'a permis un recul et une réflexivité que je n'aurais peut-être pas pu ou pas voulu avoir en retournant à Quito dans un milieu que j'avais sûrement déjà commencé à idéaliser. N'y ayant séjourné que peu de temps avant ce terrain, cela ne pouvait pas être le cas à Bogota. Au nord du district de Chapinero, juste aux portes de celui d'Usaquén, l'innovation, le métissage, le design et le sain s'invitent à table. Sans tomber dans l'analogie facile, j'y retrouve certaines observations de Laura Raim d'août 2018. On va voir.

² Arturo Escobar (1999) « After Nature : Steps to an Antiessentialist Political Ecology ». *Current Anthropology*, 40(1), 1-30.

INTRODUCTION

Etat de l'art et cadre conceptuel

L'alimentation est devenue problématique. Elle ne consiste plus en la reproduction cyclique de pratiques immuables et normalisées (Fischler, 1993b). Les nouvelles temporalités individuelles et collectives dans lesquelles le monde évolue (Fumey, 2007) et la prépondérance accordée aux individualités (Abramson, 2014) ont transformé les alimentations et bouleversé les rapports à soi, aux autres et au monde qui s'expriment à travers elles (Fischler, 1993b). Avec l'augmentation du niveau de vie et la croissance des classes moyennes, l'alimentation sort de plus en plus de la sphère domestique, devenant un objet de loisir et de plaisir, phénomène accompagné par des options de restauration qui se multiplient et se diversifient (Fumey, 2007). En Colombie, ce phénomène coïncide avec la croissance des classes moyennes urbaines et l'augmentation globale du niveau de vie durant la décennie 2000 (Angulo, Gaviria & Morales, 2014). Il convient de se demander quelle place occupe l'alimentation salubre, notion centrale dans mon étude, dans le processus continu de construction des normes alimentaires colombiennes, à Bogota plus spécifiquement. Cela implique de s'intéresser à celles et ceux qui sont en mesure de faire évoluer ce patrimoine, les élites urbaines dont le rôle est aussi structurant qu'il est structuré.

L'alimentation comme objet d'étude dans les sciences sociales est relativement récente. Elle émerge dans les milieux académiques dans les années 1960 et se développe au cours de la décennie suivante, en France notamment autour de la question du goût face à l'industrialisation des systèmes alimentaires (Poulain, 2017). Avec des approches différentes, des travaux fondamentaux sont réalisés dans la décennie 1970 par Mary Douglas sur l'alimentation des anglais (Douglas, 1979) ainsi que par Pierre Bourdieu dans *La Distinction* (Bourdieu, 1979). En 1979, Douglas se penchait sur les tables anglaises pour interpréter la signification des formes d'alimentation de ses compatriotes. Quant à Bourdieu, celui-ci évoquait l'insuffisance de l'argument économique dans la compréhension des choix alimentaires, et s'attardait sur la préoccupation des personnes pour des nourritures faisant

grossir ou non, discutant à partir de là la différenciation des goûts alimentaires élitistes et populaires. Il faisait même de l'alimentation l'un des trois domaines principaux d'expression des distinctions dans le champ de la consommation, ouvrant la porte à un pan entier des *food studies* qui s'intéresse aux liens entre pratiques alimentaires, cultures de classe et patrimoines culinaires. Les *food studies* en tant que champ de recherche spécifique consacré au fait alimentaire émergent dans les décennies 1990 et 2000, en Amérique du Nord principalement. En France, la sociologie et l'anthropologie se penchent de plus en plus sur la question alimentaire au sein de leur cadre disciplinaire (Poulain, 2017), avec notamment la création en 1999 de la revue *Anthropology of Food* qui publie des articles en français et en anglais. Depuis lors, nombre de recherches permettent d'envisager les alimentations dans leur complexité, que ce soit dans leur forme et dans leur structure ainsi que dans leurs impacts sur les sociétés et les personnes.

L'un des principaux angles sous lequel l'alimentation est étudiée en sciences sociales est celui qui la considère comme un vecteur de distinction. Celle-ci se présente sous diverses formes. La sociologue canadienne Josée Johnston a notamment mis en lumière comment les pratiques alimentaires de groupes privilégiés constituent une stratégie de distinction mettant en avant des dispositions issues de leur habitus : la recherche d'une santé optimale et la discipline du corps (Cairns & Johnston, 2015 ; Johnston, Rodney, & Szabo, 2012a), l'établissement de frontières morales et d'une éthique spécifique (Johnston, 2008 ; Johnston, Rodney, & Szabo, 2012a ; Johnston, Rodney, & Szabo, 2012b), l'esthétisation et la recherche d'innovation et de cuisines atypiques (Baumann & Johnston, 2012 ; Cairns, Johnston, & Baumann, 2010).

La redéfinition des cuisines du fait de la rencontre entre patrimoines locaux et influences globales est un autre vecteur de distinction. Elle est notamment étudiée à l'échelle des pays latino-américains dont les cuisines sont en constante redéfinition, de la période coloniale à nos jours, que ce soit par des Etats à la recherche de cohésion nationale (Pilcher, 2012) ou par des élites conservatrices (Pulici, 2012) comme avant-gardistes (Garcia-Garza, 2012). En Colombie, le patrimoine alimentaire est issu de différents processus de métissage liés à l'histoire du pays (Cardon & Garcia-Garza, 2012 ; Pilcher, 2012 ; Suremain & Katz, 2008), et conjugue donc des influences multiples. Ces processus tendent à montrer que plutôt qu'une

homogénéisation des systèmes alimentaires à l'échelle mondiale, la mondialisation induit des réadaptions du système mondial à différentes échelles localisées.

D'autres auteurs examinent l'importance accrue des choix et de l'individualisation dans les pratiques de consommation alimentaire (Abramson, 2014 ; Fischler, 1993a). En puisant dans le champ des *consumer studies*, ces travaux s'intéressent à la redéfinition des pratiques de consommation (Ariztía, 2016 ; Charters, 2006 ; Mermet, 2011 ; Sitz & Amine, 2004) et mettent en avant la façon dont ces pratiques contribuent à résoudre et à sédimer les contradictions de la modernité (Arbit, Ruby, & Rozin, 2017 ; Baumann & Johnston, 2012 ; Cairns & Johnston, 2015 ; Huddart Kennedy, Baumann, & Johnston, 2019 ; Johnston, 2008 ; Lindeman & Sirelius, 2001). La culture de consommation étant une des dimensions culturelles dominantes du néolibéralisme (Ariztía, 2016 ; Johnston, 2008), l'étude de celle-ci cherche alors à caractériser l'économie spécifique des biens culturels en s'intéressant à la production des consommateurs, des goûts et de leurs modes d'appropriation (Bourdieu, 1979), la consommation étant influencée par divers facteurs comme la position sociale, le lieu et le contexte de consommation ou encore les significations qui lui sont attribuées.

Quel que soit leur terrain d'expression, les pratiques alimentaires sont des facteurs majeurs de différenciation sociale (Johnston, 2008 ; Mermet, 2011). Les aliments consommés et la manière de les consommer constituent des marqueurs caractérisant le statut et la position sociale des personnes et des groupes sociaux et donc des vecteurs de distinction (Bourdieu, 1979 ; Cardon & Garcia-Garza, 2012 ; Douglas, 1979 ; Pulici, 2012). L'alimentation joue ainsi un rôle majeur dans la structuration du champ social par le positionnement et la distinction de divers groupes sociaux les uns des autres, ainsi que dans la construction des individualités des personnes dans notre époque marquée par l'importance des choix de consommation.

Au fait de cet héritage académique, j'entends développer dans ce travail une écologie politique de l'alimentation (*political ecology of food*, voir Moragues-Faus, 2016 et Moragues-Faus & Marsden, 2017) en combinant des approches issues de la sociologie des élites et de l'anthropologie de la consommation alimentaire. Une telle perspective transdisciplinaire permet de complexifier les objets d'étude en sciences sociales (Augé, 1992), et dans mon cas

d'aborder la question de l'alimentation salubre à Bogota dans sa complexité en élargissant le champ des acteurs, des processus et des cadres conceptuels considérés (Moragues-Faus & Marsden, 2017).

L'alimentation est un fait social total. Partir de cette affirmation permet d'éviter un certain nombre de restrictions conceptuelles. En effet, à l'évocation de mon objet d'étude, l'alimentation salubre, la première raison que l'on m'évoque est une raison économique : c'est le niveau de revenus qui oriente les gens vers ce genre d'alimentation dont le coût monétaire est relativement élevé. Pour faire simple, on mangerait sainement parce que l'on en a les moyens. Cet argument est évidemment réductionniste. Il faudrait à mon sens se demander si le niveau de revenus intervient en tant que cause ou plutôt en tant que conséquence, mais il est encore plus important de ne pas s'enfermer dans un non-débat stérile. Il devient alors nécessaire d'ouvrir le prisme à travers lequel l'alimentation est observée. Considérer celle-ci comme un fait social total dans le sens de Marcel Mauss permet justement de prendre en considération la complexité des interrelations et la multiplicité des institutions, dans le sens d'instances sociales productrices de normes et de valeurs, qui interviennent dans le processus de choix du type d'alimentation et des lieux de consommation, processus qui fait l'objet de ce travail.

Karl Marx apporte dès 1859 des éléments permettant de critiquer la conceptualisation conventionnelle de l'alimentation en économie. Cette conceptualisation qui s'appuie sur le modèle de la chaîne de valeur sépare strictement production, distribution, échange et consommation (Marx, 1972), plaçant ainsi à une extrémité le producteur et à l'autre le consommateur, agent économique rationnel choisissant son alimentation en fonction d'une analyse coût-bénéfice. Dépasser cette conception est essentielle (Ericksen, 2008), et il s'agit même de la déconstruire afin de pouvoir embrasser la complexité des systèmes alimentaires. Cette complexité est en lien avec le caractère de fait social total de l'alimentation : un système alimentaire est un socio-écosystème, profondément enchâssé dans son environnement et dans des relations qui dépassent largement les simples règles du fonctionnement économique. Les économies capitalistes restent effectivement constituées par des liens sociaux et possèdent un certain degré d'enchâssement qui a tendance à être invisibilisé (Hinrichs, 2000, reprenant le concept de Karl Polanyi). L'étude d'un système alimentaire doit impérativement le situer dans son contexte et donc au milieu d'interactions et de relations

complexes entre institutions, personnes et discours (Douglas, 1979). C'est cette approche récupérant les différents liens (rapports sociaux, rapports institutionnels, rapports à la nature) qui permet de complexifier l'étude des systèmes alimentaires en s'intéressant aux objets et aux personnes qui y circulent mais aussi aux discours et aux représentations qui y sont produites, une approche justement développée par l'écologie politique (Moragues-Faus & Marsden, 2017).

Manger salubre n'est effectivement pas quelque chose d'anodin. La question centrale de ce travail consiste à m'interroger sur la nature des facteurs dirigeant les choix de consommation alimentaire. Manger est un acte profondément politique, et l'étude de ces facteurs permet d'envisager cette dimension politique et d'en caractériser les effets. Se pencher sur la coïncidence entre offre – des restaurants – et demande – des consommateurs – permet de révéler ces facteurs relevant moins des champs de la production et de la consommation en termes économiques que de l'habitus lié à la position sociale des consommateurs, habitus mettant en avant certaines dimensions spécifiques de l'alimentation : santé, esthétique, innovation, distinction. Ces facteurs permettent de comprendre dans leur complexité la construction d'un système alimentaire spécifique et d'un discours sur le rôle de l'alimentation. Si ces hypothèses initiales découlent largement des travaux de Bourdieu et de ses continuateurs sur les processus de distinction, mon travail prend place dans un espace-temps différent. Il s'agit de comprendre dans quelle mesure les personnes contribuent conjointement à résoudre, dépasser et sédimenter les dualismes et les tensions spécifiques auxquelles elles font face.

Pour mener à bien ce travail, j'ai étudié un système alimentaire spécifique, celui des classes moyennes supérieures de Bogota et plus précisément de certaines personnes issues de l'élite culturelle de la ville. Ce système alimentaire est un fragment du système alimentaire plus large de Bogota, lui-même sous-système au sein du système alimentaire colombien et du système mondial. Mon étude, qui s'est déroulée sur cinq mois de mai à octobre 2019, consiste en une ethnographie multi-située, dans le sens de George E. Marcus (Marcus, 1995), d'un collectif et de ses lieux où des interactions de diverses natures participent à leur propre reproduction et à leur ancrage dans un contexte plus large. Après une phase de prospection consistant en un repérage de différents restaurants avant mon départ en Colombie puis en

des rendez-vous préliminaires avec plusieurs gérants, j'ai concentré mon étude sur l'un d'entre eux, Minga, situé dans le nord de Bogota. En suivant la méthode décrite par Anne-Cécile Mermet, j'ai développé une approche sémiologique du restaurant et du quartier dans lequel il s'insère afin de décoder les symboles et leur agencement dans l'espace et de les associer aux discours de différents acteurs (Mermet, 2011). Afin de faire parler ces symboles justement, je me suis intéressé aux personnes pour qui ils sont produits, c'est-à-dire la clientèle du restaurant. Dans une démarche d'ethnographie compréhensive, c'est-à-dire en cherchant à comprendre ce que font les personnes et ce qu'elles pensent être en train de faire, j'ai réalisé une série d'entretiens semi-ouverts, avec des client-es de Minga dans un premier temps. Au fil des recommandations, j'ai élargi l'espace de mon ethnographie en suivant les gens, les objets et les discours (Marcus, 1995) vers d'autres espaces et d'autres personnes, notamment les domiciles de certain-es client-es ainsi que l'Universidad Javeriana de Bogota, où les cursus en médecine et en nutrition attirent des étudiant-es s'intéressant de près à la thématique de l'alimentation salubre.

Cette navigation entre les espaces et les personnes m'a permis de considérer la pluralité de cette communauté de l'alimentation salubre et sa construction dans des espaces multiples, ainsi que d'embrasser la complexité du système alimentaire dans lequel elle évolue et qu'elle contribue à forger. J'ai en tout réalisé 27 entretiens avec des personnes accordant une place importante à l'alimentation salubre et présentant des profils variés (voir annexes 1 et 3), entretiens au cours desquels j'ai écouté leurs récits de vie et discuté de leur conception de l'alimentation, de leurs pratiques et du sens qu'elles y insufflent (voir annexe 2). L'individu, la personne est « une représentation du lien social qui lui est consubstantiel » (Augé, 1992, p. 30), les expériences personnelles sont au départ de tendances plus larges, justifiant l'intérêt des récits de vie dans l'identification des facteurs et des institutions déterminantes dans l'évolution des normes alimentaires (Abramson, 2014). Pour conceptualiser les systèmes alimentaires, une telle démarche se base sur l'analyse des pratiques qui permet d'identifier les positions sociales des acteurs et les systèmes de représentations associés, en insistant sur l'importance des symboles, de la distribution des ressources et des capitaux (Moity-Maïzi & Muchnik, 2002).

La restitution de mon terrain se fera en trois parties. La première s'attachera à comprendre l'architecture de la communauté de l'alimentation salubre que je décris. Cette partie décrira le rôle des pratiques, des lieux et des images dans le processus de construction d'une communauté. La seconde se penchera sur la construction d'une expertise profane permettant aux personnes de développer à partir de bases préexistantes une pratique de l'alimentation salubre personnalisée répondant aux besoins et aux motivations de chacun. Cette expertise leur permet de se repérer au sein des tensions de l'alimentation moderne comme celle qui tend à opposer plaisir de la nourriture et discipline du corps. Cette partie détaillera la façon dont les personnes ayant participé à mon étude perçoivent ces oppositions et négocient leurs propres normes afin de dépasser cette tension. La troisième s'intéressera enfin au rôle de l'alimentation salubre dans la structuration du champ social de Bogota. En s'intéressant à ce qui est transmis par le discours, cette partie insistera sur le processus de naturalisation de celui-ci et les implications sociétales d'un tel phénomène dans la reproduction des stratifications sociales.

La locution alimentation salubre désigne un mode d'alimentation visant à préserver une santé, physique et mentale, optimale. J'ai choisi de conserver dans mon texte l'adjectif *salubre* en espagnol et de l'utiliser sans italique. Celui-ci s'est imposé au cours de mon terrain pour qualifier ce mode d'alimentation, dans ma pensée et dans le discours de mes interviewé-es. J'ai fait le choix de ne pas le traduire en français du fait de cette émergence sur mon terrain et de ma difficulté à lui trouver une traduction satisfaisante qui ne dénaturerait pas le sens de la locution en espagnol. Si l'anglais propose la formulation *healthy food* qui me semble adéquate, le français n'offre pas de possibilité satisfaisante : alimentation santé, alimentation saine. Ce sont des formulations que j'ai considérées, les rejetant l'une après l'autre : ajouter le nom santé fait perdre la dimension qualificative de l'adjectif *salubre* ; l'adjectif saine désigne à mon sens une autre dimension de l'alimentation, celle de la sanation que j'évoque dans ce travail dans une autre mesure, disqualifiant ainsi cet adjectif. J'ai donc choisi de ne pas traduire *salubre* dans la formulation de mon objet d'étude afin de conserver son sens et sa qualité de fait social né dans un milieu hispanophone.

Questions de réflexivité

Avant d'entrer dans le cœur de ce travail, il me faut revenir sur ma position sur ce terrain en tant qu'étudiant-chercheur et en tant que personne, homme français d'une vingtaine d'années issu d'un milieu de classe moyenne dans un environnement latino-américain essentiellement féminin et de classe moyenne supérieure. Marcus invite à prendre conscience de faire partie de l'environnement que l'on entend décrire au cours d'un terrain multi-situé (Marcus, 1995). Il convient alors de me localiser au sein des rapports sociaux qui m'ont lié aux personnes ayant participé à mon étude afin d'explicitier ces rapports ainsi que les interactions et les relations qui en ont découlé. Quelle altérité, quelle proximité ai-je partagées avec ces personnes ? Il serait erroné de penser une altérité homogène basée sur mon européenité et sur la latino-américanité des participant-es de mon étude. Sans parler d'anthropologie du proche, il convient de nuancer l'altérité que l'on pourrait avoir tendance à conférer à des autres éloignés géographiquement et donc de facto socialement ou culturellement. Si je ne partage pas en tant que français une langue et une histoire commune avec les consommateurs urbains de Bogota, nous avons en commun un mode de vie et de consommation relativement proche.

Les entretiens que j'ai menés se sont passés dans une cordialité quasi-systématique, allant même parfois jusqu'à la familiarité et au rire. Bien souvent les interviewé-es m'ont posé des questions sur mon travail, sur mon étude, m'interrogeant sur ma propre alimentation ou sur mon choix de la Colombie comme terrain, induisant ainsi une certaine réciprocité à la fois agréable et fructueuse. Les entretiens se sont toujours passés comme je les envisageais, c'est-à-dire comme des discussions informelles tournant autour de thèmes que je voulais aborder ou que les personnes interviewées abordaient spontanément. Je commençais d'ailleurs systématiquement chaque entretien en instaurant de manière explicite cette dynamique de discussion et non d'interrogatoire afin d'installer une atmosphère de confiance. Cela est bien souvent tombé sous le sens pour mes interlocuteurs, ce qui m'a permis à mon avis de faire ressortir des propos sincères et spontanés et d'éviter une réflexion trop longue et dénaturante. Ce que je recherchais dans ces entretiens était effectivement la conception de l'alimentation des personnes en tant que personnes, leur ressenti personnel.

Malgré quelques moments de flottement occasionnels remarqués en réécoutant mes bandes-son, aucune des personnes n'a eu du mal à parler. Certaines se sont épanchées

longuement sur le sujet, sur leur vie et sur leur rapport à l'alimentation. D'autres m'ont plus souvent suggéré de les relancer avec des questions, mais au fil des conversations toutes et tous ont parlé avec une certaine aisance. La moins à l'aise était peut-être Ariana D., étudiante et comparativement plus jeune que les autres interviewé-es à ce moment-là de mon étude. Les autres étudiant-es avec qui j'ai discuté ensuite n'ont pas forcément montré de malaise, même au début de la conversation. Il m'a semblé que toutes et tous étaient disposé-es voire habitué-es à parler de l'alimentation, de leur alimentation, évoquant même parfois des sujets assez personnels comme les relations familiales, la maladie et le rapport à son propre corps sans que cela nécessite de sollicitation ou d'insistance de ma part. Mes interviewé-es savaient de quoi ils parlaient, avec parfois un niveau d'assurance lié à leur position professionnelle dans le domaine. En effet les personnes travaillant dans le milieu de la restauration, de l'alimentation ou du sport ont eu tendance, au-delà de leur expérience personnelle, à me faire part de considérations plus générales sur l'alimentation salubre à Bogota et en Colombie. Cela a été le cas de Floriano M., cuisinier et représentant dans l'agro-alimentaire, de Pedro J., podcasteur et représentant d'une marque de sport, ou de Patricia C. et Ana Isabel M., toutes les deux coaches nutrition.

De manière générale, il est vraiment apparu que nous parlions le même langage. Il y a évidemment eu parfois des confusions, des incompréhensions, mais je les attribuerais plus à d'occasionnels manques de clarté ou excès de complication de ma part, renforcés en partie par mon espagnol non maternel. D'ailleurs, personne n'a jamais refusé ni même questionné le fait que j'enregistre les entretiens, on m'a même parfois fait part de l'évidence d'une telle action ou de surprise quand je ne le demandais pas plus tôt. Cela conforte cette idée de proximité et de confiance, d'autant plus que les propos tenus n'avaient rien de subversif : ils n'émanaient pas d'une position dominée et ne pouvaient en aucun cas mettre ces personnes en position de danger ni même de faiblesse. La seule position de domination envisageable était celle liée au genre. De manière assez naïve, je me suis rendu compte très tard que j'entrais dans un milieu très largement féminin, la distribution genrée de mes interviewé-es illustrant cela (voir annexe 1). Cependant, bien que cela ne tienne qu'à moi et que je possède évidemment des angles morts quant à cette dimension, les entretiens avec des femmes ont été les plus ouverts et ceux où je me suis senti le plus à l'aise. Ces entretiens ont mis en jeu des relations sexuées (Monjaret & Pugeault, 2014), mais il m'est difficile d'estimer la part

qu'ont joué dans ces relations les rapports de séduction. L'un des chapitres de l'ouvrage d'Anne Monjaret et Catherine Pugeault rédigé par Pierre-Noël Denieul décrit « cette construction de soi comme individu « sujet » (...) constitutive de la relation dite de séduction » (Monjaret & Pugeault, 2014, p. 123). En tant que chercheur, parler de soi de la même façon que les interviewé-es permet d'entretenir une certaine réciprocité et de construire une relation de confiance afin de libérer la parole. Ma propre expérience vis-à-vis de l'alimentation a effectivement surgi au cours des entretiens, de ma propre initiative ou en réponse aux participant-es. Bien que cela ait aussi été le cas avec les hommes, cette réciprocité m'a paru plus approfondie avec les femmes, ce qui à mon sens explique la durée accrue de nos discussions sans pour autant y envisager des rapports de séduction. Ces entretiens ont été comparativement plus longs : environ 45 à 50 minutes avec les hommes, contre presque systématiquement plus d'une heure avec les interviewées femmes (voir annexe 3). Le plus court a été celui avec Harold A., acteur et influenceur, avec qui j'ai eu du mal à lancer des phases de conversation durables. Un tel exemple permet en tout cas de nuancer la complicité de genre supposée sur le terrain (Monjaret & Pugeault, 2014). A l'inverse, plusieurs femmes avec qui j'ai discuté m'ont fait part de leur plaisir à parler de l'alimentation salubre avec moi, évoquant le fait que dans leur entourage il soit parfois difficile de parler de ce sujet sans braquer ou ennuyer les gens. Ce fut notamment le cas de Cristina B. : elle m'a dit qu'elle adorait parler de nourriture en général, mais qu'elle avait eu « *muy pocas conversaciones como ésta* » car les gens sont souvent peu enclins à discuter des liens entre santé et alimentation. Elle a donc au-delà du service rendu réellement apprécié notre conversation, et nous avons d'ailleurs conservé un lien amical par la suite.

La dimension qui m'a personnellement le plus affecté quant à ma relation à mon terrain est celle de la classe sociale. L'innovation culinaire et l'alimentation comme loisir sont certes des choses qui me parlent en tant que consommateur. Mais en des termes socio-économiques quelque peu réducteurs, mon milieu n'est pas le même que celui de nombreuses personnes fréquentant le monde de l'alimentation salubre, particulièrement les client-es de Minga : fils d'employés qualifiés du privé ayant grandi dans une banlieue pavillonnaire, ma position sociale et mes capitaux culturels et économiques ne sont pas les mêmes que ceux de résidents urbains exerçant majoritairement des professions libérales ou travaillant comme entrepreneurs indépendants. Cependant, mes ressources financières en euros et ma position

d'universitaire m'ont permis d'évoluer dans un milieu qui ne m'était pas familier sans provoquer de dissonances trop fortes, dans ma vie quotidienne comme dans mon travail. Je suis passé par des moments émotionnels contrastés, me trouvant successivement relativement à l'aise dans cette position de passing puis souffrant du clivage de mon habitus (Maida Pacas, 2015), excédé par des comportements et des paroles que je jugeais élitistes et inconscientes. Cependant ces sentiments hostiles n'ont jamais été maintenus vis-à-vis des personnes avec qui j'ai discuté en face-à-face. J'ai toujours été sensible à leurs histoires, au sens et au bien-être que leur pratique de l'alimentation leur apportait, dissipant tout jugement négatif face à la réalité de l'expérience du monde de ces personnes et m'amenant à faire preuve de compréhension, de compassion, voire d'affection à leur égard.

Ce même langage que j'évoquais plus haut vient du fait que malgré les différences de capitaux, mon habitus et ceux des participant-es de mon étude restent proches : de classe moyenne, je suis dans les deux branches de ma famille la troisième génération à faire des études supérieures, et c'est mon capital culturel qui influence majoritairement la manière dont j'organise ma vie actuellement. De même, l'alimentation est une dimension de ma vie sur laquelle je porte depuis longtemps une attention et une réflexion particulières, ce qui m'a d'ailleurs amené à entreprendre ce travail. Je n'ai donc pas tant été gêné par des pratiques que je pourrais moi-même entreprendre que par certains discours manquant de recul, et ce malgré la réflexivité de plusieurs de mes interviewé-es. Mon malaise est venu essentiellement de ma fréquentation constante d'Instagram. Néophyte sur ce réseau social mettant en avant l'image, c'est lui qui m'a causé le plus de difficultés émotionnelles, en tant qu'outil et en tant qu'environnement social. C'est là que m'est apparu le plus souvent ce discours privilégié et parfois méprisant de développement personnel par l'alimentation. Cette idée de développement personnel ne fait pas partie de mon éducation, mais elle n'est pas non plus totalement étrangère à mon habitus et je ne la rejette pas en bloc. C'est simplement sa mise en avant par des personnes déjà privilégiées se faisant guides des bonnes pratiques qui a été difficile à concilier avec certaines de mes convictions personnelles. Sous couvert de conseils plein de positivité, supposément émancipateurs et accessibles à tout le monde, l'injonction culpabilisatrice à se conformer à certains principes et à un certain statut social n'est jamais loin. C'est ce qu'illustre cet exemple qui touche paradoxalement une dimension que je ne

pourrais pas traiter dans ce travail mais qui constitue un champ de recherche à part entière dans les *food studies* :

« LA OBESIDAD SI ES UNA ENFERMEDAD. Si quieres taparla con frases como : "Hay que aceptarse como uno es" "Gordo pero feliz porque como lo que quiero" es solo un mecanismo para no enfrentar la realidad. @psicosalud_ »

Partagée par un compte que j'ai suivi sur Instagram dans le cadre de mon étude, cette publication vient du profil d'une personne se présentant comme psychologue et dont les publications poussent à l'extrême l'individualisme et la psychologisation des soucis du quotidien. Il ne s'agit pas ici de discuter du fait que l'obésité soit une maladie ou non, mais d'illustrer la violence symbolique rendue ici explicite de certains discours sur l'alimentation et la santé se basant sur une supposée vérité scientifique. A la mi-septembre, un mois avant ma date de retour que je commençais à attendre avec impatience, j'ai eu un moment de saturation qui m'a conduit à supprimer bon nombre de personnes que j'avais suivies sur Instagram pour le compte de mon étude, leur fréquentation virtuelle devenant trop pesante psychologiquement.

Les différentes dimensions de mon rapport à mon terrain et avec le milieu de l'alimentation salubre au sens large ont donc été contrastées, jamais absolues dans l'altérité et dans la proximité, engendrant des relations complexes et fructueuses. En diversifiant mes entretiens et mes points de vue, j'espère pouvoir restaurer au mieux dans ce travail la réalité des interactions constituant mon terrain. Sans prétendre à l'exhaustivité, j'estime pouvoir contribuer à l'élaboration d'un sujet d'étude complexe en remettant en question sa conceptualisation comme mon rôle de chercheur.

I – FAIRE COMMUNAUTE AUTOUR DE L’ALIMENTATION SALUDABLE

Lieux et positions sociales

Comment et pourquoi en arriver à étudier les pratiques alimentaires des élites de Bogota ? Une communauté se constitue dans les interactions sociales, dans des pratiques collectives impliquant des représentations et des identités partagées, mais aussi par la différenciation, par la distinction vis-à-vis d’autres groupes sociaux (Bourdieu, 1979 ; Johnston, Rodney, & Szabo, 2012a). L’alimentation est vectrice de plusieurs formes de distinction et les pratiques alimentaires constituent des marqueurs d’identités pour les personnes et les groupes sociaux. Par leurs discours et leurs pratiques de consommation marquées par des processus de distinction, les personnes issues des élites de Bogota forment une communauté autour de l’alimentation salubre.

Au-delà de ce qui est consommé, ce sont le cadre de consommation et la manière de consommer qui opèrent des distinctions entre les groupes sociaux (Garcia-Garza, 2012 ; Pulici, 2012). Si le corpus scientifique fait largement état de du rôle de l’alimentation et des choix alimentaires dans la construction de liens sociaux (déjà chez Bourdieu, 1979 et Douglas, 1979 ; ensuite dans Abramson, 2014 ; Arbit, Ruby, & Rozin, 2017 ; Cardon & Garcia-Garza, 2012 ; Pulici, 2012 ; Suremain & Katz, 2008), les lieux de consommation possèdent aussi une importance cruciale dans la construction des communautés et des identités autour de l’alimentation (Johnston, Rodney, & Szabo, 2012b ; Mermet, 2011). De façon plus triviale, on ne mange pas un *calentado*³ de la même façon dans un *corrientazo*⁴ que dans un restaurant branché du nord de Bogota (exemple calqué sur celui du taco au Mexique dans Garcia-Garza, 2012). Un groupe social n’existe pas a priori mais est reproduit en permanence (Ariztía, 2016). Le lieu, cadre des interactions sociales, est lui aussi construit par les acteurs qui y inscrivent le sens qu’ils donnent à leurs pratiques (Augé, 1992). Ces processus s’expriment dans des lieux spécifiques notamment à travers leur esthétique.

³ Plat colombien consistant à réchauffer (*calentar*) les restes de la veille avec un œuf au plat par-dessus.

⁴ Restaurant de rue où mangent généralement le midi ouvriers et employés.

L'esthétique de Minga⁵, restaurant et marché situé au nord du district de Chapinero près de la jonction avec celui d'Usaquén à Bogota, et celle de ses consommateurs sont révélatrices. Je m'attarde ici sur une description poussée de cet espace et de sa configuration, par une analyse visuelle et esthétique ainsi que par une analyse des profils des consommateurs et consommatrices que j'y ai rencontrées. Je comprends et utilise ici le terme esthétique dans le sens issu du grec ancien *aisthêtikós*, « percevoir par les sens »⁶. Il me sert donc à désigner tout ce qui est perçu, évalué, apprécié par les facultés sensorielles des personnes et ne désigne pas une théorie ou une simple appréciation subjective de la beauté.

Minga présente des caractéristiques dans son offre et dans son design qui n'ont rien d'anodin, de neutre ou de standard. Son orientation vers l'alimentation salubre en fait un marché de niche visant une population privilégiée en lui offrant des modes de consommation associés à une identité et à un style de vie particulier (Glennie & Thrift, 1992 ; Johnston, 2008). L'objectif ici est de caractériser les différents signaux envoyés par le lieu et visant un public spécifique afin que la rencontre entre offre et demande, entre restaurant et clients, se fasse (Ouedraogo, 1998). Les éléments visuels (architecture, décoration, organisation de l'espace, plats) véhiculent des représentations sur l'alimentation et impliquent des pratiques spécifiques (Cohen, 1998). Le concept de capital culturel (Bourdieu, 1979) est ici essentiel pour comprendre comment des groupes sociaux spécifiques reçoivent et interprètent ces signaux culturels qu'ils estiment en adéquation avec leur mode de consommation alimentaire et leur position sociale (Cairns, Johnston, & Baumann, 2010 ; Johnston, Rodney, & Szabo, 2012a ; Johnston, Rodney, & Szabo, 2012b). Ce sont donc les points de correspondance entre les signaux de Minga et les habitus des clients qui permettent de comprendre comment co-évoluent pratiques, représentations et artefacts dans la formation d'une communauté de l'alimentation salubre.

Minga se situe dans un quartier mixte, où le résidentiel, les bâtiments d'entreprises et les commerces forment une mosaïque complexe. Je manque de données pour parler d'une transformation du quartier au cours des dernières années, mais la nouveauté de nombreux

⁵ Le nom du restaurant, ainsi que tous les noms propres des personnes ayant participé à mon étude ont été changés.

⁶ Voir <https://www.cnrtl.fr/etymologie/esth%C3%A9tique>.



Figure 1 – Immeubles d’entreprises dans le quartier aux alentours de Minga



Figure 2 – Résidences dans le quartier aux alentours de Minga



Figure 3 – Chantier en cours dans le quartier aux alentours de Minga

bâtiments, que ce soient des résidences, des entreprises ou des restaurants ainsi que les nombreux chantiers font du quartier un espace contemporain et affluent en transformation. Le parc sur lequel donne Minga n'est comparativement pas grand (deux *cuadras* (blocs) sur une), mais c'est un centre d'animation majeur où sont régulièrement organisés spectacles, *ferias* et événements publics. Il s'agit surtout d'un espace de récréation pour les employés des nombreuses entreprises alentour ainsi que pour les ouvriers des chantiers, un espace de sociabilité pour les résidents et les travailleurs et un espace de transit et de regroupement pour les coursiers qui arpentent Bogota. La fréquentation du parc est donc très cyclique, avec un pic de fréquentation au milieu de la journée. Cependant, si les personnes fréquentant le parc sont assez diverses, les enseignes le bordant sont bien plus marquées socialement. Il s'agit presque exclusivement d'enseignes de restauration : des marques omniprésentes en ville autant étrangères (McDonald's, Starbucks...) que colombiennes (Crepes & Waffles, Juan Valdez, Wok...) ainsi que des enseignes au caractère plus indépendant (un restaurant de poissons, un autre de cuisine caribéenne...). A part cela, une boutique d'accessoires pour animaux et une boutique de réparation de MacBooks complètent l'encadrement du parc. Bien que raccord avec la configuration du quartier et du parc, Minga se singularise tout de même. Il est situé au premier étage d'un bâtiment datant d'à peine quelques mois qui accueille au sous-sol, au rez-de-chaussée et au premier étage des restaurants haut de gamme proposant une cuisine cosmopolite (boulangerie française, restaurant italien, restaurant asiatique, restaurant salubre) et dans les étages supérieurs des appartements-hôtels de luxe ainsi qu'un bar avec terrasse panoramique au sommet. Le bâtiment est plus grand, plus moderne, plus cher et plus neuf que ceux qui l'entourent. Il dénote et à la fois sublime la sémantique donnée au parc tout entier en offrant un ensemble de signaux appropriables et consommables (Bazin, 2008) uniquement par des personnes aux capitaux économique et culturel importants de par ses prix élevés et son esthétisation omniprésente.

Les centres urbains rénovés et esthétisés attirent un public d'élites culturelles qui y trouvent des signaux correspondant à leurs habitus et dans lesquels elles peuvent exprimer leurs identités (Manrique Gómez, 2013). Une élite peut se définir comme une minorité d'acteurs possédant suffisamment d'autorité et de pouvoir pour exercer une influence sur l'orientation de la société (Rovira Kaltwasser, 2011 pour cette définition ; voir aussi Tenzer, 1990 dans un même ordre d'idées). Une observation des caractéristiques socio-économiques



Figure 4 – Le parc un mercredi à 13h

Figure 5 – Le parc un mercredi à 13h



Figure 6 – Le parc un mercredi à 13h

Figure 7 – Le parc un mercredi à 13h



des client-es de Minga ayant participé à mon étude confirme cette tendance : il s'agit d'adultes vivant en majorité en ville, ayant fait des études supérieures et ayant largement étudié, vécu ou séjourné à l'étranger, principalement aux Etats-Unis ou en Europe. Iels travaillent majoritairement dans la mode, le design et la communication (voir annexes 1 et 3), c'est-à-dire comme *cultural intermediaries* (Glennie & Thrift, 1992) : il s'agit de personnes capables de décoder et de stabiliser les significations issues des flux d'images en augmentation et en accélération constante (voir aussi Svampa, 2000). Ces personnes au fort capital culturel ont donc la capacité de produire des significations et de les inscrire dans l'espace. Les structures du goût pour une certaine alimentation sont produites et reproduites par ces processus de signification (Glennie & Thrift, 1992) qui sont essentiellement du fait des consommateurs de par l'éloignement – géographique et symbolique – entre consommateurs et producteurs (Giddens, 1987). Les restaurateurs ont d'ailleurs tendance à avoir un rôle plus proche de celui des consommateurs : ils ont souvent été d'abord consommateurs de produits salubres avant de se lancer dans la restauration, leur conférant un statut similaire à celui de leurs clients dans le processus de signification de l'alimentation qu'ils proposent. C'est ce processus qui se retrouve chez Minga et dans le quartier avoisinant : les idéaux de distinction, de santé et d'esthétisation de l'alimentation chers à ce groupe social se retrouvent dans le type d'enseignes établies dans ce quartier qu'il fréquente et s'approprie.

Penchons-nous maintenant sur le restaurant en lui-même. Minga est un lieu à proprement parler, un espace producteur de normes partagées et d'identités collectives dans lequel la consommation alimentaire contribue à la production de ces identités et à la distinction des personnes qui le fréquentent (Ariztía, 2016 ; Augé, 1992 ; Johnston, 2008). On ne vient pas juste manger chez Minga, satisfaire un besoin physiologique. On vient y passer du temps, c'est un espace de vie et de socialisation. Les client-es avec qui j'ai discuté y recherchent une expérience qui va plus loin que la simple alimentation. La recherche esthétique va même au-delà de l'assiette et du domaine de la gastronomie : Minga propose un cadre esthétisé, accordant architecture industrielle (grands espaces ouverts, verre, métal, béton) et ambiance chaleureuse (mobilier en bois, brasier autour duquel se réunir, lumières chaudes, plantes).

De la manière la plus explicite, ce sont les plats servis chez Minga qui illustrent les



Figure 8 – La salle de restaurant de Minga

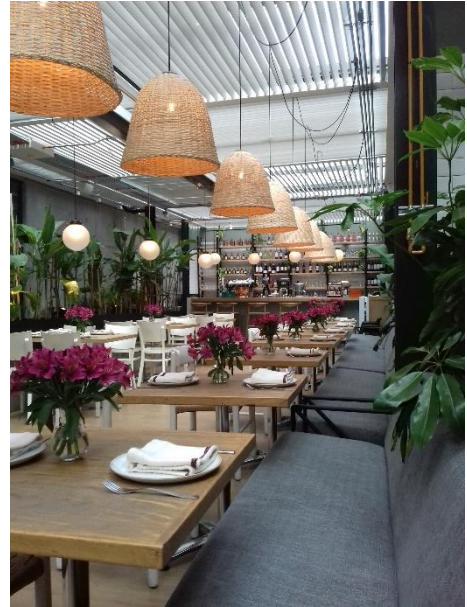


Figure 9 – La salle de restaurant de Minga



Figure 10 – La terrasse de Minga

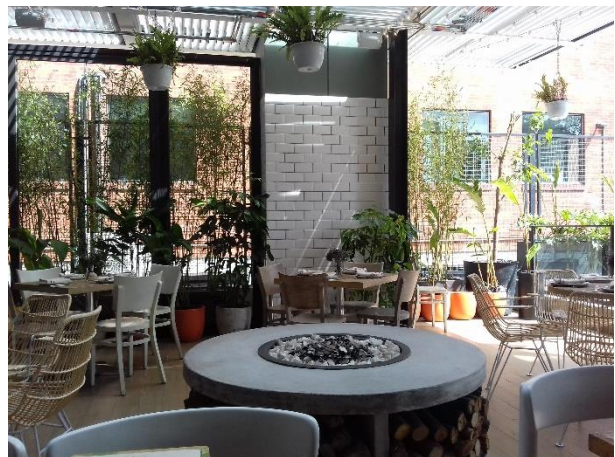


Figure 11 – La terrasse de Minga



Figure 12 – Un *açaï bowl*, garni de différents fruits et céréales

différentes formes de distinction liées à l'alimentation. Je propose donc ici une liste de plats significatifs dans la caractérisation de Minga comme un espace de restauration offrant à sa clientèle une alimentation qui lui permet d'affirmer un style de vie basé sur l'esthétisation et sur l'alliance entre santé et plaisir. Commençons par deux classiques du

brunch californien : l'*açaï bowl* (figure 12) et le toast avocat saumon (figure 13). Leur seule présence dénote l'influence de la Californie justement comme centre névralgique d'une alimentation alliant innovation gastronomique et attention pour la santé. Les deux plats se construisent autour de plusieurs super-aliments⁷ : l'açaï, une baie principalement cultivée au Brésil ; l'avocat, qui a aussi l'avantage d'être central dans la cuisine colombienne ; le saumon, signe également d'une certaine aisance financière et d'un certain raffinement culinaire.



Figure 13 – Un toast avocat, saumon et pommes

Minga donne une place importante à la cuisine colombienne dans son menu. Leur carte comme les discours des client-es font cohabiter les cuisines étrangères et le patrimoine



Figure 14 – Des *carimañolas* au four

culinaire de la région. On y retrouve cependant aussi une tendance à considérer ce patrimoine culinaire comme peu salubre, fait de nombreux carbohydrates et de friture. Les deux plats suivants illustrent la résolution de ces inquiétudes par l'innovation dans les

techniques et dans les ingrédients. Les *carimañolas* (figure 14) sont des beignets de farine de *yuca* (manioc) garnis de viande et frits dans l'huile. La friture étant un adversaire récurrent dans les



Figure 15 – Un *arepa* de quinoa avec du fromage et des tomates séchées

⁷ Difficilement définissables clairement, il s'agit d'aliments supposés posséder de nombreux effets bénéfiques pour la santé.

discours de l'alimentation salubre, les *carimañolas* de Minga sont donc cuites au four au lieu d'être frites. La figure 15 montre un *arepa* fait avec de la farine de quinoa. L'*arepa* est un élément essentiel de l'alimentation en Colombie et au Venezuela, préparé avec de la farine de maïs et souvent accompagné de fromage, de viande ou de *salsa criolla* (tomates, oignons, ail). Celui de Minga est fait avec de la farine de quinoa. Il est agrémenté de mozzarella et de tomates séchées évoquant la cuisine italienne.

Le hamburger occupe une position particulière dans la gastronomie mondialisée. Symbole de la mondialisation et de l'influence états-unienne ainsi que du fast-food, il est,



Figure 16 – Un hamburger végétarien avec des frites de patates douces

quand il vient d'une de ces chaînes, stigmatisé et associé à la malbouffe, à la mauvaise santé et aux classes populaires (Johnston, Rodney, & Szabo, 2012b). Mais il a aussi été approprié et réinventé par la haute gastronomie, engendrant le désormais répandu hamburger gourmet. Celui de Minga est également végétarien : pain complet, steak de pois chiches, concombre et roquette, mayonnaise de sésame et frites au four. La viande et les mauvaises graisses

ont été remplacées par des ingrédients répondant aux canons du salubre afin de pouvoir profiter de cet incontournable de la cuisine cosmopolite sans craindre pour sa santé.

Le dernier plat que je mettrais en avant est significatif ne serait-ce que par son nom : le *wok de los Andes*. Ni adaptation ni importation directe d'un plat étranger, il combine une technique issue de la cuisine asiatique (le wok) et le patrimoine agricole des Andes (quinoa, carottes, brocolis, poivrons). Ce plat réunit parfaitement le goût pour la cuisine étrangère, ici la cuisine asiatique particulièrement à la mode à Bogota, et l'attachement à un territoire et à son patrimoine alimentaire, ici les Andes représentées comme centrales dans l'identité colombienne.



Figure 17 – Un wok de los Andes

La nourriture proposée chez Minga traduit effectivement une certaine représentation du rôle de l'alimentation : la recherche du goût et du plaisir, notamment à travers des saveurs nouvelles et des plats innovants ; l'alimentation comme garante de la santé à travers

l'élimination des ingrédients jugés néfastes et l'incorporation d'autres ayant des bénéfices supposés. La réinvention de certains plats issus de la cuisine colombienne ou de cuisines extérieures par des principes de substitution⁸ permet notamment d'adapter toute sorte de nourriture aux canons du salubre. Au-delà de la valeur monétaire non négligeable de la nourriture chez Minga, ce sont ces valeurs ajoutées qui attirent les clients (Ouedraogo, 1998). Malgré une conscience plus ou moins poussée de ce phénomène, fréquenter Minga implique une certaine distance à la nécessité (Bourdieu, 1979) caractéristique de groupes sociaux dominants, ce qui explique en partie la distribution socio-économique des clients.

Chez Minga, le familier et l'innovant, le local et l'international, l'authenticité et l'exotisme cohabitent et s'imbriquent. Si l'on s'intéresse à la diffusion des tendances alimentaires, la mondialisation est paradoxale puisqu'elle peut apporter une standardisation de la nourriture mais aussi une connaissance accrue de cuisines de divers pays. L'implantation de tendances alimentaires nécessite un certain degré de conformité auprès des populations locales (Cardon & Garcia-Garza, 2012), et Minga et ses plats illustrent les processus d'adaptation et d'ancrage résultant de cette rencontre entre patrimoine alimentaire colombien et cuisine cosmopolite mondialisée à la manière des élites locales. A Bogota, la diffusion du salubre fait écho aux préoccupations de cette élite avant-gardiste que je décris, leur offrant des solutions à leur préoccupation pour leur santé et des pratiques de distinction innovantes. C'est ici que leur transnationalisation prend tout son sens, puisque c'est leur capital culturel transnationalisé qui permet une certaine conformité entre leur position sociale et les signaux culturels issus de la mondialisation. Ces personnes possèdent donc une place privilégiée dans la réception, l'adaptation et la rediffusion des représentations et des pratiques qui se retrouvent dans l'alimentation salubre. Les identités comme les cuisines se développent par l'interaction entre facteurs locaux et influence globale (Pilcher, 2012), et c'est par cela que se construit une communauté de l'alimentation salubre dans des espaces comme Minga.

⁸ Cette notion sera développée plus amplement dans la seconde partie.

Communauté physique et communauté virtuelle

La communauté de l'alimentation salubre que je décris ne constitue pas un milieu d'interconnaissance. Il s'agit d'une communauté imaginée, issue d'une sous-culture de consommation (Sitz & Amine, 2004). Une sous-culture de consommation regroupe des personnes autour d'un mode de consommation particulier. Elle partage des traits avec la culture dominante tout en réinventant certains qui s'intègrent ensuite à cette culture dominante. Ces caractéristiques correspondent à la description que j'ai faite des client-es de Minga ayant participé à mon étude.

Si les pratiques et les représentations partagées sont essentielles dans la formation d'une communauté, l'importance des images est aussi cruciale (Glennie & Thrift, 1992). Dans le cas de l'alimentation salubre et de la gastronomie au sens large, ces images sont d'autant plus importantes qu'elles transmettent de manière frontale et explicite l'esthétisation de l'alimentation. La circulation de ces images est aujourd'hui facilitée et amplifiée par l'omniprésence des réseaux sociaux dans la vie quotidienne, en particulier sur Instagram, réseau social sur lequel la dimension visuelle prédomine. Bien que les client-es de Minga fassent état de mécanismes de transmission de bouche à oreille d'information sur l'alimentation salubre au sein de leur entourage proche, toutes et tous citent Instagram comme un vecteur central d'information et d'identification de leurs pratiques dans le milieu étendu de l'alimentation salubre. Je me suis moi-même rapidement rendu compte qu'Instagram était indispensable pour mener mon étude : pour contacter restaurateurs et clients, pour me tenir informé de l'actualité et des événements auxquels me rendre. Instagram n'est d'ailleurs qu'une extension de ces mécanismes de communication de personne à personne, puisqu'il permet de suivre et de récolter de l'information directement de la bouche (ou du clavier) d'interlocuteurs, même inconnus ou éloignés géographiquement mais avec qui l'on entre facilement en contact. Les moyens de communication comme Instagram abolissent la nécessité de coprésence pour partager un événement ou développer une appartenance commune (Glennie & Thrift, 1992) et permettent ainsi l'essor de communautés virtuelles et imaginées ne nécessitant pas une connaissance physique ou personnelle des membres. Ceux-ci entraînent également une signification accrue des artefacts (Glennie & Thrift, 1992) : sur Instagram, la nourriture est un vecteur de significations circulant au sein de la communauté, un ensemble de symboles, que sont capables de coder et de décoder les personnes au capital

culturel adéquat, les *cultural intermediaries* dont j'ai parlé précédemment et dont font partie les participant-es de mon étude. Les plus influents de ces *cultural intermediaries*, les influenceurs et influenceuses très répandues sur Instagram, orientent les consommateurs à travers la multitude de choix de consommation qui s'offre à eux (Charters, 2006), les guidant vers les pratiques en adéquation avec une alimentation saine. Les images symbolisées permettent alors aux consommateurs de s'identifier et de construire leur individualité et leur identité à travers ces choix de consommation (Glennie & Thrift, 1992).

Si un profil Instagram fonctionne comme une extension de la personne au sein de la communauté virtuelle, il est également un outil pour les restaurateurs. Minga possède un site internet classique, sur lequel on retrouve de nombreuses informations, de l'histoire du restaurant et de son concept aux différents menus. Mais c'est sur leur compte Instagram que les gérants concentrent l'essentiel de leur activité, avec des posts et des stories quotidiennes mettant en avant leurs plats délicieux, sains et savamment présentés. Instagram fonctionne comme une vitrine, et la diffusion rapide et à grande échelle qu'il permet se substitue à la publicité conventionnelle. Sebastian, directeur commercial d'une enseigne de glaces japonaises⁹ associée à Minga, montre une certaine fierté lorsqu'il me parle de leur stratégie de communication au moment du lancement de l'entreprise : « *fue redes sociales, Instagram (...) fuera de eso, nada más* ». Il me montre également des articles sur son entreprise parus dans des revues sans qu'il n'ait eu à payer ou à solliciter qui que ce soit. L'esthétisation du cadre et de la nourriture proposée comme c'est le cas ici ou chez Minga confère un « potentiel Instagram¹⁰ », une capacité à attirer l'attention et à créer l'envie chez le consommateur afin d'inciter à la fréquentation. C'est à ce niveau que s'entremêlent communauté virtuelle et communauté physique : les signaux véhiculés sur Instagram servent dans un premier temps à amener les membres de la communauté dans le restaurant, puis dans un second temps les clients contribuent à leur tour à la circulation de ces signaux en partageant leur expérience sous forme de photos postées sur Instagram.

⁹ Il serait fastidieux de m'attarder sur la description de cette enseigne. Il faut cependant noter que leurs valeurs et leur orientation vers l'innovation et le sain sont relativement similaires à celles de Minga, raison pour laquelle les deux entreprises travaillent ensemble.

¹⁰ Expression utilisée par Laura Raim dans son article du Monde Diplomatique d'août 2018 : Laura Raim (2018) « Jus détox et cardio-training, le nouvel esprit de la bourgeoisie ». *Le Monde Diplomatique*, n° 773, p. 18-19.

Il ne faut cependant pas supposer que la communauté de l'alimentation salubre à Bogota, bien que virtuelle sous plusieurs aspects, n'implique jamais de coprésence. Les flux d'images qui forment la communauté dans sa dimension virtuelle servent notamment à attirer les membres vers des espaces concrets comme les restaurants. Minga en est un exemple évident, tout comme d'autres restaurants du même genre qui m'ont été maintes fois recommandés pendant les entretiens. En plus de ces espaces fixes que constituent les restaurants, la communauté du salubre se retrouve lors d'évènements plus ponctuels. J'en décrirai deux auxquels je me suis rendu et qui illustrent l'articulation de la communauté entre le virtuel et le physique.

Le premier évènement est une *feria* qui s'est étalée sur cinq jours à la mi-juillet. Organisée sur le parking d'un centre commercial dans un quartier aisé du nord de la ville, la *feria* avait pour thème le design colombien sous toutes ses formes. Dans un format d'inspiration populaire, celui de la foire, la *feria* constituait un rendez-vous pour l'élite culturelle de la ville : on y retrouve des signaux similaires à ceux que j'ai décrits chez Minga, par-dessus tout une esthétisation omniprésente du cadre et des biens de consommation offerts sur les nombreux stands. Quatre pavillons disposés autour d'une esplanade centrale offraient au public, principalement féminin, vêtements, bijoux, décoration et nourriture. L'offre alimentaire faisait écho à ce que j'ai pu décrire dans le quartier autour de Minga : le café et la bière colombienne côtoient des stands de cuisine mexicaine, italienne, végétarienne ou de street-food asiatique ainsi que des curiosités comme de la pizza servie dans des cônes. Était également présente l'enseigne de glaces japonaises dont je parlais précédemment¹¹. Au cours de cette *feria*, l'alimentation est présentée et appréciée de façon homologuée¹² à la mode ou à la décoration : les caractéristiques les plus recherchées par les exposants comme par les consommateurs touchent à la nouveauté et au design. L'entrée à 10 000 pesos ainsi que les services de voiturier et de garde d'animaux achèvent de montrer à quel type de population s'adresse un tel évènement.

Le second évènement est plus dispersé dans le temps et dans l'espace. Il s'agit d'un festival de cuisine végane : pendant dix jours, les restaurants participant proposaient un plat végan que les clients pouvaient venir goûter pour un prix réduit. Au bout des dix jours, un

¹¹ Voir page 34.

¹² Dans le sens de Bourdieu (Bourdieu, 1979).

classement des meilleurs plats a été établi selon les votes des clients. Minga y a notamment proposé un plat conçu spécialement pour l'occasion. Si les consommateurs ne se sont pas réunis de façon ponctuelle au même endroit comme à la *feria*, le festival avait tout de même pour fonction implicite de faire connaître de nouveaux restaurants proposant des options salubres à des clients déjà largement familiers avec ce type de nourriture.

Bien que de formes très différentes, ces deux événements constituent des éléments majeurs dans l'affirmation du goût des élites culturelles de Bogota pour l'innovation, alimentaire notamment, et pour la rencontre entre patrimoine local et culture mondialisée. Comme chez Minga, on y retrouve des acteurs possédant un capital culturel transnationalisé dont la position sociale leur permet de participer à l'élaboration des canons du goût et de l'esthétique et d'exercer des processus de distinction avec les autres groupes sociaux de la ville. On retrouve également autour de ces deux événements des mécanismes de communication similaires à ceux que j'ai décrits précédemment : l'essentiel de la communication et de la publicité s'est faite sur Instagram. De mon côté, je n'avais pas prévu d'aller à ces événements. C'est l'abondance de stories et de posts sur Instagram de la part de mes interviewé-es qui m'a d'abord mis au courant puis incité à m'y rendre, ces publications indiquant l'importance cruciale de ces événements dans la socialisation des participant-es de mon étude. Ces événements n'ont pas été organisés ou fréquentés par une communauté dans le sens d'un groupe clairement délimitable, et ils n'avaient même pas nécessairement pour thème central l'alimentation saine. Leur analyse montre non seulement la dimension fluctuante et imaginée de la communauté, mais aussi son recoupement et son appartenance au collectif élargi des élites culturelles avant-gardistes de Bogota, ainsi que son fonctionnement interne fait de manifestations de signaux dans des cadres plus ou moins éphémères de coprésence de ses membres.

Un répertoire culturel de l'alimentation saine

J'ai montré précédemment le rôle des pratiques dans la construction et la structuration de la communauté de l'alimentation saine à Bogota. Ces pratiques sont cependant diverses et distribuées de façon tout sauf homogène au sein de la communauté. Cette

communauté que je décris et analyse n'a rien de préexistant et ne représente aucunement une qualité ou même un habitus intrinsèque aux membres de l'élite culturelle de Bogota. Il s'agit d'un regroupement de personnes analysable a posteriori, et les pratiques qui permettent de rapprocher ces personnes ne doivent pas être comprises comme un modèle uniforme et monolithique mais comme un ensemble que les personnes s'approprient de façon différente. La notion d'alimentation salubre elle-même est vaste, multiple et difficilement définissable.

Il existe une dimension culturelle prédominante dans les choix en matière d'alimentation (Douglas, 1979). Ceux-ci permettent aux personnes d'adopter un style de vie spécifique (Lindeman & Sirelius, 2001), d'exprimer leur liberté et leur individualité, et donc de construire leur identité (Charters, 2006). Sur mon terrain il ne s'agit en effet pas uniquement de manger salubre, mais d'être salubre dans tout son être, dans une approche holistique de la santé et du *bienestar*. Il est alors heuristique de considérer l'alimentation salubre non pas comme une idéologie monolithique et une pratique unidimensionnelle, mais comme un répertoire culturel (Johnston, Rodney, & Szabo, 2012a). Le concept de répertoire culturel permet d'embrasser à la fois la diversité des pratiques et des consommateurs dans le milieu de l'alimentation salubre et le processus concomitant de construction et d'affirmation de l'identité. Les décisions de consommation conscientes sont ancrées dans un processus collectif de signification (Aritzía et al., 2014), dessinant ainsi le répertoire par la co-construction des normes de l'alimentation salubre entre les lieux et les consommateurs.

Minga est effectivement le théâtre d'un certain ensemble de pratiques appartenant au répertoire de l'alimentation salubre : consommation de produits sains au sein d'une cuisine innovante ; esthétisation du cadre et de la nourriture ; transmission du savoir par les employés et les intervenants lors d'ateliers et de cours de cuisine. Mais le restaurant est cependant loin d'être représentatif de l'alimentation salubre dans son entièreté ou de démontrer la seule manière de manifester un style de vie salubre. Il existe une influence réciproque entre la position sociale et les choix faits au sein du répertoire (Arbit, Ruby, & Rozin, 2017 ; Aritzía et al., 2014). Mon échantillon de consommateurs est loin de former un groupe homogène, et les différents niveaux socio-économiques de ces personnes conditionnent la façon dont chacun et chacune puise au sein du répertoire de l'alimentation

saludable (Johnston, Rodney, & Szabo, 2012a). Sur mon terrain cela se manifeste plus concrètement par les différences entre les client-es de Minga et les étudiant-es de l'Universidad Javeriana (voir annexes 1 et 3). Certains contrastes entre ces personnes, aussi bien dans les discours que dans les pratiques, illustrent cette influence de la position sociale sur les possibilités d'appropriation du répertoire.

La différence d'âge est significative entre les client-es de Minga et les étudiant-es, de même que leur niveau socio-économique (ou en tout cas leur autonomie financière). Parmi les étudiant-es, Ariana D., étudiante en médecine, est la seule à connaître et à fréquenter Minga dont les prix ne lui permettent pas d'y aller autant qu'elle le voudrait. Sans fréquenter ou même connaître Minga, les autres étudiant-es montrent un intérêt et une possibilité d'accès moindre non pas à l'alimentation saludable mais à la gastronomie saludable au sein de restaurants haut de gamme, ce qui est à l'inverse un point essentiel du discours des client-es de Minga qui le fréquentent généralement assidûment à côté d'autres restaurants similaires. Il existe des différences d'une part dans leur distance à la nécessité (Bourdieu, 1979), mais aussi dans le poids accru de leur entourage familial proche sur leur alimentation du fait de leur plus jeune âge. L'exemple le plus parlant est celui d'Amelia C., étudiante en médecine : on lui a dit chez elle qu'elle était devenue « *de mejor familia* » quand elle a commencé à transformer son alimentation. Ici l'association entre alimentation saludable et classes privilégiées est rendue explicite, appuyée par « une mise en garde contre l'ambition de se distinguer » (Bourdieu, 1979, p. 443). Cette ambition de se distinguer est conférée aux étudiant-es par leur accès à l'université qui leur transmet un capital culturel leur permettant de se rapprocher de l'élite culturelle. Leur pratique de l'alimentation saludable concerne essentiellement une transformation de leur alimentation à la maison, alors que pour les client-es de Minga l'alimentation saludable déborde dans la sphère du loisir et de la socialisation par la fréquentation assidue de restaurants saludables.

Bien qu'induites par des motivations comparables, celles de maîtriser les effets de son alimentation sur son corps, les pratiques alimentaires quotidiennes des personnes de mon étude diffèrent sur plusieurs points. Elles ne s'excluent cependant pas nécessairement : Armando, Sylvia et Dora, trois étudiant-es en médecine à l'Universidad Javeriana s'engagent activement dans l'exploration de la diversité des restaurants saludables de Bogota,

notamment au cours du festival de nourriture végane¹³. Le but ici est de démontrer que l'alimentation salubre ne correspond pas à un ensemble de pratiques préétablies que doivent impérativement exécuter les consommateurs. Il est tout de même possible à travers des pratiques diverses et pas forcément similaires d'une personne à une autre (bien qu'homologues et se recoupant parfois), de construire un système de représentations partagé et un sentiment d'appartenance à une communauté, car les interviewé-es font effectivement toutes et tous état d'une conscience et d'objectifs similaires : connaître et maîtriser ce qu'ils mangent afin de connaître et de maîtriser les effets sur le fonctionnement de leur corps.

Maîtriser son alimentation implique de maîtriser l'espace et le temps de la cuisine, de la préparation de la nourriture. Il est récurrent dans les entretiens de parler de la nécessité de cuisiner chez soi pour mener à bien un style de vie salubre. Que ce soit dès très jeune, en s'en allant de chez ses parents, en entamant un régime ou après une maladie, nombreuses sont les personnes de mon étude qui ont découvert ou se sont réapproprié le temps et l'espace de la cuisine à un moment de leur vie. Là encore l'âge, la situation économique, socio-professionnelle et la division des rôles conditionnent les possibilités de chaque personne. Les étudiant-es sont tributaires de leurs ressources économiques et de la place qui leur est laissée dans la cuisine par leurs parents : Kendra C., étudiante en nutrition et professeure de sport, évoque la mauvaise réaction de sa grand-mère quand elle lui a dit qu'elle voulait préparer sa propre nourriture. Avoir le temps est quelque chose d'essentiel pour préparer sa nourriture avec conscience et attention : Geraldina B. est designer, elle travaille chez elle et affirme avoir du temps pour cuisiner salubre. Le temps est donc capital mais le capital se convertit aussi en temps : aller manger dans un restaurant salubre permet de s'affranchir du temps et du travail que représente la cuisine salubre, mais est conditionnée par la capacité financière. Cette équation se vérifie aussi dans l'espace domestique : Amelia B., décoratrice et influenceuse, ne cuisine pas mais emploie une cuisinière qui prépare à manger selon les principes d'Amelia. Elle maîtrise sa cuisine par sa capacité à rémunérer une employée mais s'affranchit du travail et du temps de préparation qu'elle délègue à la cuisinière qui devient alors garante de ses pratiques alimentaires. Les exemples cités ici et tirés de la vie quotidienne des participant-es de mon étude illustrent la variété et l'inégale distribution des approches

¹³ Voir page 35.

possibles pour s'engager dans l'alimentation salubre.

L'idée d'un répertoire culturel différemment approprié permet aussi de conceptualiser le rapport à la mode¹⁴ des interviewé-es. La plupart d'entre eux ont conscience du fait que manger salubre soit considéré comme à la mode, mais ancrent leur style de vie dans une tendance plus large et sont enclin-es à porter un regard critique sur cette mode, souvent perçue comme éphémère. Les modes de l'alimentation salubre sont en effet des purs produits de l'âge de l'information dans lequel les images et les symboles prolifèrent et circulent à une vitesse parfois difficile à suivre. Bien que l'alimentation salubre renvoie à un système de représentations collectives, en tant que répertoire culturel ses représentations associées sont reçues, interprétées et mises en pratique de façon souvent personnelle. L'information sur les nouveaux aliments, restaurants, régimes et modes alimentaires circule constamment au sein de la communauté mais n'est pas forcément suivie à la lettre. Geraldina M., photographe, évoque notamment la superficialité de la mode de certains aliments sains mis en avant pour des raisons marketing, sans réelle connaissance de ce qu'est l'alimentation salubre. Maria Luisa T., professeure de yoga, affirme que « *me sigo por mi paladar (...) me gusta ser más independiente* » en évoquant son avis mitigé sur l'huile de coco, très à la mode ces temps-ci. Clara M., employée dans le secteur bancaire, précise que les influenceurs qu'elle suit sur Instagram ne sont pas issus de la mode du salubre de ces dernières années et qu'elle comme ces influenceurs s'intéressent à ce thème plus en profondeur.

Ce regard critique est essentiel dans le façonnement de l'alimentation salubre, d'autant plus dans un contexte où les produits à la mode viennent souvent de l'extérieur du pays et se confrontent au patrimoine culinaire colombien : jusqu'où se défaire de son patrimoine culinaire ? à l'inverse jusqu'à quel point maintenir les plats et les aliments typiques ? Geraldina M., photographe, me fait part de ce questionnement en se demandant si il n'arrivera pas un moment où « *todos comemos avocado toasts, dónde todos comemos... porridge todos los días, y hemos olvidado parte de nuestras raíces* ». Le travail de réadaptation par le métissage et la substitution, très visible chez Minga notamment permet d'apporter un

¹⁴ Dans le sens de ce qui est à la mode, *trendy*.

certain équilibre à cette alimentation salubre constamment sous diverses influences. Le regard critique se porte également sur la notion de diète, vivement critiquée dans le milieu de l'alimentation salubre¹⁵. Portées par les médecins comme par les influenceurs, de nombreuses diètes sont mises en avant comme la meilleure solution pour une alimentation salubre, comme la diète cétoène¹⁶ par exemple. Cependant, la notion de diète est critiquée par de nombreux acteurs dont mes interviewé-es comme ennemi du plaisir et de l'équilibre alimentaire. La mise en avant dans les entretiens de la santé plutôt que l'image du corps permet de se détacher de la diète (Cairns & Johnston, 2015) et donc de pratiques perçues comme trop contraignantes et trop miraculeuses pour être réellement pérennes.

Il existe donc à Bogota une communauté qui se regroupe autour du thème de l'alimentation salubre. Bien qu'imaginée, diverse aussi bien au niveau de ses pratiques que de ses membres, elle réunit les personnes autour de lieux, de pratiques et de flux d'information véhiculant des représentations partagées sur le rôle de l'alimentation. Manger salubre à Bogota n'est pas une prédisposition attribuée à une certaine classe sociale. Même au sein d'une communauté de personnes possédant un certain capital culturel acquis notamment par l'éducation supérieure et la socialisation, le répertoire culturel de l'alimentation salubre est approprié et mis en pratique en fonction de l'identité de chaque personne, identité aussi bien conditionnée par les caractéristiques socio-économiques et les trajectoires de vie qu'affirmée et reproduite à travers ces pratiques. Manger salubre n'est donc pas une pratique uniforme et figée, facile à reproduire. Trouver sa place et sa pratique au sein de la communauté est un exercice qui se déroule sur une temporalité étendue et qui nécessite un savoir qui tend vers l'expertise.

¹⁵ Cette idée sera développée dans la seconde partie.

¹⁶ Il s'agit d'une diète réduisant les carbohydrates censée aider à la perte de poids et à la maximisation des niveaux d'énergie.

II – SAVOIR MANGER SALUDABLE : UNE EXPERTISE PROFANE

A – ENTRE SCIENCE ET EMPIRIE

Temporalités de l'alimentation

Manger n'est aujourd'hui pas – ou plus – quelque chose qui va de soi. La linéarisation du temps (Koselleck, 1993) induit la notion de développement, qui s'applique à des domaines comme l'alimentation : l'accumulation de savoir et la science devraient permettre de l'optimiser dans un but de progrès social. Ces transformations modernistes ont effectivement amené avec elles des avancées considérables en médecine, en nutrition, en agriculture, autant de domaines impactant l'alimentation des personnes. S'ajoutent à cela l'accélération des flux d'images et d'informations induite par la réduction du temps et de l'espace (Augé, 1992) et l'importance croissante des choix individuels dans l'existence des personnes (Abramson, 2014). Ces évolutions viennent bouleverser les représentations de l'alimentation en ouvrant le champ des possibles à des consommateurs à la fois dotés d'une capacité de consommation accrue et constamment incités à consommer par une offre en constante diversification. Les consommateurs modernes sont tenus de faire des choix, mais devant la multitude d'information et de possibilités s'offrant à eux, c'est bien souvent la confusion qui règne dans leur esprit (Fischler, 1993b).

La diversité de l'information sur l'alimentation n'est pas nouvelle en soi, les cuisines ont toujours été variées d'une région à une autre. Mais à l'âge de l'information celle-ci circule toujours plus rapidement, modifiant les temporalités des consommateurs (Fumey, 2007). Les rumeurs sur les bienfaits ou les méfaits de divers aliments sont nombreuses (Fischler, 1993a), et couplées à une méfiance accrue envers les systèmes de production et de distribution, elles plongent les consommateurs non seulement dans la confusion quant à la qualité de leurs choix, mais aussi dans l'inquiétude et le malaise quant aux effets de leur alimentation sur leur santé, sur leur poids, sur leur vieillissement (Cairns & Johnston, 2015 ; Fischler, 1993a ; Fischler, 1993b), achevant de rendre l'alimentation réellement problématique. Sur mon terrain, ces préoccupations pour la santé, le poids et le fonctionnement du corps en général

sont omniprésentes chez les participant-es baignant dans cette accélération du monde et dans la remise en question des normes alimentaires. Comment ces normes évoluent-elles ? Il convient de se demander comment chaque personne, puisqu'il s'agit de processus de plus en plus individualisés, bricole pour savoir quoi manger. La pratique de l'alimentation salubre s'apparente en effet à du bricolage, dans le sens qu'en donne Michel de Certeau (Certeau, 1990) : les consommateurs ne sont pas des récepteurs passifs et participent à la production des artefacts de leur alimentation, s'appropriant les ressources qui leur sont proposées sur le marché en en détournant le sens dans un processus de consommation productrice (Marx, 1972).

Les progrès de l'alimentation sont largement concomitants aux progrès de la science de l'alimentation, tous deux issus de la modernité. Sur mon terrain la science médicale et nutritionnelle est effectivement en vogue, cependant elle ne constitue souvent qu'une base de connaissances, un point de départ pour le développement progressif d'un mode d'alimentation propre à chaque personne. Le savoir sur l'alimentation dépasse largement la sphère de la médecine institutionnalisée pour être appropriée par des profanes cherchant à développer une expertise de leur propre corps.

Construire l'expertise profane

L'alimentation salubre est difficile à concevoir, il n'est pas possible d'en délimiter des contours clairs et finis. Un dénominateur commun essentiel est la conscience de ce que l'on mange, de ce que l'on met dans son corps : manger salubre est une démarche dans laquelle le consommateur prend un rôle actif et des décisions réfléchies quant à ses choix alimentaires. Toutes les personnes de mon étude affichent cette conscience, cette attitude réflexive sur leur alimentation visant à en maîtriser les effets sur la santé et le corps. Cette conscience est mise en pratique dans et par une certaine maîtrise de sa consommation alimentaire, de l'approvisionnement à la préparation, permettant d'établir ses propres normes. Ici l'idée de conscience va donc au-delà du sens de subjectivité, de perception de son expérience du monde, pour prendre le sens étymologique renvoyant à la possession d'une science, d'une connaissance : maîtriser son alimentation implique l'acquisition d'une connaissance, d'un

savoir sur l'alimentation, science et conscience fonctionnent ensemble et se répondent. Je parle ici d'acquisition car ce savoir n'est pas unique ou universel, et surtout pas donné : il résulte d'un processus de construction, relevant aussi bien de la récolte d'information théorique que de démarches expérimentales menées sur soi-même. Ce savoir est transmis par l'éducation et par la socialisation. L'alimentation salubre prend ici son caractère de fait social entremêlant représentations (le rôle de l'alimentation), savoirs (la conscience de l'alimentation) et pratiques (le temps et l'espace de la cuisine) (Suremain & Katz, 2008).

Les participant-es de mon étude sont engagé-es dans cette élaboration de leur expertise. Iels font état de leur conscience de ce qu'ils mangent, conscience initiée par des facteurs divers. C'est souvent d'un point de vue médical que démarre ce processus. Les parents de Paloma G., fonctionnaire, sont médecins et depuis petite elle est consciente des liens entre alimentation et santé. Ariana D., étudiante en médecine, s'est vue diagnostiquer une résistance à l'insuline il y a quelques années et prescrire une alimentation faible en carbohydrates. Melina R., photographe, et Clara M., employée dans le secteur bancaire, ont fait des analyses médicales afin de tester l'adéquation de leur alimentation avec leur métabolisme. Les étudiant-es en médecine de mon étude, cinq au total, évoquent l'influence de leur cursus universitaire dans leur intérêt et leur connaissance de l'alimentation salubre.

Si consulter un médecin et/ou un nutritionniste est une première étape pour changer d'alimentation, mes interviewé-es évoquent de façon récurrente leur frustration face aux réponses apportées par les professionnels de santé. Paloma S., étudiante en informatique, déplore les nombreux diagnostics qui lui ont été faits et le peu de solutions effectives proposées. Geraldina P., cuisinière, a aussi beaucoup consulté pour des soucis d'allergies alimentaires avant d'arrêter, lassée de médecins qui « *no se especifican en algo* ». C'est pour pallier à l'insuffisance des médecins qu'elle a « *empecé a estudiar, empecé a investigar* ». C'est la frustration comme celle qu'exprime Geraldina qui incite les personnes à développer leur propre connaissance en matière d'alimentation et de santé. A travers les réseaux sociaux et Instagram principalement, les personnes ont accès à une quantité infinie d'information sur l'alimentation. Cette information prend la forme de conseils, d'articles scientifiques ou de vulgarisation, et émane d'influenceurs, de coaches ou de professionnels de la santé. Les ateliers de cuisine salubre organisés à Minga et dans d'autres restaurants sains sont

aussi des moments essentiels dans la transmission de l'information et dans sa mise en pratique. La disponibilité de cette information donne accès aux idées élémentaires de la nutrition, de la santé et de la physiologie de l'alimentation qui sont ensuite appliquées.

Les personnes prennent leur rôle le plus actif lorsqu'il s'agit justement de mettre en pratique l'information récoltée au cours de tests empiriques dont elles sont à la fois le sujet et l'analyste. Cristina B., designer, a commencé il y a trois ans à élaborer « *su propria rutina* ». Elle fonctionne par phases expérimentales successives : pendant un laps de temps, elle essaye un mode d'alimentation afin d'en observer les effets sur son corps. Elle a commencé par réduire le sel et le sucre, une entrée en matière relativement aisée puisqu'elle n'implique pas tant un changement radical du mode d'alimentation qu'une attention à la préparation de la nourriture. Elle a découvert la diète cétogène¹⁷ récemment et l'a d'abord essayée pendant un mois. Les résultats positifs sur sa digestion et sur ses niveaux d'énergie l'ont poussée à maintenir ce mode d'alimentation lui réussissant bien. Au moment de notre conversation, elle diminuait sa consommation de viande dans l'objectif de devenir végétarienne. Un tel processus expérimental permet de tester les réactions de son corps et de découvrir progressivement son fonctionnement. Chaque corps ne réagit pas de la même façon à de mêmes aliments. Cette idée est centrale dans l'alimentation salubre puisqu'elle confirme la nécessité pour chaque personne d'élaborer son propre mode d'alimentation. L'expérimentation progressive permet aussi de ne pas brusquer son organisme en provoquant une rupture brutale dans son alimentation. A travers des changements progressifs, les personnes cherchent un équilibre entre leur alimentation et leur activité, sportive comme quotidienne.

Une telle démarche permet d'écouter son corps, pour le connaître et pour le comprendre. Les participant-es de mon étude utilisent cette formulation précise qui laisse entrevoir leur attrait pour des pratiques dépassant le champ de la médecine conventionnelle. L'alimentation salubre est traversée par une approche holistique de la santé et de la nutrition, et ces pratiquant-es sont à la recherche d'un bien-être intégral dépassant la dimension physiologique et matérielle de la santé pour intégrer le corps, l'âme et l'esprit au sein du même ensemble. Mes interviewé-es font constamment référence à leur état d'esprit

¹⁷ Voir la note 16 en page 41.

vis-à-vis de l'alimentation, au lien entre leurs émotions et leur état de santé. Geraldina M., photographe, parle d'un processus de « *sanación* » qu'elle a entrepris à un moment difficile de sa vie et dont la transformation de son alimentation fait partie. L'alimentation est qualifiée de saine, se voit conférer un pouvoir de sanation des personnes. Elle joue un rôle primordial dans ce processus aux côtés de pratiques médicales alternatives supposées extérieures à la modernité et à la médecine conventionnelle dont elles doivent compenser les angles morts. Maria Luisa T. a abandonné son travail dans une grande entreprise de sodas et s'est débarrassée de son stress en transformant son alimentation et en devenant pratiquante puis professeure de yoga. Elle s'intéresse à la naturopathie et à l'ayurveda, une forme de médecine traditionnelle indienne. Ana Isabel M., coach nutrition, a aussi laissé tomber son emploi dans une entreprise d'informatique du fait du malaise général qu'elle y ressentait. Elle a suivi des cours de nutrition holistique et de méditation pour devenir coach santé. Elle fait aujourd'hui du coaching personnalisé dans une enseigne de salles de sport.

Le recours à ces pratiques s'inscrit contre la tendance à la standardisation de la médecine conventionnelle. Geraldina P., cuisinière, déplore le fait que les médecins « *a todo el mundo le dan la misma recomendación* ». Armando, Dora et Sylvia, étudiant-es en médecine, sont critiques vis-à-vis de l'enseignement de la médecine qui leur est dispensé à l'université. Armando estime que médecines conventionnelles et médecines alternatives peuvent se compléter et s'intéresse à une spécialisation dans une autre université afin de compléter sa pratique de la médecine. Sylvia déplore la rationalisation de la médecine en des principes absolus, « *porque trata de objetivizar a lo que no tiene que ser objetivizado* ». Elle pense que le contexte et la subjectivité de chaque personne doivent être considérées, dans la médecine comme dans l'alimentation salubre. Face à la vision compartimentée de la médecine conventionnelle, mes interviewé-es embrassent une vision holistique de la santé commune à l'alimentation salubre et aux thérapies alternatives qu'ils sollicitent. Ce raisonnement permet de placer la personne au centre de la pratique en l'ancrant dans un ensemble de dynamiques plus larges qui la dépassent tout en forgeant son individualité.

De par sa dimension empirique et personnalisée, l'expertise que les participant-es de mon étude développent est d'origine profane. Si certain-es de mes interviewé-es sont étudiant-es en médecine ou coaches santé, leur connaissance de leur corps et de leur

alimentation précède toute formation dans une institution formelle. Pour les étudiant-es en médecine, la formation universitaire est concomitante à leurs expérimentations sur leur corps. Pour Ana Isabel M. et Patricia C., c'est la transformation de leur propre alimentation qui les a amenées à leur profession actuelle de coach santé. Cette expertise sous-tend une critique de l'objectivisation de la science médicale en mettant en avant l'importance de l'individualité de chaque personne. L'alimentation salubre brise en ce sens « la discontinuité tranchée entre la connaissance savante et la connaissance pratique » décrite par Bourdieu dans *Le sens pratique*¹⁸. Dans un « *on-going commitment to self-education* » (Cairns, Johnston, & Baumann, 2010, p. 606), les membres de la communauté de l'alimentation salubre développent cette expertise afin de se repérer au milieu de la confusion induite par l'accélération et la multiplication de l'information (Cairns & Johnston, 2015 ; Fischler, 1993a). Ils peuvent alors faire des choix qui leur permettent de trouver leur équilibre dans les tensions et les contradictions inhérentes à l'alimentation moderne.

¹⁸ Pierre Bourdieu (1980) *Le sens pratique*. Paris, Les Editions de Minuit, p. 44

B – ENTRE CONTRÔLE DE SOI ET PLAISIR DE LA NOURRITURE

Concilier plaisir et santé

Le rapport moderne à l'alimentation est traversé par un dualisme qui oppose le plaisir que procure la nourriture à la nécessité de se contrôler vis-à-vis de celle-ci (Fischler, 1993b ; Lindeman & Sirelius, 2001). Dans notre époque marquée par les injonctions à s'affirmer en tant que soi, les personnes doivent à la fois savoir jouir des plaisirs de la vie, comme celui de la nourriture, mais aussi se modérer et appliquer à leur corps une discipline relativement stricte, un « bon gouvernement alimentaire du corps » (Fischler, 1993b, p. 207). Sur mon terrain, cette opposition se retrouve nettement dans la mise en avant et parfois en contradiction du goût pour la nourriture et la gastronomie avec la volonté de contrôler son corps et sa santé. La recherche d'une santé optimale est associée à une vision normative de l'alimentation, la rendant a priori incompatible avec un plaisir absolument libre de la nourriture et sédimentant ainsi l'opposition entre les deux tendances.

Ces injonctions morales à l'autodiscipline sont d'autant plus fortes pour les femmes dont le corps est plus soumis au jugement extérieur et qui ont plus tendance à internaliser ces mécanismes de gouvernementalité du corps (Cairns & Johnston, 2015). Parmi mes interviewées, cette tendance est illustrée par la prépondérance de femmes (voir annexe 1). Cette dimension genrée de l'alimentation salubre est encore renforcée par Armando, étudiant en médecine, quand il parle des moqueries homophobes qu'il a reçues de personnes de son entourage du fait de son attention à son corps et à son alimentation. Son comportement vis-à-vis de l'alimentation est perçu comme peu en adéquation avec la masculinité et donc rabaissé à l'homosexualité et à la féminité.

Cette tension renvoie au malaise dans le rapport à l'alimentation et au corps évoqué par Fischler (Fischler, 1993a) dont il faut se défaire pour les participant-es de mon étude. Face à celle-ci, la contestation et la recherche du dépassement, ou du moins de la conciliation de cette opposition binaire sont des points essentiels dans la pratique de l'alimentation salubre. En effet les jugements extérieurs associent fréquemment l'alimentation salubre à une diète ou à un régime malgré le rejet affiché des interviewées pour cette idée. Ces

jugements entraînent la moquerie ou l'inquiétude face à un changement d'alimentation en apparence pas nécessaire. Pour les personnes qui s'orientent vers l'alimentation salubre, il est nécessaire de déconstruire ces prénotions afin de balayer le mythe de l'alimentation salubre insipide et privative en lui associant saveur et créativité. Chez Minga cette tendance est ouvertement affichée, le salubre et la gastronomie doivent pouvoir cohabiter dans l'assiette. Cela va de soi pour le gérant Diego. Il me parle de l'image qu'avait le restaurant il y a 12 ans avant de changer de nom, celle d'un « *sitio de ensaladas (...) un sitio vegetariano* », d'autant plus à une époque où l'alimentation salubre n'était pas aussi visible et à la mode qu'aujourd'hui¹⁹. Aujourd'hui Minga est incontournable dans la communauté de l'alimentation salubre pour ses plats aussi savoureux que sains.

En mettant l'accent sur le plaisir du goût et de la commensalité, la communauté de l'alimentation salubre dépasse la médicalisation de l'alimentation telle qu'elle est conceptualisée par Lise Dubois et Daniel Burnier (Dubois & Burnier, 2018). Dans leur définition, la recherche d'une santé optimale prédomine et efface toutes les autres dimensions de l'alimentation (social, goût, identité). L'alimentation est rationalisée à l'extrême, réduite à une matérialité absolue, à « un agrégat de nutriments biochimiques » (Dubois & Burnier, 2018, p. 892). Si la connaissance de la composition nutritive de leur alimentation est importante pour les participant-es de mon étude, la rationalisation totale est un extrémisme dont iels se méfient. L'exemple le plus parlant apparaît dans deux expériences relativement analogues qui m'ont été racontées par Amelia C. et Paloma S., toutes les deux étudiantes. Elles se sont servies pendant un temps d'une application dont l'une des fonctions principales est de compter les calories ingérées par jour. L'expérience a été désastreuse pour toutes les deux et elles se sont rapidement détournées de l'application. Paloma dira même que cela a été « *lo peor que me podía pasar en la vida (...) era una locura* ». Elle dit qu'elle a perdu du poids pendant ce temps-là, mais qu'elle n'était pas du tout à l'aise avec la nourriture. Amelia a trouvé qu'en devenant trop stricte elle avait perdu le plaisir de la nourriture du fait du stress généré par la surveillance constante de ce qu'elle mangeait : « *yo creo que la alimentación salubre no tiene que llevar estrés tampoco, uno debe que comer libremente,*

¹⁹ En moyenne, mes interviewé-es situent l'émergence de l'alimentation salubre à Bogota entre cinq et dix ans. Il est à noter que les restaurateurs la situent plus tôt que les clients.

sin estrés, sin culpa ». Pour toutes les deux cette rationalisation extrême de leur alimentation a été une expérience éprouvante physiquement et psychologiquement. Même si une telle pratique avait pu leur apporter des effets positifs, la pression psychologique traduite en stress est incompatible avec une alimentation salubre dont la dimension psychologique est indispensable. Amelia et Paloma mettent en avant d'autres dimensions de l'alimentation, comme le goût et la commensalité, qu'elles estiment importantes et ne sont pas prêtes à laisser de côté.

La contestation de la dimension normative de l'alimentation préservant la bonne santé est effectivement en rapport avec la vision de la santé elle-même : une vision holistique intégrant l'alimentation comme un élément parmi d'autres dans l'atteinte et le maintien d'un bien-être intégral réunissant santé physique, psychologique, voire spirituelle. A partir de là, la restriction et la règle deviennent des obstacles puisqu'elles entraînent potentiellement un malaise et freinent une relation saine avec son corps et avec la nourriture. Cela apparaît dans les exemples du paragraphe précédent ainsi que dans la fréquente remise en question de la notion de diète par les participant-es de mon étude. Certain-es la rejettent simplement : Diego, le gérant de Minga, dissocie nourriture salubre et diète dans l'orientation du restaurant et dans les plats qu'il propose ; Harold A., acteur et influenceur, réagit immédiatement lorsque je prononce le mot diète en me disant que « *no me gusta verlo como una dieta (...) una dieta es como "uy estoy haciendo algo que no quiero hacer, algo que me obligaron"* » ; Pedro J., podcaster et représentant d'une marque de sport, parle même d' « *antidieta* », expliquant son peu d'inclination à la diète par le fait que « *todo lo que sea restricción para el ser humano, no es sostenible en el tiempo* ». De façon plus atypique, d'autres déconstruisent cette notion qui serait mal utilisée et mal perçue : Amelia C., étudiante en médecine, parle de la diète comme de l'alimentation quotidienne ; Oswaldo S., ingénieur civil parle aussi de la diète qu'il a élaborée pour lui comme d'un mode d'alimentation quotidien plus que comme un ensemble de règles et d'interdits. Melina R., photographe, estime que « *no hay una dieta que sea global para todo el mundo* ». Cette idée a été poussée le plus loin lors de ma discussion avec Armando, Sylvia et Dora. Tous les trois étudiant-es en médecine, iels restent attaché-es à la diète pour leur alimentation et pour celle de leurs patients. Iels trouvent que les diètes existantes sont extrémistes, non soutenables et privatives, et donc peu efficaces en plus d'être mal perçues par les personnes : « *dieta es igual*

a restricción », « *esta erróneo el concepto de dieta* ». La vision qu’iels mettent en avant est analogue à celle d’Amelia et d’Oswaldo : la diète correspond au mode d’alimentation quotidien d’une personne, élaboré en fonction de soi. Dora la définit ainsi : « *nuestra dieta es nuestro estilo de vida, o sea nuestro estilo de alimentación* ». Cette vision s’inscrit dans le cadre de l’alimentation salubre de par sa focalisation sur l’individualité de chaque personne : la diète n’est pas préexistante à la personne qui l’applique, les normes doivent dépendre des attentes et des prédispositions de chacun. Leur élaboration est rendue possible par l’acquisition de savoir sur l’alimentation et sur son corps dont les médecins et les nutritionnistes se font les relais dans la vision d’Armando, Sylvia et Dora.

Cette déconstruction de la notion de diète est nécessaire pour ne pas la rendre limitante, aussi bien dans la pratique des personnes que dans sa conceptualisation elle-même. Elle permet de ne pas retomber systématiquement dans l’opposition binaire entre normativité et liberté, entre règles contraignantes et absence totale de règles. Se priver est néfaste psychologiquement, et il y a une volonté manifeste de s’en affranchir parmi mes interviewées. Mais les choix ne sont jamais absolument libres, ils restent conditionnés par l’environnement (Maida Pacas, 2015). Il existe donc toujours des normes, plus ou moins strictes, une certaine discipline à avoir. La diète, ou le régime, ont tendance à être universels et universalisants. La frustration des personnes ne réside pas tant dans l’application de normes que dans le sentiment d’imposition de règles venant de l’extérieur. Les choix alimentaires sont faits de négociations et de compromis avec soi-même (Abramson, 2014), et l’alimentation salubre prône que chaque personne établisse ses propres normes afin de se sentir à l’aise avec celles-ci. Geraldina B., designer, me parle d’une sortie ratée avec un ami dans un restaurant proposant essentiellement des hamburgers : « *no es que no hay nada que yo pueda comer. Sino no hay nada que yo tenga ganas de comer* ». Cette formulation illustre le désir de retrouver une certaine agentivité dans son alimentation en passant de la contrainte extérieure à la volonté autonome.

Cette idée se retrouve également dans la précaution que prennent mes interviewées à ne pas imposer leur vision de l’alimentation aux personnes avec qui iels abordent le sujet. Iels font souvent état de la nécessité de ne pas avoir l’air de faire la morale ou de donner des leçons – ce à quoi leurs proches ont tendance à mal réagir – afin de respecter leur autonomie. L’autonomie est importante pour maintenir un équilibre dans son alimentation, et la notion

d'équilibre est également récurrente chez les participant-es de mon étude qui l'estiment nécessaire pour durabiliser leur alimentation salubre, qui se doit d'être « *una alimentación balanceada* » selon les mots de Kendra C., étudiante en nutrition et professeure de sport. Ana Isabel M., coach nutrition, n'est pas « *muy rigurosa en estos temas. Me gusta ser salubre balanceada* ». Geraldina M., photographe, évoque « *ese balance que te hace sentir bien contigo (...) la flexibilidad es un elemento fundamental* ». L'équilibre est associé à la flexibilité, qui permet de respecter ses normes sans les percevoir comme des contraintes, mais aussi de les transgresser de temps en temps, de « *ser consciente, y tampoco ser tan estricta* » selon Paloma S., étudiante en informatique.

Cette recherche d'équilibre afin de concilier plaisir de la nourriture et maintien de la bonne santé se traduit par la mise en place de diverses stratégies. Renoncer au sucre, au gras ou au fast-food n'est pas quelque chose de facile à faire en peu de temps, le chemin vers une alimentation salubre se fait étape par étape. Une stratégie courante est celle du *cheat meal* : à intervalles réguliers, la personne s'autorise de déroger à ses normes et de manger ce qu'elle veut, typiquement une pizza, un hamburger ou toute autre forme de *comida chatarra*²⁰. Le *cheat meal* fonctionne comme une soupape, un relâchement de la discipline alimentaire que la personne s'impose au quotidien. Il demeure cependant une certaine tension dans la pratique du *cheat meal*, renforcée par son assimilation à un écart, à une faute, voire même à un péché : Harold A., acteur et influenceur, suit sa diète la semaine et se permet des écarts « *el fin de semana que voy a pecar, pues peco* ». Sixta S., étudiante en *fashion marketing*, emploie le même terme en parlant d'une visite récente chez McDonald's.

La pratique du *cheat meal* recèle donc des envies de nourriture non salubre. Amelia B., décoratrice et influenceuse, mange ce qu'elle veut le week-end après la semaine où elle mange salubre. Selon elle, « *uno se acostumbra a comer así, ya le gusta eso, ya no le hace tanta falta... la chatarra* ». Le but ultime de l'alimentation salubre devient alors la perte non seulement de l'habitude, mais aussi du goût pour toute nourriture qui ne soit pas salubre au cours d'un long processus de transformation de son alimentation, afin de ne plus souffrir

²⁰ Le terme *chatarra* désigne initialement la ferraille ramassée par les recycleurs en ville. Par extension, elle désigne en espagnol colombien la malbouffe, une nourriture ou un plat gras souvent issu d'un fast-food, de la même façon que le terme anglais *junk food*.

de quelque forme d'*antojos*²¹ que ce soit. Une stratégie cruciale dans ce processus est celle de la substitution, non pas de plats entiers mais d'ingrédients jugés non salubres. On la retrouve chez Minga²² ainsi que parmi mes interviewé-es.

La substitution constitue un savoir essentiel, largement transmis au sein de la communauté. Un atelier organisé par Minga au mois d'août avait pour thème principal la substitution justement. Le titre de l'atelier, « *Sin dietas y con permiso* », est explicite : rejet de la diète et de la restriction, se donner le droit de manger ce que l'on veut. L'intervenante, Camelia, a 29 ans et se met via son entreprise et son profil Instagram « *al servicio de una vida saludable* » en aidant ses clients à définir leur alimentation « *de manera empírica* », à écouter leur corps et à considérer leur « *bio-individualidad*²³ ». Elle-même a fait « *todas las dietas* » avant de se lasser de l'inadéquation de ces régimes préfabriqués et des *cheat meals*. Elle inscrit l'alimentation dans une vision holistique où celle-ci fait partie d'un style de vie visant le bien-être physique, psychologique et spirituel. Camelia n'a pas étudié la médecine ou la nutrition à l'université, elle passe actuellement une certification dans le domaine de la nutrition. Son parcours correspond en cela à une consécration de l'expertise profane développée par des consommateurs qui deviennent des référents de l'alimentation saine. Devant 18 personnes dont 16 femmes, moi et un autre homme venu avec sa compagne, Camelia nous présente cinq recettes somme toute assez courantes mais relativement variées : un cocktail à base de fruit de la passion, du pain perdu, des barres de chocolat, un poulet au curry et des brownies. A travers ces recettes, elle nous expose ce qu'elle appelle la *ley de intercambio* : les ingrédients jugés néfastes pour la santé sont substitués par d'autres plus sains, sans altérer fondamentalement le plat en lui-même dans son goût comme dans son apparence. Le sucre raffiné est remplacé par de la stévia, du miel ou du sucre de coco ; le pain complet se substitue au pain blanc ; le fromage et le lait sont à base d'amandes ; les dates, l'avocat et l'huile de coco sont privilégiées comme matière grasse pour les barres de chocolat et le brownie. Durant l'atelier, le gérant Diego n'aura pas manqué de photographier l'assistance et les plats pour le compte Instagram du restaurant.

²¹ Un *antojo* désigne une envie soudaine, souvent associée à une certaine nourriture. Il se rapproche dans ce contexte du *crave* anglo-saxon.

²² Voir la première partie.

²³ Le sens que je donne à ce terme vient de cet atelier et de sa formulation par Camelia.

Identifier les ingrédients inadéquats et les substituer permet aux personnes de ne pas se priver de plats en apparence peu salubres mais qu'elles apprécient, bien souvent des plats sucrés ou gras. Cette stratégie entrevoit la possibilité de se débarrasser des envies de plats non salubres, rendant inutile le *cheat meal* et faisant disparaître pour de bon les tensions entre plaisir de manger ce que l'on aime et maintien de sa bonne santé. Mon terrain montre qu'il n'est pas aisé d'en arriver à ce stade : parmi les participant-es de mon étude, il n'y a guère que Ana Isabel M., coach nutrition, et Maria Luisa T., professeure de yoga, qui affichent un détachement serein par rapport aux envies de nourriture non saine. Maria Luisa continue à apprendre de nouvelles choses sur l'alimentation, mais elle est assurée dans sa façon de manger qu'elle transmet à ses enfants. Ana Isabel, coach nutrition, a grandi à la campagne dans la région de Boyacá. Elle estime qu'elle n'a jamais mal mangé, que dès petite elle a été habituée à une alimentation saine par sa famille. Elle parle de l'alimentation saine et de la nourriture en général comme une passion et comme un style de vie, dans lesquels elle est prête à investir temps et argent. Elle n'a pas d'envie d'autre chose que de nourriture saine qui la satisfait en termes de nutrition comme de goût. Elle explique cela du fait que « *tengo el paladar ya mucho más desarrollado* », mettant l'accent sur le développement de son palais, métaphore pour son goût aujourd'hui totalement accoutumé à la nourriture saine. Bien qu'elle fasse du tri dans ce qu'elle consulte sur Instagram, elle ne se sent pas déstabilisée par le pullulement de l'information : elle a pendant 20 ans construit une alimentation qui lui est propre et aujourd'hui « *mi cuerpo sabe lo que quiere, que no quiere* ». Ana Isabel et Maria Luisa sont par ailleurs amies et de la même génération. Elles ont toutes les deux une quarantaine d'années et avec plus de 20 ans passés à transformer leur alimentation, ce sont elles qui ont le plus d'expérience dans ce domaine parmi les participant-es de mon étude.

Faire des choix de consommation est essentiel dans le sentiment de liberté des consommateurs (Johnston, 2008). Alors que le maintien de la santé par l'alimentation est perçu comme quelque chose de restrictif, les participant-es de mon étude sont effectivement à la recherche d'une certaine liberté, d'une certaine autonomie dans leur alimentation afin de dépasser le sentiment de contrainte inadéquat avec une relation saine avec la nourriture. Cette liberté s'exprime dans le fait de ne pas se priver et de manger ce dont on a envie, mais

aussi dans la disponibilité de choix variés. Ce sont alors l'esthétisation et l'innovation constante qui rendent possible l'exploration et la découverte de nourritures et de plats toujours nouveaux ou atypiques.

Esthétisation de l'alimentation salubre

Le développement des cuisines est une dimension essentielle dans la différenciation des groupes sociaux, poussant l'alimentation jusqu'à une fonction esthétique (Cairns, Johnston, & Baumann, 2010 ; Rozin, 2015). La mise en avant du plaisir et de l'appréciation de l'alimentation salubre se traduit par une esthétisation de celle-ci, le développement de sa dimension gastronomique étant une réaction à son image restrictive et insipide. Minga existe depuis 18 ans, et après cinq années d'activité, le restaurant a changé de nom et de cap vers un « *estilo un poco más gourmet* » d'après le gérant Diego, pour « *darle como un poco de estatus al sitio* ». Minga est selon lui un nom « *mucho más bonito, mucho más comercial, con el logo se podía hacer cosas mucho más bonitas* » par rapport au nom d'avant qui « *sonaba a ensaladas, yogis, clases de yoga* ». Ces propos de Diego mettent en avant la volonté d'esthétisation et de détachement de cette image préconçue de l'alimentation salubre des gérants. C'est à partir de ces transformations dans son discours et dans son offre que Minga a attiré sa clientèle actuelle.

L'esthétisation de l'alimentation salubre va plus loin que la nourriture elle-même. Si Minga est aujourd'hui un des restaurants sains les plus populaires de la ville et notamment pour les *cultural intermediaries* parmi mes interviewé-es, ce n'est pas uniquement pour les plats qu'on y sert. Quand Diego dit que « *la idea si era como, subir de nivel* » en changeant le concept du restaurant, il parle autant des plats proposés que du cadre. Il n'est pas rare que des interviewé-es m'aient parlé de leur recherche chez Minga ou dans d'autres restaurants sains d'une expérience allant plus loin que la nourriture. Harold A., acteur et influenceur, trouve que « *(Minga) tiene algo que, que me ha hecho venir tanto, más allá de la comida (...) se vuelve una experiencia, no es comer por comer, es disfrutar de toda la experiencia de acá* ». Pour sortir, Ariana D., étudiante en médecine, aime les restaurants comme Minga où elle trouve « *un ámbito chevere, más tranquilo, la decoración* ». Melina R.,

photographe, apprécie « *la comida acompañada de muchos componentes más (...) (Minga) lo ha hecho súper bien (...) además de la comida es el ambiente* ». Minga propose à ses clients une expérience esthétique totale : une expérience qui stimule tous leurs sens et dépasse donc le cadre de la seule assiette. Proposer plus que de la nourriture aux clients permet d'élargir le champ de l'esthétisation et de l'innovation au-delà de la gastronomie : l'expérience esthétique totale sollicite d'autres formes de sensibilité, comme celle au design, dont les habitus des clients les disposent à l'appréciation. Si le goût et l'odorat sont stimulés par la nourriture, la dimension visuelle est également importante dans la nourriture et dans la décoration²⁴. L'ambiance sonore faite de jazz et de musique brésilienne stimule l'ouïe en alliant ambiance intimiste et mélomanie.

Cette esthétisation permanente et diversifiée est aussi visible dans d'autres espaces et dans d'autres pratiques au sein de la communauté de l'alimentation salubre. L'enseigne de glaces qui travaille avec Minga²⁵ la place au centre de son concept et de la création de ses espaces de vente. Sebastian, le directeur commercial, insiste sur le fait que « *nosotros no somos una heladería. Somos una experiencia gastronómica* ». Il m'explique que « *somos muy sensibles a la estética de todo : en el proyecto, en los puntos, en la música, en la iluminación* », mettant en avant la stimulation de tous les sens des clients, ce qu'il retrouve et apprécie chez Minga. La feria du design colombien qui s'est tenue à la mi-juillet dans le nord de la ville présentait l'alimentation comme objet d'innovation et d'appréciation esthétique au même titre que la décoration d'intérieur ou l'habillement²⁶. Geraldina M., photographe, a fait des études d'architecture et a travaillé un temps comme designer d'intérieur. Elle décrit son activité actuelle comme du *food design*, une pratique qui voit l'expérience de la nourriture comme un objet de design dans l'assiette et dans le cadre de consommation. L'esthétisation est ici rendue explicite, Geraldina précisant que « *yo amo el diseño, es la manera que yo veo todo* ».

Etendue à toutes les dimensions de l'expérience de la nourriture, l'esthétisation de l'alimentation salubre peut donc se décliner quasiment à l'infini sur des supports variés.

²⁴ Voir la première partie.

²⁵ Voir page 34.

²⁶ Voir page 35.

L'innovation est cruciale dans les discours sur la consommation (Glennie & Thrift, 1992) et dans les jugements de valeur artistique (Eco, 1994). L'alimentation salubre mélange consommation et appréciation artistique, deux dispositions à leur paroxysme chez les avant-gardes culturelles (Bourdieu, 1979). Les restaurateurs le savent : chez Minga, les gérants sont en recherche constante de nouveauté, « *reinventandonos constantemente, (...) que es lo nuevo, que es de moda, que esta pasando* ». Plutôt qu'une innovation ex nihilo, il est possible de surprendre en manipulant et en détournant les références des consommateurs (Eco, 1994). Chez Minga, la réinvention de plats comme le wok, le hamburger ou le calentado est issue de la collusion entre le patrimoine alimentaire colombien et les influences extérieures. De telles innovations gastronomiques jouent effectivement avec les références des clients pour leur offrir des plats savamment élaborés entre références familières et demande de nouveauté, entre *comida casera* et gastronomie cosmopolite. Tous ces éléments sont importants dans les habitudes des clients à la fois transnationalisés et conscients de leurs origines.

En s'esthétisant, l'alimentation devient un objet d'art, sujet à l'appréciation et à la critique (Bourdieu, 1979 ; Cairns, Johnston, & Baumann, 2010), c'est le plaisir de l'expérience esthétique qui est mis en avant. Une telle appréciation de la nourriture est permise par une certaine distance à la nécessité (Bourdieu, 1979) et met en œuvre des mécanismes de distinction complexes : elle consacrerait ainsi la supériorité de l'esprit sur la matière, de la forme sur la fonction (Bourdieu, 1979 ; Rozin, 2015), ainsi que celle des bénéfiques à long terme sur le plaisir immédiat et superficiel de la nourriture (Pulici, 2012). Si ces structures sont censées distinguer goûts bourgeois et goûts populaires, l'alimentation salubre remet en cause ces oppositions. La nourriture salubre est constamment esthétisée, mais sa fonction sur le corps reste une dimension primordiale qui n'est jamais écartée. Les stratégies d'équilibrage entre discipline et satisfaction des envies permettent aux participant-es de mon étude de se faire plaisir tout en prenant soin de leur santé sur le long terme. L'esprit et le corps sont intégrés aussi bien dans l'appréciation de la nourriture que dans la vision holistique du bien-être : ils sont tous les deux des indicateurs d'une nourriture adéquate qui satisfait les sens et prévient des troubles psychologiques et digestifs perçus comme coévolutifs. La nourriture a une fonction essentielle, celle de produire un corps répondant à certains critères. Mais la forme ne domine pas non plus totalement à cette échelle. Les participant-es de mon

étude mettent largement en avant la santé, le fonctionnement du corps et de l'esprit sur la seule apparence du corps.

L'alimentation salubre est censée résoudre des tensions, elle est faite de compromis et de négociations (Abramson, 2014). Il est significatif de la voir se développer dans un contexte où les personnes doivent construire leur individualité au milieu de tendances et d'injonctions apparaissant comme contradictoires, comme le plaisir et la discipline notamment. L'esthétisation de l'alimentation salubre permet à des personnes possédant un certain capital culturel de faire des choix alimentaires en accord avec leur position sociale avant-gardiste et de trouver une certaine liberté dans leurs décisions. Cette volonté de liberté absolue n'est cependant pas neutre et doit être replacée dans les interactions sociales qui l'ont faite émerger : en co-évoluant avec des structures du goût marquées socialement, les pratiques de l'alimentation salubre contribuent à la promotion d'un rôle bien spécifique de l'alimentation et à la reproduction de stratifications constituant le champ social de Bogota.

III – RECONFIGURER LE RÔLE DE L'ALIMENTATION

Frontières symboliques

Un système alimentaire est un socio-écosystème qui s'insère dans les interrelations de la société dans laquelle il existe, il est donc également régi par les relations de pouvoir qui la constitue. Dans une société hiérarchisée, le positionnement dans le champ social des divers groupes sociaux entraîne des asymétries dans la distribution des ressources matérielles et symboliques (Bourdieu, 1979 ; Escobar, 1999). Cette distribution traduit les enjeux de pouvoir notamment au sein du système alimentaire (Moity-Maïzi & Muchnik, 2002), et il est évident sur mon terrain que les ressources liées à l'alimentation sont distribuées à des personnes en position d'influence faisant partie de groupes sociaux dominants. Les choix alimentaires sont liés aux significations que les personnes donnent à l'alimentation (Arbit, Ruby, & Rozin, 2017). La volonté de liberté, la recherche de la santé et l'appréciation esthétique qui traversent l'alimentation salubre sont induites par la position sociale de ses pratiquant-es. Celle-ci leur confère des moyens conséquents pour faire valoir leur conception du rôle de l'alimentation, affirmant leur différence avec d'autres groupes sociaux. Les choix alimentaires sont en effet cruciaux dans l'expression des frontières symboliques (Huddart Kennedy, Baumann, & Johnston, 2019). Sur mon terrain, celles-ci s'établissent par l'appropriation matérielle et symbolique de l'alimentation par les membres de la communauté de l'alimentation salubre. Celle-ci se décline selon trois axes principaux : l'appropriation du discours, celle des objets, et celle de l'espace.

Le sens et les personnes se créent dans les interactions sociales. En donnant une signification à leurs pratiques, les personnes contribuent à la co-construction de communauté et d'identité, mais aussi de discours. Le discours véhicule le système de représentations et de pratiques de la communauté qui l'a établi, et circule en son sein comme dans le reste de la société. S'il modèle les pratiques de la société dans son ensemble, il n'est pas neutre : essentiellement politique, il est vecteur et objet de luttes de pouvoir (Foucault, 1971). Michel Foucault suppose que « dans toute société la production du discours est (...) contrôlée, sélectionnée, organisée et redistribuée » (Foucault, 1971, p. 10), induisant des asymétries de

distribution dans la capacité d'élaboration des discours ainsi que des rapports de domination entre les locuteurs qui voudraient s'en saisir (Johnston, 2008). Sur mon terrain, le discours de l'alimentation salubre est construit par des personnes en position d'influence : économique du fait de leurs revenus leur permettant d'accéder à des espaces de consommation rendus exclusifs par leurs prix ; socio-culturel du fait de leur qualité de *cultural intermediaries*, d'influenceurs, de professionnels du sport ou de la santé. Mes interviewé-es savent qu'ils possèdent un savoir que beaucoup n'ont pas. Armando, étudiant en médecine, insiste notamment plusieurs fois sur le privilège qu'il a d'accéder à l'université et au savoir institutionnalisé. Si les participant-es de mon étude sont enclin-es à parler de leur propre prise de conscience quant à l'alimentation, ils font aussi souvent état de l'inconscience, voire de l'ignorance des autres, marquant ainsi leur expertise en opposition avec d'autres qui ne veulent ou ne peuvent pas la posséder. Cette expertise bien que profane est d'ailleurs consacrée par l'institutionnalisation dans plusieurs cas de figures. Sylvia, Armando, Dora, Ariana D. et Amelia C. sont appelé-es à devenir médecins, Kendra C. à devenir nutritionniste. Ana Isabel M. et Patricia C. sont déjà devenues professionnelles dans le milieu du coaching. Bien qu'ayant développé tout ou partie de leur expertise de manière informelle, ce retour à l'institution renforce l'impact du discours sur l'alimentation que portent celles et ceux qui en viennent à occuper ces positions. Transmis de bouche à oreille, sur les réseaux sociaux et dans la configuration de la ville et de ses quartiers, le discours de l'alimentation salubre est producteur de normes, instigateur de pratiques et donc fondamentalement marqueur social puisqu'il porte les dispositions d'habitus de ses garants : la conciliation entre discipline du corps et appréciation esthétique de l'alimentation est alors érigée en tant que bonne pratique alimentaire que tout membre de la société devrait adopter, renforçant ainsi des frontières symboliques déjà existantes entre les élites et les autres groupes sociaux (Bourdieu, 1979 ; Johnston, Rodney, & Szabo, 2012b).

L'espace urbain porte les marques de l'organisation sociale de la ville. L'espace dans sa matérialité, le bâti et les infrastructures, comme dans sa symbolique, les signaux perceptibles, est approprié par les plus influents de ses usagers (Alexandri & Janoschka, 2017). Le quartier avoisinant Minga de par sa centralité et son dynamisme est fréquenté par des personnes de niveaux socio-économiques et d'activités variées, mais il est cependant codifié en fonction de dispositions attribuables aux classes moyennes supérieures et à leur paroxysme aux élites

culturelles (Manrique Gómez, 2013). Dans un espace mixte mélangeant résidentiel, bureaux et espaces de récréation, le parc sur lequel donne Minga est bordé de restaurants variés et innovants, de magasins et de cafés propices à la socialisation et à la récréation. Une telle organisation spatiale urbaine réunit les dispositions centrales des habitus de classe moyenne (Janoschka & Sequera, 2016) que sont la consommation, le loisir et l'appréciation esthétique. Ces dispositions sont poussées à l'extrême par le bâtiment dans lequel se trouve Minga, trônant littéralement sur le parc du haut de ses 11 étages là où les bâtiments voisins n'en compte que trois ou quatre au maximum. Le design avant-gardiste du bâtiment et de son intérieur sert de cadre à une *food court* et à quatre restaurants haut de gamme dont Minga est l'un des moins coûteux. Par les prix des restaurants et la symbolique visuelle, ces espaces de socialisation sont appropriés et rendus exclusifs par des personnes issues des élites culturelles et économiques.

Le processus d'appropriation intégrant matérialité et symbolisme se retrouve enfin dans les objets produits, les artefacts. Si l'alimentation est commune à l'humanité, le goût pour certaines nourritures en particulier est déterminé par l'habitus et propre à un certain style de vie. La nourriture, les aliments et les plats sont ces artefacts de l'alimentation, produits par la signification qui leur est insufflée par les personnes, et sont des éléments centraux dans la durabilité des collectifs (Ariztía, 2016). Dans l'alimentation salubre, la nourriture se voit conférée une valeur esthétique. Celle-ci n'est pas intrinsèque (Charters, 2006), elle est construite par la subjectivité de ses producteurs mais principalement de ses consommateurs (Giddens, 1987). C'est par la consommation dans des plats et dans des espaces propres à l'alimentation salubre que la nourriture devient artefact et porteuse de normes sur le rôle de l'alimentation. En véhiculant les normes alimentaires de l'alimentation salubre comme références légitimes au sein de la société, la nourriture salubre se fait objectivation de la distinction de la communauté de l'alimentation salubre qui renforce sa position avant-gardiste et son influence au sein du champ social (Bourdieu, 1979). La notion de *food design*²⁷ est un point culminant dans ce processus d'objectivation où la mise en forme et en scène de la nourriture intègre gastronomie et design à l'expérience alimentaire. Les pratiques de l'alimentation salubre sont engendrées par la rencontre de la nourriture salubre et des significations qu'elle porte avec des consommateurs à la recherche de ces

²⁷ Voir page 57.

significations répondant à leur habitus. L'alimentation salubre est donc un double processus de production (Marx, 1972). La nourriture est produite, c'est-à-dire cultivée, cuisinée, appropriée et signifiée, déterminant la façon dont elle doit être consommée : en résulte une nourriture saine, débarrassée des ingrédients jugés néfastes pour la santé, et esthétisée, présentée volontairement sous une forme artistique et dégustée dans des restaurants haut de gamme eux aussi totalement esthétisés. Le consommateur est lui aussi produit, trouvant et insufflant dans cette nourriture des signaux correspondant à son habitus : une nourriture lui permettant de satisfaire son goût esthétique tout en préservant sa santé. En considérant la production et la consommation au-delà de leur dimension purement matérielle et économique, Marx questionne la linéarité de la relation entre ces deux pôles ainsi que les rôles du producteur et du consommateur. Dans le milieu de l'alimentation salubre, ces rôles sont effectivement fluctuants. Il serait peu pertinent ici de situer le rôle de producteur dans l'activité agricole, trop éloignée géographiquement et symboliquement. La nourriture salubre est fondamentalement produite dans les cuisines des restaurants comme Minga, son apparence et son sens sont ceux attribués par les gérants et les directeurs commerciaux. Ceux-ci sont d'ailleurs souvent des consommateurs en plus voire avant d'être des restaurateurs. C'est le cas de Sebastian, Sylvia et Melina, les gérant-es de l'enseigne de glaces japonaises, ainsi que de Diego, le gérant de Minga. En ce sens, leur habitus et leur mode de consommation sont proches de ceux de leurs clients. Un tel phénomène illustre la prépondérance des dispositions des consommateurs dans la signification des objets et des modes de consommation (Giddens, 1987).

Ces processus d'appropriation s'ajoutent au prix élevé de l'alimentation salubre pour en faire une pratique d'autant plus exclusive et hiérarchisante, marquée par une distance à la nécessité (Bourdieu, 1979) permettant l'incorporation consciente d'autres dimensions de l'alimentation. Cette idée est synthétisée par Pedro J., podcaster et représentant d'une marque de sport, qui estime que « *estar en un lugar como (Minga) es para gente más educada, para gente con mayor capacidad adquisitiva (...) y el resto de la población se alimenta muy mal* ». Si ces frontières de l'alimentation salubre sont réelles, il existe cependant des nuances à faire quant à leur dimension financière. Il est indéniable que Minga propose des prix ne le rendant accessible qu'à des personnes possédant un capital économique

conséquent, mais considérer l'alimentation salubre uniquement par le prisme de Minga et d'établissements similaires serait réducteur. Les étudiant-es de l'Universidad Javeriana que j'ai rencontré-es appuient cette nuance de l'exclusivité financière supposée de l'alimentation salubre. Iels font indéniablement partie de la communauté de l'alimentation salubre par leur attention et leur expertise quant à leur alimentation. Mais de par leur jeune âge et leur qualité d'étudiant-es, iels ne possèdent pas le même niveau de capitaux économique et culturel que d'autres membres en position plus stable et plus dominante, bien que certain-es connaissent Minga comme Ariana D. ou Armando, Sylvia et Dora que j'ai rencontré-es là-bas. Fréquentant ou non Minga, iels ont conscience des frontières financières des restaurants ainsi que des marchés sains, étant pour leur part touché-es par cette exclusivité.

En concentrant leur pratique de l'alimentation salubre dans la sphère domestique, iels participent à la déconstruction de ces frontières dont iels sont conscient-es. Paloma S., étudiante en informatique, évoque un ami qui lui a fait remarquer que manger salubre devait lui revenir plus cher. Amelia C., étudiante en médecine, et Kendra C., étudiante en nutrition et professeure de sport, reconnaissent toutes les deux que les gens ont tendance à penser que manger salubre coûte cher en évoquant le saumon, courant dans l'alimentation salubre comme une source de protéines et de bonnes graisses mais évidemment très coûteux. Kendra dit qu'il y a un « *mito, es que (la alimentación salubre) sale caro* ». Elle a essayé d'aller faire ses courses dans un marché spécialisé dans le fitness et le salubre, mais s'en est vite détournée, se rendant compte que « *eso es una tienda para ricos (...) son gente que no les importa gastar* ». Conscientes et contraintes par ces marches financières, Paloma, Amelia et Kendra s'accordent cependant sur le fait que leur budget consacré à la nourriture n'a pas augmenté en changeant d'alimentation. Dans leur pratique, rendre l'alimentation salubre ne consiste pas tant en la fréquentation de restaurants ou de marchés spécialisés que dans un changement dans la composition de leurs courses, qu'elles continuent à faire dans les *fruver*²⁸ près de leur domicile. Cette vision appuie le fait qu'un aliment n'est pas nécessairement salubre par sa qualité intrinsèque – bien qu'il existe des aliments ou des groupes d'aliments à bannir ou à mettre en avant (respectivement les sucres raffinés et les légumes par exemple) – mais fait partie d'une alimentation salubre par sa combinaison et

²⁸ Le terme *fruver*, contraction de *frutas y verduras*, désigne un magasin de quartier de taille variable vendant principalement des fruits et des légumes mais aussi d'autres produits alimentaires de base (riz, viande, fromage, condiments...).

son équilibre avec d'autres aliments. Cette conception est présente à tous les niveaux dans l'alimentation saine, mais les étudiant-es de la Javeriana démontrent comment les personnes peuvent construire leur alimentation saine en fonction de leurs conditions socio-économiques, y compris dans des lieux et des objets de consommation alimentaire exempts des signaux culturels de l'alimentation saine et économiquement plus abordables.

Plus que l'alimentation saine en elle-même, c'est donc sa tendance gastronomique et esthétisante qui établit des frontières. Les restaurants haut de gamme spécialisés dans le sain comme Minga créent de la valeur monétaire tant par la qualité de leurs produits que par l'esthétisation totale de l'expérience proposée, dimension qui est d'ailleurs moins citée par les étudiant-es de la Javeriana que parmi le reste de mes interviewé-es. Leur expérience montre que si manger dans un restaurant sain est cher, cuisiner sain chez soi ne l'est pas nécessairement du fait du faible coût des produits de base (fruits, légumes, grains, condiments...). Les restaurants sains sont chers et sont des acteurs majeurs, les frontières symboliques qu'ils établissent découlent sur l'ensemble de l'alimentation saine, renforçant l'association entre celle-ci et un coût élevé : manger sain a l'air cher car les lieux où on la pratique le plus explicitement sont chers, confortant l'image exclusive qu'en ont les groupes sociaux moins favorisés qui auront peu tendance à s'y adonner, entremêlant de façon complexe désavantages économiques et dominations culturelles (Fraser, 1997). Bien manger ne devient donc pas à la portée de tout le monde, puisque c'est dans ces centres névralgiques exclusifs que les pratiques alimentaires de l'alimentation saine sont légitimées comme celles répondant à une bonne alimentation dans laquelle chaque personne devrait trouver un style de vie sain. Parmi les participant-es de mon étude, ils sont plusieurs à être conscient-es des frontières de l'alimentation saine ou de leur position privilégiée pour y accéder, mais il n'y a que Sylvia, étudiante en médecine, qui la remet en question en tant que fait social. Ces ami-es de l'université, Armando et Dora, affichent une position moins réflexive : Armando admet à plusieurs reprises qu'il se sait, lui et ses collègues, privilégié de par son accès aux études supérieures mais ne voit pas d'inconvénient dans la dimension gastronomique de l'alimentation saine. Sylvia en revanche affiche une position critique forte :

« (la alimentación saludable) es muy in, en el sentido que es un constructo social muy duro. Es decir una comida puramente gourmet que no tiene sentido sobre todo (...) si las verduras son tan baratas, no debería ser así. Es una cultura que sobre todo se esta viendo en un parte rica de Bogotá. (...) A mi no me gusta como se enfoca la comida saludable en Colombia en este momento porque me parece que simplemente es una comida gourmet que no se esta haciendo como... contacto con la realidad de 90% de la población colombiana. »

Mon entretien avec Sylvia et ses deux ami-es est le dernier que j'ai effectué. C'est une coïncidence fortuite qui fait que ses commentaires s'accordent avec les conclusions que j'ai faites émerger au cours de mon étude. Elle pointe la dimension construite de l'alimentation saludable comme une pratique inaccessible financièrement par son esthétisation à outrance excluant symboliquement puis financièrement les personnes ne disposant pas de capitaux culturel et économique adéquats.

Naturalisation du goût

En position avant-gardiste au sein de la société bogotanaise, la communauté de l'alimentation saludable fait valoir les normes de son alimentation comme les plus objectivement adéquates avec la poursuite d'une vie saine. Ce processus de naturalisation du goût de ce qui est bon pour la santé contribue à la reproduction de divisions sociales (Baumann & Johnston, 2012 ; Bourdieu, 1979 ; Johnston, 2008). Le savoir nécessaire à la pratique de l'alimentation saludable, celui qui permet d'abord de prendre conscience puis de transformer son alimentation traduit la volonté de vérité (Foucault, 1971) dont font preuve les personnes qui s'engagent dans ce processus. La pratique de l'alimentation n'est cependant pas uniforme comme le traduisent les expériences homologues mais contextuellement différentes des participant-es de mon étude. Plus qu'un ensemble de pratiques fixes, c'est l'injonction à la santé qui est essentielle et naturalisée comme le discours vrai : la personne consciente des effets de son alimentation sur sa santé et qui parvient à les maîtriser pour parvenir à « *una alimentación adecuada* » entre alors dans les canons du style de vie le plus adéquat, le plus efficace, le plus épanouissant, et donc le plus sain finalement. Mais cette injonction à la santé

étant associée à des modes d'alimentation pas accessibles de façon égale à tous les groupes sociaux, elle opère des distinctions entre ceux-ci et reproduit ainsi des stratifications sociales préexistantes. La distribution asymétrique des savoirs et des pratiques renforcent les positions sociales des acteurs les mieux dotés et reproduit la distribution de l'espace social (Foucault, 1971). La santé elle-même, mise au sommet des valeurs sociales (Dubois & Burnier, 2018), est fortement ancrées dans des habitus de classes dominantes et dans leurs idéaux du corps et de la bonne alimentation (Cairns, Johnston, & Baumann, 2010).

Le discours de l'alimentation salubre est rendu vrai, naturalisé en se cristallisant dans les institutions (Foucault, 1971). Il est en apparence affranchi des relations de pouvoir qui l'ont constitué et de la volonté de vérité, subjective et propre à certaines positions sociales, qui a conduit à son établissement (Baumann & Johnston, 2012 ; Foucault, 1971). Il tend vers une position d'hégémonie le rendant de moins en moins contestable de par le pouvoir de ses promoteurs qui invisibilisent ses conditions de production (Johnston, 2008). Si parmi mes interviewé-es il existe une conscience de leur statut privilégié leur donnant accès à une certaine éducation et donc à un certain savoir, il n'empêche qu'ils restent convaincu-es de la véracité de leur discours et de la transcendance de l'alimentation salubre. Se méfiant des tendances trop extrêmes, ils s'attachent dans leurs recherches à l'information neutre, scientifique. Malgré la dimension subjective de l'alimentation salubre, cette recherche d'objectivité fait transparaître la volonté universalisante qu'ils lui confèrent. De façon quelque peu paradoxale, ce processus est aidé par ses racines scientifiques et médicales, institutionnelles donc. Bien que la distanciation de la médecine conventionnelle soit un facteur central dans la construction de l'expertise sur l'alimentation²⁹, celle-ci tend à retourner vers l'institution : en tant que coaches, médecins ou influenceurs, nombre de mes interviewé-es ont ou auront la possibilité de faire valoir ce discours depuis des positions d'autorité formelles et institutionnalisées. La contestation ne porte pas tant sur l'hégémonie de la médecine que sur ses angles morts l'empêchant d'être une pratique à la fois plus individualisée et plus universelle. C'est en regagnant ces positions d'influence que le discours de l'alimentation salubre gagne son pouvoir de pression, de contrainte sur les autres discours (Foucault, 1971).

²⁹ Voir la seconde partie.

Le retour à l'institution est rendu possible par l'expertise des personnes, qui s'incorpore à leur habitus et influence leur position sociale : le savoir sur l'alimentation devient ainsi une forme de capital culturel accumulable (Cairns, Johnston, & Baumann, 2010). L'alimentation salubre s'éloigne en cela du bricolage : Certeau décrit ce phénomène essentiellement parmi des franges dominées des sociétés modernes et estime que de telles pratiques de consommation ne peuvent pas produire d'objets propres ni de capital accumulable (Certeau, 1990). En établissant leur alimentation salubre à partir de produits qui ne sont pas marqués comme salubres dans leur essence, les étudiant-es de la Javeriana bricolent effectivement à partir de ressources qui leur sont fournies préalablement (Certeau, 1990). Cependant, la pratique de l'alimentation salubre génère du capital, son accumulation permettant le retour à l'institution de certaines personnes. Les participant-es de mon étude appartiennent à un groupe social qui a pris de l'ampleur au cours des dernières décennies (Angulo et al., 2014), et en accédant à des positions d'influence, certain-es d'entre elleux font transiter l'alimentation salubre du domaine du bricolage par des groupes sociaux peu influents vers l'instauration de normes par des élites culturelles. Ce glissement de position se manifeste notamment par la production cette fois de produits propres définis comme salubres dans leur essence que l'on retrouve dans les discours et dans les enseignes spécialisées, rompant définitivement avec la pratique du bricolage qui fabrique ses artefacts à partir de ressources prédéfinies qu'il ne contrôle pas.

Le capital culturel ainsi accumulé joue un rôle majeur dans les processus de distinction (Baumann & Johnston, 2012 ; Huddart Kennedy, Baumann, & Johnston, 2019). Il n'y a cependant parmi les participant-es de mon étude que très peu d'intention évidente ou consciente de se distinguer. Le propos peut être explicite dans la recherche de la différence, de la nouveauté, perçue par les personnes comme un attrait personnel plus que comme une disposition socio-culturelle. La recherche de la santé elle est souvent perçue au niveau collectif, comme une action d'ordre sociétal. En tant que futurs médecins, nutritionnistes, coaches santé ou influenceurs, mes interviewé-es font la promotion de l'alimentation salubre au nom de ses vertus, dans des buts altruistes de diffusion des bonnes pratiques à ceux qui justement les ignorent, quelle que soit leur distance. Les étudiant-es en médecine parlent de leurs patients qu'ils veulent accompagner dans leur processus de guérison en les initiant à l'alimentation salubre. Kendra C., étudiante en nutrition et professeure de sport,

apprécie de pouvoir transmettre ce qu'elle sait aux gens via les recettes qu'elle publie sur Instagram, et elle parle également des enfants mal-nourris de la Guajira qu'elle aimerait pouvoir aider en tant que nutritionniste. Mais se sont aussi bien souvent des proches, comme Amelia B., décoratrice et influenceuse, qui a aidé ses parents à changer leur alimentation suite à la maladie de son père. Ce discours altruiste illustre un paradoxe entre des pratiques largement distinguées et distinctives et une volonté affichée de démocratisation de celles-ci du fait de leurs bénéfiques (Huddart Kennedy, Baumann, & Johnston, 2019). Cette assurance dans le bien-fondé de l'alimentation salubre réside justement dans la croyance en la neutralité de celle-ci. L'invisibilisation de ses conditions d'émergence au sein d'un milieu social exclusif en fait un ensemble de normes que l'on peut supposer comme des lois naturelles que tout le monde peut et doit connaître et appliquer. Les frontières dont peuvent être conscientes les participant-es de mon étude sont alors mises sur le compte de l'ignorance de ces lois à découvrir plutôt que de la non-coïncidence avec des habitus distincts. Attribuant cette ignorance à d'autres groupes sociaux comme à des personnes de leur milieu, les membres de la communauté de l'alimentation salubre déplacent les frontières du champ social de Bogota sans toutefois les effacer, se servant d'un discours reformulé sur l'alimentation et le corps pour exprimer leurs dispositions avant-gardistes.

L'alimentation salubre est aujourd'hui une innovation cruciale pour les élites culturelles de Bogota, mais elle n'a pas toujours été en vogue. Les participant-es de mon étude s'accordent sur le fait qu'il y ait en ce moment à Bogota une tendance, « *una onda* », « *una ola* » de l'alimentation salubre. La multiplication des restaurants et des marchés dédiés ainsi que de l'intérêt pour l'alimentation salubre est pour eux un indicateur de cette tendance grandissante sur les cinq dernières années, dans des enseignes spécialisées mais aussi dans les supermarchés. Pour certain-es, l'alimentation salubre est un monde nouveau qu'ils ont découvert il y a peu et qui les fascine autant comme terrain de loisir que comme solution à des problèmes de santé chroniques. Cette tendance risque cependant d'être perçue comme une fausse nouveauté : lorsqu'une personne commence à s'intéresser à l'alimentation salubre, elle découvre des lieux, des pratiques, des signaux qu'elle n'avait pas remarqués avant. En entrant dans la communauté et en suivant ses réseaux de gens et d'idées, on entre dans un monde dont on n'avait auparavant pas conscience. Instagram accentue cela par son

algorithme : une première recherche sur l'alimentation salubre entraîna une suite quasiment infinie de suggestions de profils ou de publications similaires à l'utilisateur. Ana Isabel M., coach nutrition, est plus nuancée quant à cette nouveauté. Elle est d'accord sur le fait que l'alimentation salubre se soit développée, mais elle ne pense pas qu'elle constitue une révolution. Forte de ses 20 années d'expérience dans la conscience de son alimentation, Ana Isabel possède un certain recul lui permettant d'observer l'alimentation salubre comme une continuité plutôt qu'une nouveauté absolue (Glennie & Thrift, 1992).

En tant que discours, l'alimentation salubre ne peut effectivement que s'inscrire dans la continuité non délimitée de discours précédents (Foucault, 1971). L'alimentation salubre, en organisant autour du fait social alimentaire des formes de distinction préexistantes comme l'appréciation esthétique, la gastronomie, le contrôle de soi et de son corps, l'attachement au patrimoine national (voir entre autres Bourdieu, 1979 ; Cairns & Johnston, 2015 ; Garcia-Garza, 2012 ; Johnston, 2008 ; Pilcher, 2012 ; Pulici, 2012), reconfigure certes le discours sur le rôle de l'alimentation mais n'y fait pas surgir d'éléments ex nihilo que l'on n'aurait pas pu retrouver avant son émergence. Dans la pratique, la préoccupation pour les effets de l'alimentation sur la santé n'est pas nouvelle non plus. Ana Isabel M., coach nutrition, et Maria Luisa T., professeure de yoga, cherchent depuis 20 ans à maîtriser leur alimentation pour préserver leur santé. Chez Minga, cela fait 18 ans que le restaurant promeut cela. Le changement ne réside donc pas tant dans une apparition soudaine de l'alimentation salubre que dans son insertion dans la culture mainstream dominante. Si elle est aujourd'hui embrassée par les *cultural intermediaries*, cela n'a pas toujours été le cas. Diego, le gérant de Minga, me parle de l'époque où, avant de changer de nom et d'orientation, le restaurant était fréquenté par une clientèle très réduite de yogis et de végétariens. Il en parle avec un certain amusement, et explique que le changement de cap a été fait pour élargir cette clientèle relativement marginale. Floriano M., cuisinier et représentant dans l'agro-alimentaire, aujourd'hui adepte de l'alimentation salubre, évoque aussi la situation il y a quelques années durant laquelle les personnes faisant attention à leur alimentation et à leur santé étaient « *para nosotros (...) los famosos veganos o vegetarianos* ». En se considérant dans un nous extérieur à ce groupe, il se place dans une position d'outsider, en tout cas en marge de l'opinion dominante à laquelle il s'inclutait à l'époque. Manger en fonction de sa santé était donc une pratique alternative et peu exposée, voire regardée avec

amusement ou moquerie, « *no era normal* » selon Diego. L'alimentation salubre constitue une sous-culture de consommation (Sitz & Amine, 2004) : elle regroupe des personnes autour de pratiques de consommation spécifiques et forme un système culturel propre. Certains éléments de ce système culturel sont communs à la culture dominante tandis que d'autres émergent et s'hybrident progressivement avec cette culture dominante. C'est ce phénomène que l'on retrouve avec l'alimentation salubre à Bogota : d'une pratique de niche méconnue voire méprisée, elle s'est progressivement étendue à un public plus large qui y trouve des réponses à ses inquiétudes sur sa santé et un terrain d'expression pour ses loisirs esthétisés. C'est notamment la place croissante qu'occupe la *consumer culture* (Glennie & Thrift, 1992) qui fait émerger des avant-gardes basées justement sur des styles de vie et de consommation. Apparaissent alors au sein des classes moyennes de nouveaux groupes occupant des espaces économiques et symboliques propres (Svampa, 2000 ; Villanueva, 2019) que sont les espaces de consommation comme Minga et son quartier avoisinant. Bien que restant exclusive, l'alimentation salubre est passée dans la norme, dans le discours dominant, lui apportant de nouvelles opportunités de diffusion et de développement de son offre du fait de son public élargi augmentant l'intérêt et la demande qu'elle suscite.

Plus qu'une nouveauté soudaine, c'est bien cette normalisation qui caractérise l'évolution de l'alimentation salubre à Bogota ces dernières années. Celle-ci concerne l'opinion publique, plus habituée à la présence de telles pratiques dans l'espace urbain, mais aussi la naturalisation de ses principes et de son discours sur le rôle de l'alimentation. En accédant à une position dominante et en invisibilisant ses conditions d'émergence, elle tend vers sa propre dépolitisation et vers une reconfiguration du rapport à l'alimentation entre l'individu et le collectif.

Dépolitisation et individualisation

Manger est un acte fondamentalement politique. La dépolitisation de l'alimentation dont je parle va de pair avec sa normalisation. L'alimentation reste politique, en faveur du status quo et de structures sociales continues, mais cette dimension est invisibilisée par son passage dans le discours dominant. Celui-ci occulte les luttes de pouvoir aboutissant à son

établissement afin de postuler la naturalité de sa propre position (Bourdieu, 1979). C'est la possession de capitaux économique et culturel qui localisent les personnes dans l'espace social et reproduit les inégalités de classe (Ariztía, 2016 ; Bourdieu, 1979 ; Johnston, Rodney, & Szabo, 2012b). En insistant sur le manque d'éducation ou de conscience comme origine de la mauvaise alimentation supposée à Bogota, les membres de la communauté de l'alimentation salubre contribuent à dépolitiser la question alimentaire (Maida Pacas, 2015). Le manque d'éducation ou en tout cas d'accès à l'information est une conséquence des asymétries structurelles au sein de la société bogotanaise, mais elle est ici considérée comme une cause de la non-pratique d'une bonne alimentation. Ce retournement simpliste empêche de considérer l'alimentation salubre et la médicalisation de l'alimentation au sens large comme des produits d'habitus dominants s'accaparant les ressources matérielles et symboliques pour se positionner en tant que norme. De plus, l'alimentation salubre met en avant l'expérimentation personnelle comme source de savoir. Celle-ci est centrale puisqu'elle permet d'adapter son alimentation à ses propres paramètres physiologiques et à ses propres nécessités. Cependant la possibilité de s'engager dans un tel processus est conditionné par le temps et les moyens qu'une personne peut y investir. Si l'information est a priori disponible via des médias accessibles à n'importe qui, le temps lui n'est pas le même en fonction de la position sociale. Parmi mes interviewé-es, plusieurs m'ont parlé de l'aspect chronophage de la maîtrise de leur alimentation, et les mieux loti-es en la matière sont les designers indépendants travaillant souvent chez elleux comme Geraldina B. ou Amelia B.

Il serait contre-productif de critiquer la dimension individualisée de l'alimentation salubre, car elle est bien souvent au cœur de la démarche des personnes comme de sa pratique réussie. Mais c'est encore une fois l'inégale distribution des ressources entre les personnes de différents milieux socio-économiques qui induit la dimension exclusive de l'alimentation salubre. Sa dépolitisation efface non seulement sa dimension inégalitaire mais également son potentiel transformatif en tant que mode d'alimentation alternatif s'attaquant à des questions d'ordre sociétal comme la santé publique ou l'environnement. Le discours de l'alimentation salubre et notamment sa communication visuelle – écrite comme imagée – met en avant la possibilité de se changer soi et de changer le monde en changeant son alimentation. Sur ses menus, dans les paroles de ses gérants, sur son compte Instagram, Minga affiche son soutien aux producteurs et aux paysans locaux, son implication dans la

préservation de l'environnement. On retrouve une telle communication dans les supermarchés Whole Foods, dont la sémiologie visuelle a été faite par Johnston (Johnston, 2008). Dans cette enseigne pionnière de la conscience de l'alimentation implantée aux Etats-Unis, au Canada et en Angleterre, on retrouve cette apparente simplicité de changer le monde en mangeant (Johnston, 2008). L'influence de Whole Foods se fait sentir dans le milieu de l'alimentation salubre à Bogota. Les rayons du marché de Minga proposent essentiellement des produits non transformés, artisanaux, des légumes bio, des alternatives sans lactose et sans gluten, des grains en vrac, des snacks sains, des bières locales ainsi que des compléments alimentaires. Parmi les client-es, cette proximité est souvent notée et appréciée. Paloma G., fonctionnaire, vit au Canada et fréquente Whole Foods. Harold A., acteur et influenceur, a vécu à Londres et y a développé une fascination pour ce supermarché. Maria Luisa T., professeure de yoga, me dit que « *cuando yo entro allí, no quiero salir, me fascina, me encanta (Whole Foods)* » qu'elle a connu en Californie et en Floride où réside sa sœur. Lorsqu'elle anime son atelier³⁰, Camelia mentionne une variété de stévia liquide qu'elle ne trouve que là-bas comme une évidence sans douter du fait que son public connaisse aussi l'enseigne. Cette connaissance de Whole Foods correspond à la transnationalisation de la majorité de mes interviewé-es ayant vécu en Amérique du Nord ou en Angleterre.

Ce discours met donc en avant la possibilité d'avoir un impact sur le monde en consommant des produits certes différents, mais sans remettre en question ses pratiques et son rôle de consommateur avisé à la recherche de produits innovants et de meilleure qualité (Johnston, 2008). En l'adoptant, l'alimentation salubre manque la conciliation possible entre une alimentation bonne pour le corps et une alimentation bonne pour l'environnement et la société. La primauté est donnée aux dimensions individuelles de l'alimentation que sont le développement personnel, la bonne santé et l'expression de ses goûts, en somme l'expression de son individualité à travers le choix, la distinction et l'innovation (Johnston, 2008).

Cette primauté est appuyée par les propos de plusieurs des participant-es de mon étude qui voient la transformation de leur alimentation comme un défi qu'ils se lancent à elleux-même. Harold A., acteur et influenceur, a entamé son processus en arrêtant le sucre pendant un mois pour se prouver à lui-même ainsi qu'à son entourage peu crédule qu'il

³⁰ Voir page 54.

pouvait s'en passer. Il a ensuite invité ses followers sur Instagram à relever ce défi avec lui. Maria Luisa T., professeure de yoga, parle des changements qu'elle fait dans son alimentation comme un « *reto personal* », reprenant mot pour mot l'expression de Harold. Il y a de ce fait un écart entre le discours mis en avant et les motivations des pratiques. Un exemple chez Minga est celui du catalogue laissé à la disposition des clients devant l'étal des fruits et légumes : celui-ci recense les informations nutritionnelles et les bénéfices sur la santé de chaque produit, mais ne porte aucune indication quant à l'origine du produit ou à son mode de production. Ces dimensions individuelles ne sont pas problématiques en elles-mêmes, et elles font sens pour mes interviewé-es dans leur expérience du monde. C'est leur diffusion à outrance qui marginalise certaines dimensions collectives comme la promotion de la justice sociale et environnementale à travers la transformation des systèmes alimentaires.

Parmi les participant-es de mon étude, il n'y a que Damian M., étudiant en ingénierie mécanique, qui dénote singulièrement et qui offre un contrepoint d'autant plus significatif. Damian est végan depuis sept ans. Il est le seul parmi mes interviewé-es à l'être durablement mais surtout à s'y être engagé pour des raisons éthiques plus que sanitaires : « *yo cocino regrasoso, (...) con harta sal, (...) no por cuidarme sino lo hago más por ética* ». Contrairement à l'intégralité des autres participant-es de mon étude, Damian ne se soucie pas des effets néfastes que son alimentation peut avoir sur sa santé, et s'il a arrêté les produits animaux c'est par opposition à leur exploitation, dimension n'entrant presque jamais en compte chez mes autres interviewé-es. Si certain-es ont essayé le véganisme, ce n'était pas tant pour la cause animale – ce qu'iels précisent presque systématiquement – que pour ses vertus potentielles pour la santé. Mais son aspect trop restrictif les a conduit-es à délaissé ce mode d'alimentation. Motivé par des convictions dépassant le cadre de son seul corps, Damian a moins de mal à poursuivre sa pratique du véganisme avec rigueur. L'alimentation salubre, principalement tirée vers la satisfaction des demandes individuelles de personnes issues de classes favorisées, ne parvient pas à concilier dimensions individuelles et collectives et à induire une transformation au niveau sociétal du rôle de l'alimentation (Johnston, 2008).

Fischler met en avant la croissante individualisation des pratiques alimentaires devant l'affaiblissement des normes et des contraintes collectives (Fischler, 1993a ; Fischler, 1993b). Les choix alimentaires des participant-es de mon étude sont effectivement importants dans

leur processus d'individualisation et dans leur volonté de liberté (Abramson, 2014). Mais cette individualisation est relative. S'il y a bien un établissement de normes individualisées dans le cadre de l'alimentation salubre, il y a aussi une production de collectif constante. Celle-ci ne désigne pas que l'établissement de distinctions et de frontières entre des groupes sociaux mais aussi l'émergence de nouvelles formes de sociabilité alimentaire.

Les participant-es de mon étude individualisent leur alimentation par rapport à leur entourage familial le plus souvent, induisant une conflictualité au sein de celui-ci. Lors des entretiens, le thème de l'entourage a été l'un de mes axes de discussion principaux, et si certain-es ont affirmé avoir été soutenu-es dans leur changement d'alimentation, plusieurs de mes interviewé-es ont eu un rire ou un haussement de sourcil à son évocation avant d'évoquer la difficulté qu'ils ont ressentie de ce côté-là. Ils sont conscient-es d'être à l'origine de cette conflictualité avec leurs proches et de devoir la gérer en déployant diverses stratégies. Mes interviewé-es ont un rapport assez ambivalent à ce qu'ils considèrent comme la cuisine colombienne. Ils y sont attaché-es, mais ont aussi tendance à la considérer comme lourde, grasse, trop riche en carbohydrates. Ariana D., étudiante en médecine, décrit notamment « *el almuerzo tradicional : papa, yuca, plátano, sopa, pollo. No hay ensalada* ». Elle évoque également l'*ajiaco*, cette soupe de pommes de terre typique de Bogota. Egalement cité par Oswaldo S., ingénieur civil, celui-ci cristallise cette ambivalence : l'*ajiaco* est à la fois ancré dans le patrimoine culinaire de mes interviewé-es mais aussi un exemple de plat lourd et peu salubre. Les participant-es de mon étude font toutes et tous part de l'importance de la commensalité dans leur entourage proche. C'est cet entourage qui par la socialisation primaire leur a transmis leur patrimoine et leurs normes alimentaires, et les transgresser ou y renoncer en partie peut être perçu comme anormal, comme un rejet voire une offense. Cette transgression entraîne en tout cas un jugement (Fischler, 1993a) qui peut prendre des formes différentes comme la surprise, l'inquiétude, la moquerie ou la colère. Cristina B., designer, m'explique comment « *la gente de mi casa me miraba mal* » quand elle a commencé à refuser certains aliments, car « *en la casa se cocina para todos* ». Paloma S., étudiante en informatique, dit qu'en famille il serait « *de mala educación* » d'être trop exigeante et de faire valoir sa volonté individuelle contre les normes de commensalité. Geraldina B., designer, évoque les moqueries de certains amis vis-à-vis de son alimentation, ceux-ci arrêtant même de l'inviter pensant qu'elle ne trouvera rien à manger qui lui convienne.

Elle trouve elle-même que « *yo me quedo un poco adicta de este tema* », si bien que ses parents ont fini par lui dire qu'elle devenait agaçante. Geraldina P., cuisinière, a commencé à être vue comme celle « *que no le gusta nada* » en changeant son alimentation. Clara M., employée dans le secteur bancaire, a aussi été décrite comme « *cansona con la comida* » par sa sœur. Amelia C., étudiante en médecine, dit qu'il est très mal vu dans sa famille de refuser de manger, que « *la gente si me veía raro, mis amigos se burlaban (...) mi familia se sentía rechazada por mí* ». Kendra C., étudiante en nutrition et professeure de sport, parle de sa grand-mère qui « *se puso brava* » quand Kendra lui a dit qu'elle voulait faire ses repas elle-même, rétorquant que la nourriture préparée à la maison l'était pour tout le monde. Elle-même est consciente que « *la mesa es el centro de reunión familiar, (...) une a la familia* ». Face à ces jugements, les personnes doivent justifier leurs choix alimentaires qui en sont la source (Abramson, 2014). C'est ce qu'a fait Cristina B., designer, en expliquant à ses parents que « *no piensen que es un capricho mío* », faisant plutôt valoir les effets positifs de son changement d'alimentation sur sa santé et dont ses parents pourraient aussi bénéficier. Cristina essaye ici de faire valoir la santé de tous pour nuancer une individualisation supposément volontaire et égoïste symbolisée par le caprice.

Cette conflictualité est à son paroxysme dans les moments de commensalité et surtout d'hospitalité, c'est là que le refus de manger ce qu'offre l'hôte de maison est le plus mal perçu. Lorsqu'elle est reçue à manger, la personne perd en effet sa maîtrise de la cuisine et ne peut plus appliquer ses normes. Un exemple courant est évoqué par Sixta S., étudiante en *fashion marketing* : l'*asado*, repas fait de grillades couramment organisé le week-end en famille ou entre amis devient problématique face à la réduction de la consommation de viande parmi mes interviewé-es. Iels doivent alors choisir une stratégie, et c'est ici que la flexibilité des normes est essentielle. Le repas social non salubre peut être compté comme un *cheat meal*, mais d'autres font le choix de se défaire de leurs normes en contexte de commensalité afin de ne pas se mettre en tension avec elleux-mêmes ou avec leur entourage. C'est notamment le cas de Maria Luisa T., professeure de yoga, suffisamment assurée dans son alimentation quotidienne pour ne pas se soucier d'écarts ponctuels qui ne remettent pas en question ses normes et éviter ainsi des conflits avec son entourage. Melina R., photographe, avance la même idée en disant que « *no va a pasar nada* » si elle déroge à ses normes pour un repas « *un día que uno va donde los suegros* ».

Plusieurs des participant-es de mon étude m'ont fait part de la satisfaction qu'ils ont eu à pouvoir parler d'alimentation salubre avec moi, chose qu'ils ont parfois du mal à faire dans leur entourage du fait du rare intérêt qu'ils y rencontrent. Mais malgré cette individualisation de l'alimentation par rapport à certains cercles sociaux, les pratiques de l'alimentation salubre n'en restent pas moins collectives, d'où la formation d'un répertoire culturel partagé et d'une communauté autour de celles-ci³¹. Le simple partage entre mes interviewé-es et moi d'un café ou d'un repas, chez Minga ou ailleurs, en discutant autour de ce thème constitue déjà une forme de sociabilité nouvelle induite par notre intérêt commun pour l'alimentation salubre. Cristina B. et moi avons par la suite continué à nous fréquenter en sortant manger, basant notre relation amicale sur cet intérêt partagé. Il n'est pas rare parmi mes interviewé-es d'évoquer cette tendance à se rapprocher de personnes partageant leur intérêt pour l'alimentation salubre. Ariana D. et Amelia C., toutes les deux étudiantes en médecine, ont notamment construit leur relation sur cet intérêt commun au milieu d'autres étudiants peu réceptifs au sujet. Armando, étudiant en médecine, estime que les cercles sociaux qu'il forme sont influencés par son style de vie, et notamment par son alimentation. C'est d'ailleurs en fonction de ce lien qu'il a convié ses amies Sylvia et Dora à l'entretien. C'est Dora qui a découvert Minga avant d'y amener ses ami-es, façonnant leur amitié autour de moments de sociabilité offerts par l'alimentation salubre. Maria Luisa T., professeure de yoga, reprend cette idée du style de vie en disant que « *uno se va juntando con gente que, que es más o menos como parecido a uno* ». Elle se rend également à de nombreux ateliers et conférences sur l'alimentation. Ces événements, à l'instar de ceux organisés chez Minga, constituent aussi des moments de coprésence et de socialisation des membres de la communauté de l'alimentation salubre. Plusieurs de mes interviewé-es s'efforcent, en évitant de braquer leurs proches, de leur faire goûter la nourriture salubre qu'ils préparent où de les amener dans des restaurants sains. Leurs tentatives ne sont pas toujours couronnées de succès : Oswaldo S., ingénieur civil, a un ami qui mange aussi salubre et dont le père a des problèmes cardio-vasculaires. Malgré le risque, il répond systématiquement à son fils qui tente de lui faire changer son alimentation de le laisser « *vivir feliz* ». Geraldina M., photographe, au contraire à constater qu'autour d'elle « *la gente no entendía, eso ha cambiado* » : des amis qui se sont moqués d'elle lorsqu'elle a changé son alimentation sont

³¹ Voir la première partie.

aujourd'hui friands de ce qu'elle cuisine, sans pour autant adopter une alimentation salubre au quotidien. Cristina B., designer, me parle de muffins aux brocolis, champignons et fromage qu'elle a faits pour sa famille, provoquant successivement leur étonnement, leur appréhension, puis finalement leur approbation après les avoir goûtés. Partager sa cuisine salubre, faire découvrir les différentes possibilités permet souvent à mes interviewé-es de casser les premières appréhensions de leurs proches qui s'étonnent d'apprécier de la nourriture qu'ils imaginaient peu nourrissante et sans saveur. Cela leur permet ainsi de récupérer des moments de commensalité parfois raréfiés ou perdus avec leur famille ou leurs amis.

Ces moments d'interaction sociale autour de la nourriture salubre permettent de nuancer l'individualisation croissante prêtée aux pratiques alimentaires modernes (Abramson, 2014 ; Fischler, 1993a ; Fischler, 1993b). Malgré la transformation de leur alimentation, les participant-es de mon étude mettent en avant leur attachement à des normes collectives, qu'elles soient issues de leur socialisation primaire et donc préexistantes à ce processus, ou bien formées au cours de celui-ci dans de nouveaux espaces de socialisation. Julia Abramson, dans son article sur l'importance croissante des choix individuels dans les comportements alimentaires, constate qu'effectivement l'incorporation de nouvelles normes alimentaires n'implique pas forcément de renoncer à celles plus anciennes (Abramson, 2014). Une telle perspective permet de comprendre comment l'alimentation salubre, plutôt qu'une individualisation inéluctable, produit des « individus individualisés qui font société » (Abramson, 2014, p. 161). En ce sens, le restaurant constitue un espace mixte : un menu varié donne la possibilité de manger ensemble en choisissant chacun son plat, évitant ainsi les compromis d'un plat unique et permettant de satisfaire les normes de chaque convive. Minga développe notamment cette approche, cherchant à ce que quiconque puisse trouver chez eux un plat qui lui plaise et qui soit adapté à son mode d'alimentation. Par le bouleversement de leur alimentation, les personnes transforment leur rapport à leur propre personne ainsi que leur rapport à autrui, mais aussi leur rapport au monde (Fischler, 1993b) et derrière cela, à la nature.

Rapport à la nature, rapport au corps

Escobar définit un *regime of nature* comme l'articulation entre l'historique et le biophysique, entre la trajectoire des collectifs dans le temps et le monde dans lequel ils évoluent (Escobar, 1999). Chaque articulation est déterminée par le contexte et les modes d'expérience, par la position sociale des personnes et des groupes sociaux, induisant une approche fondamentalement politique des rapports à la nature (Moragues-Faus & Marsden, 2017). Ceux-ci sont basés sur les relations entre les personnes et la nature dans laquelle elles vivent et qu'elles construisent par des processus discursifs et productifs (Escobar, 1999). Si l'on se situe à l'échelle des personnes et de leur corps, l'alimentation est l'un des rapports à la nature les plus immédiats : la nature fournit des aliments que les humains consomment afin de produire leur corps. L'incorporation d'un aliment est censée conférer « les vertus réelles mais aussi imaginaires de cet aliment » (Fischler, 1993a, p. 121). Une telle conception est évidente dans le milieu de l'alimentation salubre : la connaissance des aliments que l'on mange et de leurs effets, matériels et symboliques à la fois, doit permettre de contrôler le corps que l'on produit dans un processus de consommation productrice maîtrisée (Marx, 1972). Manger salubre permet de produire un corps salubre, d'être salubre dans tout son être. Marx ajoute que « toute production est appropriation de la nature par l'individu dans le cadre et par l'intermédiaire d'une forme de société déterminée » (Marx, 1972, p. 139). La production alimentaire n'y échappe donc pas, et derrière la volonté de contrôler son alimentation réside une nécessité de contrôler la production de la nature.

En produisant la nature à travers des comportements de consommation unilatéraux, l'alimentation salubre entretient un rapport à la nature essentiellement commodifié. Ce sont des acteurs éloignés géographiquement et socialement des membres de la communauté qui leur fournissent des produits prêts à la consommation. Leur attachement à des aliments vrais, naturels dans des espaces de consommation affirmant renouer avec l'authenticité de la nourriture traduit une volonté de rompre justement cette distanciation géographique, économique et symbolique avec les producteurs (Fournier & Touzard, 2014 ; Giddens, 1987). En plus du marché de Minga ou des *fruver* en ville, le marché central de Paloquemao est apprécié parmi les participant-es de mon étude pour sa ferveur et pour la fraîcheur et la variété de ses produits tout droit venus de la campagne. Malgré ces valeurs attribuées à la nourriture par la communauté de l'alimentation salubre et le pouvoir d'orientation de

l'offre de ses membres, la consommation alimentaire – et notamment la bonne consommation – reste circonscrite par le marché libre et ses fluctuations, laissant le système alimentaire dans lequel elle s'insère sensible à la seconde contradiction du capitalisme.

En cherchant à contrôler et à diriger les moindres aspects de leur alimentation, les participant-es de mon étude appliquent à leur corps une forme de gouvernementalité : les normes alimentaires sont incorporées afin de reproduire des pratiques et des statuts sociaux. Cette forme d'*embodiment* des relations de pouvoir sommant les personnes de contrôler leur corps tout en développant une fine appréciation pour des nourritures diverses fait de ces mêmes personnes les relais de ce discours (Cairns & Johnston, 2015). Cette incarnation du pouvoir permet aux personnes de se l'appliquer tout en gardant un sentiment de liberté, exprimé notamment à travers les choix de consommation alimentaire. Cairns et Johnston parlent de *do-diet* pour désigner ces choix alimentaires qui sont perçus comme positifs tout en maintenant la discipline du corps (Cairns & Johnston, 2015). Sur mon terrain, les personnes parviennent effectivement en établissant leurs propres normes à équilibrer ces deux pôles apparemment antagonistes, le plaisir et la liberté de manger ce que l'on veut et l'attention à sa santé. La santé devient un choix et pas une contrainte, rejoignant le message anti-diète de mes interviewé-es (voir Cairns & Johnston, 2015 pour des conclusions similaires).

Etant mise au service de la production d'un corps gouvernementalisé, la nature le devient elle aussi (Escobar, 1999). De la même manière que pour les discours, les ressources pour produire des *regimes of nature* sont inégalement réparties au sein du champ social. Ce *regime of nature* commodifié et gouvernementalisé est ainsi construit par des personnes possédant des capitaux culturel et économique suffisants pour le faire passer en position dominante, invisibiliser ses conditions d'émergence et le naturaliser, s'appropriant de fait la qualification de naturel parfois attribuée à leur alimentation. C'est dans cette reconfiguration globale du rôle de l'alimentation dans la vie que se concentrent les différentes dimensions de l'alimentation salubre, instigatrice de relations sociales, objet de pouvoir, vecteur de distinctions, productrice de savoir et de normes, source d'émancipation et d'empowerment, marqueur d'identités individuelles et collectives.

CONCLUSION

Le système alimentaire de Bogota a fait émerger l'alimentation salubre telle que je l'ai décrite comme une articulation spécifique de différents types de relations autour du fait social total qu'est l'alimentation. Bien qu'observé dans un espace-temps délimité, ce système intègre des artefacts, des groupes de personnes, des pratiques, toutes produites par des dynamiques dépassant largement ce cadre, l'inscrivant dans l'histoire de la Colombie et de Bogota au sein du système mondial. En considérant les trajectoires et les interactions des aliments, des consommateurs et des lieux, il est possible de comprendre comment les représentations associées à l'alimentation se reconfigurent avec le temps (Moity-Maïzi & Muchnik, 2002), remodelant le champ social sous les poussées avant-gardistes mais toujours dans la continuité des liens sociaux qui le constituent.

Dans une société hiérarchisée, les reconfigurations sociales ne tendent pas vers un bouleversement de l'ordre établi mais plutôt vers un maintien des stratifications (Suremain & Katz, 2008), d'autant plus si ces reconfigurations sont le produit de groupes sociaux relativement dominants. La reproduction des hiérarchies sociales est liée de manière croissante au champ de la culture et aux processus de distinction esthétique qui s'y opèrent (Rovira Kaltwasser, 2011). Dans le milieu de l'alimentation salubre, de tels processus sont effectivement à l'œuvre. Plus ou moins favorisé-es économiquement, les participant-es de mon étude font partie des élites culturelles de Bogota par leur accès aux études supérieures, à la transnationalisation et par la prépondérance dans leurs emplois d'activités culturelles comme le design, la mode et la communication. Leur style de vie, esthétisé et réflexif, s'organise autour de pratiques de consommation alimentaires spécifiques et s'appuie sur des espaces de consommation démontrant leurs goûts et dans lesquels iels inscrivent les significations qu'iels donnent à ces pratiques de consommation (Glennie & Thrift, 1992). Conscient-es de ce qu'iels font, mes interviewé-es traduisent cette réflexivité sur leur alimentation en affichant leur volonté de la contrôler en l'observant et en l'améliorant par l'accumulation de savoir et l'expérimentation sur soi. Des espaces comme Minga concentrent toutes ces dimensions : c'est un lieu de vie et de sociabilité, relativement exclusif, qui propose

autour de l'alimentation un ensemble de signaux appropriables et consommables (Bazin, 2008). Inscrit dans son architecture, sa décoration, dans ses plats et sur ses menus, Minga propose à ses clients une esthétisation de l'expérience alimentaire ainsi que la possibilité d'exprimer leur appréciation pour des nourritures variées et raffinées tout en n'infligeant aucun dommage à leur santé. Ici la consommation, alimentaire en particulier, ne constitue en rien le bout d'une supposée chaîne qui marquerait l'extrémité du système alimentaire. Elle est fondamentalement productrice (Marx, 1972) de normes, d'identités, de corps, de capitaux. L'alimentation salubre est gourmande en capitaux justement : l'accès à des espaces comme Minga ainsi que la compréhension et la manipulation des objets et des symboles de l'alimentation salubre nécessitent capacité financière et dispositions sociales afin d'être pleinement réalisées. Elles sont aussi en retour productrices de capital – par l'accumulation de savoir, la socialisation, la légitimation des pratiques – qui s'intègre à l'habitus des personnes. L'habitus, en tant que structure structurante et structure structurée, est le médiateur entre toutes ces dimensions (Bourdieu, 1979). C'est lui qui synthétise les normes de l'alimentation salubre et qui en oriente les pratiques, déterminant les choix alimentaires et établissant le style de vie salubre qu'expriment les personnes. Sur mon terrain, les signaux transmis par l'alimentation salubre parlent à mes interviewé-es de par leur conscience de leur alimentation et leur volonté d'en maîtriser les effets.

A Bogota, c'est dans des centres urbains dynamiques que ce style de vie peut se déployer, dans des espaces propices aux loisirs, à la consommation et à l'esthétisation, ainsi qu'à la production d'identités et de collectifs (Glennie & Thrift, 1992 ; Manrique Gómez, 2013). Si l'appréciation de l'alimentation salubre est souvent perçue comme quelque chose de personnel, elle traduit cependant des représentations collectives que partagent les personnes en tant que membres de l'élite culturelle de la ville, ici la représentation du corps et des effets de l'alimentation sur celui-ci, établissant des structures dans lesquelles « le goût contribue à faire corps de classe » (Bourdieu, 1979, p. 210). L'appropriation des espaces urbains par les élites culturelles retranscrit dans le paysage de la ville les signaux mis en avant dans leur discours. De plus en plus visible à Bogota au cours des dernières années, l'alimentation salubre en tant que discours sur le rôle de l'alimentation et en tant que pratique fait aujourd'hui partie du style de vie de nombreuses personnes et est perçue comme de plus en plus courante, visuellement comme oralement, dans les conversations ou sur Instagram.

Autour de l'alimentation salubre, s'articulent la préoccupation pour la santé, l'appréciation esthétique, le goût pour la nourriture et l'innovation gastronomique, l'attachement au patrimoine culinaire et l'ouverture vers des cuisines extérieures. Toutes ces dispositions sont des marqueurs sociaux et des vecteurs de distinction qui ne sont pas nouveaux pour les classes dominantes, à Bogota comme ailleurs. C'est en les reconfigurant autour de l'alimentation et de son rôle que l'alimentation salubre ouvre un terrain d'expression et d'innovation tout en maintenant des références que les personnes connaissent par leur socialisation. L'émergence de l'alimentation salubre ne constitue pas une nouveauté : c'est son glissement d'une position marginale vers la norme qui la rend en vogue et nécessaire pour une adéquation aux exigences d'une vie saine. Son émergence s'accompagne de la formation d'une communauté qui intègre des personnes aux profils socio-économiques hétérogènes. Bien que relativement proches dans leur discours sur le rôle de l'alimentation, les participant-es de mon étude pratiquent l'alimentation salubre en fonction de leurs ressources qui leur permettent des utilisations différentes du répertoire culturel de l'alimentation salubre (Johnston, Rodney & Szabo, 2012a). Iels ne forment pas un milieu d'interconnaissance, leur âge, leur activité professionnelle et leur niveau socio-économique sont différents, mais iels font cependant communauté par la transmission constante de discours et de signaux dont Instagram comme Minga sont des centres névralgiques. C'est là que s'échangent le savoir, les bonnes pratiques, les images de l'alimentation salubre, ainsi que l'organisation des espaces ponctuels de coprésence comme les restaurants, les ateliers ou les *ferias* au sein desquelles ces échanges ont aussi lieu.

Les entretiens que j'ai réalisés avec des membres de la communauté de l'alimentation salubre de Bogota montrent que les raisons invoquées pour changer leur alimentation sont avant tout d'ordre fonctionnel, utilitariste, avec le but affiché d'améliorer leur état de santé intégral et d'optimiser le fonctionnement de leur corps. Il ressort très peu de raisons d'ordre sociétal, de volonté d'établir par le processus alimentaire dans son ensemble des liens sociaux plus justes, ce qui marginalise la dimension transformative de l'alimentation. Bien qu'elles changent certaines règles, les personnes ne prétendent pas modifier le fonctionnement général du champ social (Maida Pacas, 2015). De telles conclusions se rapprochent des travaux menés par Johnston et ses collègues sur la consommation alimentaire des élites urbaines

canadiennes. Bien manger devient alors une stratégie de développement personnel qui s'exprime dans plusieurs domaines chez mes interviewé-es : travail, sport, foyer, famille... Dans cette conception, les obstacles qui freinent l'épanouissement d'une personne viennent d'elle-même, et par conséquent les solutions aussi. C'est ce qu'embrasse l'alimentation salubre, qui est dans sa dimension d'optimisation de soi une pratique personnalisée. Cette personnalisation justement, ce recentrement de l'alimentation sur soi en tant que personne, induit une certaine individualisation de la pratique alimentaire qui vient se frotter à des normes collectives remises en question. Mais l'intégration de nouvelles pratiques alimentaires se fait nécessairement en fonction du patrimoine alimentaire préexistant (Fumey, 2007), et si des tensions émergent, les personnes ne s'en défont pas par une individualisation totale et un renoncement aux normes de leur entourage. L'attachement au patrimoine culinaire colombien ainsi qu'à la commensalité familiale et amicale permet de nuancer cette individualisation supposée des pratiques alimentaires, et de présenter la pratique de l'alimentation salubre comme un ensemble « (d')actes individuels de nature collective³² ».

En tant que stratégie de développement personnel, l'alimentation salubre doit comme son nom l'indique maintenir une santé physique et psychologique optimale et s'inscrit donc dans la médicalisation de l'alimentation (Dubois & Burnier, 2018). La santé est effectivement placée au sommet de l'échelle des valeurs sociales, elle doit être maintenue à tout prix afin de garantir un certain statut aux personnes³³. Les personnes sont alors prêtes à investir financièrement dans leur santé sur le long terme. C'est là qu'intervient l'alimentation salubre, mise en place comme une forme de médecine préventive permettant d'entretenir le corps et d'éviter la maladie. Sa pratique traduit en effet une inquiétude manifeste vis-à-vis de la maladie et de la mort que l'on cherche à repousser par la recherche permanente de la santé et de la longévité. Mais encore une fois le goût pour la nourriture et pour la commensalité qui est mis en avant par mes interviewé-es vient nuancer cette fuite en avant supposée de l'alimentation vers une pratique totalement rationalisée et débarrassée de ses dimensions subjectives et socio-culturelles. Si les personnes font attention à leur santé, elles refusent cependant de délaissier pour cela le plaisir de manger et surtout de manger avec des

³² Florence Weber (2012) « Avant-propos : Au-delà du Grand Partage ». In M. Mauss, *Essai sur le don*. Paris, PUF, 212 p.

³³ Laura Raim (2018) « Jus détox et cardio-training, le nouvel esprit de la bourgeoisie ». *Le Monde Diplomatique*, n° 773, p. 18-19

proches. Il est possible de voir là-dedans une autre forme d'internalisation de l'injonction à la santé, celle-ci devenant un choix qui ne doit plus être source de sacrifice et de malaise vis-à-vis de soi et de son alimentation. La place prépondérante du savoir sur soi-même est effectivement raccord avec cette injonction à l'autodiscipline et avec la prévalence de l'individualité, à grand renfort de slogans inspirants et de *positive thinking* sur Instagram et dans la communication visuelle transmise au sein de la communauté. Malgré cela, il ne faut pas passer à côté du réel sentiment d'empowerment ressenti par les personnes. Par leur pratique de l'alimentation salubre, mes interviewé-es s'affranchissent authentiquement de contraintes, d'anxiétés, de troubles médicaux et de jugements qui leur pèsent, d'autant plus pour une majorité de femmes soumises à une dure et constante examination de leur corps. Il serait donc réducteur, toute chose étant égale par ailleurs, de ne pas considérer les effets positifs de l'alimentation salubre sur la vie des personnes qui la pratiquent.

Les modes d'alimentation sont un terrain propice à la production individuelle que Marc Augé estime « plus que jamais nécessaire dans la surmodernité » (Augé, 1992, p. 51). L'alimentation salubre participe à la construction de l'identité en plaçant la personne en tant qu'elle-même au centre de son alimentation. Il n'est pas anodin que plusieurs de mes interviewées aient parlé d'un processus de « *sanación* » par la transformation de leur alimentation. Dans une époque où l'individualité est en souffrance, ce processus contribue à donner du sens à son existence, à reprendre un certain contrôle sur celle-ci. L'alimentation salubre permet de fixer des repères clairs à une époque où l'on en manque (Fischler, 1993a). Même si ces repères sont encore parfois flous pour les participant-es de mon étude, ils répondent cependant à certaines de leurs dispositions d'habitus et font sens auprès d'eux.

Bien qu'étant fondamentalement un produit de la modernité et reproductrice de certaines de ses divisions, l'alimentation salubre émerge dans un contexte de crise de celle-ci et remet en question certains de ses principes. La promotion d'une alimentation dont les normes sont établies par et uniquement pour la personne permet de penser au-delà d'une opposition entre plaisir et discipline. En réinstaurant la volonté autonome comme instigatrice des normes alimentaires, l'alimentation salubre atténue le sentiment de contrainte que ressentent les personnes et donc la sensation de soumission à des règles qui les dépassent. Dépasser cette opposition permet l'établissement d'une relation saine avec la nourriture où

le plaisir de manger n'est pas systématiquement associé à la faute et à la culpabilité. Cette idée va de pair avec l'innovation gastronomique qui met en avant la possibilité d'une alimentation salubre riche et variée qui associe plaisir et santé. La flexibilité des normes, caractéristique essentielle de ce rapport à l'alimentation, permet aussi de s'accommoder de la tension entre la personne et le collectif, en faisant cohabiter commensalité et alimentation individualisée au sein de temps et d'espaces différents dans la vie des personnes.

L'alimentation salubre remet également en question deux dichotomies chères à Bourdieu. Celle qui oppose la forme et la fonction : la nourriture salubre si elle est esthétisée et objet d'appréciation artistique, n'en reste pas moins importante dans sa fonction sur le corps. Celle qui oppose goût bourgeois et goût populaire : la mise en avant du patrimoine culinaire colombien, de la *comida casera* et de la *comida chatarra* amène les personnes à repousser l'élitisme supposé de l'alimentation salubre en l'ancrant dans des racines culinaires nationales et donc a priori communes à toute la société colombienne. Bourdieu postule la non-conscience des personnes quant à leurs actions. Mon terrain démontre pourtant une certaine réflexivité des personnes sur leur pratique, mais celle-ci ne saurait être que partielle et contient des angles morts évidents. Il ne faut pas oublier que ces conciliations des tensions de la modernité restent marquées socialement et difficilement accessibles à l'ensemble de la société, reproduisant invariablement des asymétries et des stratifications sociales. Si l'alimentation salubre questionne voire résout certaines binarités, elle ne permet qu'une reconfiguration du champ social de Bogota et pas une transformation profonde et radicale.

J'ai voulu à travers ce travail se centrant autour de l'alimentation comme fait social, examiner la constitution et la reproduction de rapports sociaux par des franges dominantes d'une population urbaine. Bien que circonscrites dans le temps et l'espace, les dynamiques qui émanent de mon terrain et que j'ai pu décrire le rattachent au système global en tant que culture mondialisée, en tant qu'économie politique, en tant que nature. Puisant ses racines chez Pierre Bourdieu, mon travail s'inscrit dans une branche des *food studies* se réclamant aussi bien de la sociologie bourdieusienne justement que des *critical theories* nord-américaines plus récentes, et dont l'un des centres de gravité se situe à l'Université de Toronto autour de la sociologue Josée Johnston que j'ai abondamment citée ici. Mettre l'alimentation

comme objet d'étude au départ de ma démarche permet à mon sens de convoquer sans distinction des approches disciplinaires comme la sémiologie des espaces, la géographie urbaine, l'anthropologie de la consommation et la sociologie des élites. En rejoignant des thématiques liées à l'écologie politique, ce travail ouvre la voie à des questionnements ultérieurs sur la construction de natures en milieu urbain par le biais de l'alimentation, de ses symboles et de ses artefacts.

Un mode d'alimentation est déterminé par l'expérience du monde spécifique dans un certain espace-temps (Moragues-Faus & Marsden, 2017). Si l'intérêt pour les liens entre alimentation et santé constituent une tendance mondiale, l'alimentation salubre telle que je l'ai décrite ne pouvait émerger que dans les circonstances particulières de Bogota au XXI^{ème} siècle, au sein d'une élite culturelle mondialisée et attachée à ses origines, préoccupée par sa santé et développant un style de vie et une expérience du monde basées sur le plaisir de la nourriture, l'innovation, l'appréciation esthétique et le développement personnel. Dans l'introduction de *La Distinction*, Bourdieu estimait en 1979 que « l'«œil» est un produit de l'histoire reproduit par l'éducation » (Bourdieu, 1979, p. 3). Il semblerait qu'à Bogota en 2019, le palais le soit aussi.

BIBLIOGRAPHIE

ALIMENTATION

- Abramson, J. (2014) « Pratiques alimentaires, choix et individualisation : L'intérêt de la démarche biographique ». *Sociologie et sociétés*, 46(2), 157-179.
- Arbit, N., Ruby, M., & Rozin, P. (2017) « Development and Validation of the Meaning of Food in Life Questionnaire (MFLQ) : Evidence for a new construct to explain eating behavior ». *Food Quality and Preference*, 59, 35-45.
- Baumann, S., & Johnston, J. (2012) « Democracy vs. Distinction in Omnivorous Food Culture. Clarifications, Elaborations, and a Response to Therese Andrews ». *Sociologica*, 6(2) : <https://www.rivisteweb.it/issn/1971-8853/issue/3523>
- Cairns, K., & Johnston, J. (2015) « Choosing health : Embodied neoliberalism, postfeminism, and the "do-diet" ». *Theory and Society*, 44(2), 153-175.
- Cairns, K., Johnston, J., & Baumann, S. (2010) « Caring About Food : Doing Gender in the Foodie Kitchen ». *Gender & Society*, 24(5), 591-615.
- Douglas, M. (1979) « Les structures du culinaire ». *Communications*, 31, 145-170.
- Dubois, L., & Burnier, D. (2018) « Médicalisation de l'alimentation ». In J.-P. Poulain (Éd.), *Dictionnaire des cultures alimentaires* (p. 892-897). Paris, PUF/Humensis, 1584 p.
- Fischler, C. (1993a) « Le Bon et le sain(t) ». In F. Piault, *Le mangeur. Menus, maux et mots* (p. 111-123). Paris, Autrement, 355 p.
- Fischler, C. (1993b) « Le complexe alimentaire moderne ». *Communications*, 56, 207-224.
- Huddart Kennedy, E., Baumann, S., & Johnston, J. (2019) « Eating for Taste and Eating for Change : Ethical Consumption as a High-Status Practice ». *Social Forces*, 98(1), 381-402.

- Johnston, J. (2008) « The citizen-consumer hybrid : Ideological tensions and the case of Whole Foods Market ». *Theory and Society*, 37(3), 229-270.
- Johnston, J., Rodney, A., & Szabo, M. (2012a) « Les gens bien mangent bien : Comprendre le répertoire culturel de l'alimentation éthique ». *Idées d'Amérique*, 3 : <https://journals.openedition.org/ideas/402>
- Johnston, J., Rodney, A., & Szabo, M. (2012b) « Place, Ethics, and Everyday Eating : A Tale of Two Neighbourhoods ». *Sociology*, 46(6), 1091-1108.
- Lindeman, M., & Sirelius, M. (2001) « Food choice ideologies : The modern manifestations of normative and humanist views of the world ». *Appetite*, 37, 175-184.
- Ouédraogo, A. P. (1998) « Manger « naturel ». Les consommateurs de produits biologiques ». *Journal des anthropologues*, 74, 13-27.
- Poulain, J.-P. (2017) « Socio-anthropologie du « fait alimentaire » ou *food Studies*. Les deux chemins d'une thématization scientifique ». *L'Année sociologique*, 67(1), 23-46.
- Rozin, P. (2015) « Food Preferences, Psychology and Physiology of ». In J. D. Wright (Éd.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (p. 296-299). Oxford, Elsevier, 23185 p.

ALIMENTATION ET MONDIALISATION

- Cardon, P., & Garcia-Garza, D. (2012) « L'alimentation : Enjeux théoriques et empiriques dans les Amériques ». *Idées d'Amérique*, 3 : <https://journals.openedition.org/ideas/402>
- Fumey, G. (2007) « La mondialisation de l'alimentation ». *L'Information géographique*, 71(2), 71-82.
- Pilcher, J. M. (2012) « Eating à la Criolla : Global and Local Foods in Argentina, Cuba, and Mexico ». *Idées d'Amérique*, 3 : <https://journals.openedition.org/ideas/402>
- Suremain, C.-E., & Katz, E. (2008) « Introduction : Modèles alimentaires et recompositions sociales en Amérique Latine ». *Anthropology of Food*, 54, 1-13.

SYSTEMES ALIMENTAIRES

Ericksen, P. J. (2008) « Conceptualizing food systems for global environmental change research ».

Global Environmental Change, 18(1), 234-245.

Fournier, S., & Touzard, J.-M. (2014) « La complexité des systèmes alimentaires : Un atout pour la

sécurité alimentaire ? ». *Vertigo*, 14(1) : <https://journals.openedition.org/vertigo/14807>

Hinrichs, C. C. (2000) « Embeddedness and local food systems : Notes on two types of direct

agricultural market ». *Journal of Rural Studies*, 16(3), 295-303.

Moity-Maïzi, P., & Muchnik, J. (2002) *Circulation et construction de savoir-faire : Questions pour une*

anthropologie des systèmes alimentaires localisés. Systèmes agroalimentaires localisés :

produits, entreprises et dynamiques locales, Montpellier, 16-18 octobre 2002.

COLOMBIE

Angulo, R., Gaviria, A., & Morales, L. (2014) « La década ganada : Evolución de la clase media, la

pobreza y la vulnerabilidad en Colombia 2002-2011 ». *Coyuntura Económica*, 44(1), 173-209.

Manrique Gómez, A. S. (2013) « Gentrificación de La Candelaria : Reconfiguraciones de lugar de

residencia y consumo de grupos de altos ingresos ». *Cuadernos de Geografía*, 22(2), 211-234.

CLASSES MOYENNES ET DISTINCTIONS

Ariztía, T. (2016) « Clases medias y consumo : Tres claves de lectura desde la sociología ». *Polis*, 15(43),

435-459.

Ariztía, T., Kleine, D., Brightwell, M. das G. S. L., Agloni, N., Afonso, R., & Bartholo, R. (2014) « Ethical

consumption in Brazil and Chile : Institutional contexts and development trajectories ».

Journal of Cleaner Production, 63, 84-92.

Bourdieu, P. (1979) *La Distinction. Critique sociale du jugement*. Paris, Les Editions de Minuit, 675 p.

- Charters, S. (2006) « Aesthetic Products and Aesthetic Consumption : A Review ». *Consumption Markets & Culture*, 9(3), 235-255.
- Garcia-Garza, D. (2012) « La redéfinition des plats et des pratiques alimentaires populaires au Mexique ». *Idées d'Amérique*, 3 : <https://journals.openedition.org/ideas/402>
- Glennie, P. D., & Thrift, N. J. (1992) « Modernity, Urbanism, and Modern Consumption ». *Environment and Planning D: Society and Space*, 10(4), 423-443.
- Maida Pacas, B. (2015) *L'émergence de la pensée critique chez les classes dominantes latino-américaines : Comment questionner le privilège ?* [Mémoire en sociologie]. Université Sorbonne Nouvelle – Paris 3.
- Pulici, C. (2012) « Le solennel et le parcimonieux dans l'alimentation. Les pratiques gastronomiques comme source de distinction des élites brésiliennes ». *Idées d'Amérique*, 3 : <https://journals.openedition.org/ideas/402>
- Rovira Kaltwasser, C. (2011) « Hacia una sociología histórica sobre las elites en América Latina. Un diálogo crítico con la teoría de Pierre Bourdieu ». In P. Güell & A. Joignant (Éd.), *Notables, Tecnócratas Y Mandarines. Elementos de la sociología de las elites en Chile (1990-2010)*. Santiago de Chile, Ediciones Universidad Diego Portales, 293 p.
- Sitz, L., & Amine, A. (2004) *Consommation et groupes de consommateurs, de la tribu postmoderne aux communautés de marque : Pour une clarification des concepts*. Société et Consommation, Rouen, 11-12 mars 2004.
- Svampa, M. (2000) « Clases Medias, Cuestión Social y Nuevos Marcos de Sociabilidad ». *Punto de Vista*, 67, 34-40.
- Tenzer, N. (1990) « Les élites françaises. Essai d'ethnographie ». *Esprit*, 164(9), 116-122.
- Villanueva, A. (2019) « La clase media imaginada ». *Bitácora Intercultural*, 1(1), 69-84.

LIEUX

- Alexandri, G., & Janoschka, M. (2017) « Who Loses and Who Wins in a Housing Crisis ? Lessons From Spain and Greece for a Nuanced Understanding of Dispossession ». *Housing Policy Debate*, 28(1), 117-134.
- Augé, M. (1992) *Non-lieux. Introduction à une anthropologie de la surmodernité*. Paris, Seuil, 160 p.
- Bazin, J. (2008) « Le chalet basque ». In J. Bazin, *Des clous dans la Joconde* (p. 149-162). Paris, Anacharsis, 599 p.
- Cohen, P. (1998) « Un « champ » urbain de l'alimentaire. La vente de produits liés au souci du corps et de la santé ». *Journal des anthropologues*, 74, 29-46.
- Janoschka, M., & Sequera, J. (2016) « Gentrification in Latin America : Addressing the politics and geographies of displacement ». *Urban Geography*, 37(8), 1175-1194.
- Mermet, A.-C. (2011) « Redéfinir la consommation pour repenser les espaces de consommation ». *Géographie et cultures*, 77, 25-44.

NATURES

- Escobar, A. (1999) « After Nature : Steps to an Antiessentialist Political Ecology ». *Current Anthropology*, 40(1), 1-30.
- Moragues-Faus, A. (2016) « Revisiting Food Studies from a Political Ecology Perspective : Lessons from Mediterranean Agri-Food Systems ». In A. A. R. Ioris (Éd.), *Agriculture, Environment and Development* (p. 59-90). Cham, Springer International Publishing, 264 p.
- Moragues-Faus, A., & Marsden, T. (2017) « The political ecology of food : Carving 'spaces of possibility' in a new research agenda ». *Journal of Rural Studies*, 55, 275-288.

DIVERS

Certeau, M. de. (1990) *L'invention du quotidien. I. Arts de faire*. Paris, Gallimard, 362 p.

Eco, U. (1994) « Innovation et répétition : Entre esthétique moderne et post-moderne (M.-C. Gamberini, Trad.) ». *Réseaux*, 12(68), 9-26.

Foucault, M. (1971) *L'ordre du discours*. Paris, Gallimard, 88 p.

Fraser, N. (1997) « From Redistribution to Recognition ? Dilemmas of Justice in a « Postsocialist » Age ». In N. Fraser, *Justice Interruptus : Critical Reflections on the « Postsocialist » Condition* (p. 11-40). New York, NY, Routledge, 256 p.

Giddens, A. (1987) « Structuralism, Post-structuralism and the Production of Culture ». In A. Giddens & J. H. Turner (Éd.), *Social Theory Today* (p. 195-223). Stanford, CA, Stanford University Press, 428 p.

Koselleck, R. (1993) « «Espacio de experiencia» y «horizonte de expectativa» : Dos categorías históricas ». In R. Koselleck, *Futuro pasado. Para una semántica de los tiempos históricos* (p. 333-357). Barcelona/Buenos Aires, Ediciones Paidós, 370 p.

Marcus, G. E. (1995) « Ethnography in/of the World System : The Emergence of Multi-Sited Ethnography ». *Annual Review of Anthropology*, 24, 95-117.

Marx, K. (1972) *Contribution à la critique de l'économie politique*. Paris, Editions sociales, 309 p.

Monjaret, A., & Pugeault, C. (2014) *Le sexe de l'enquête. Approches sociologiques et anthropologiques*. Lyon, ENS Editions, 266 p.

ANNEXES

ANNEXE 1 – Tableau des entretiens

N°	NOM*	ACTIVITE	LIEU
1	Lucia M.	Gérante de La Verdura*	La Verdura (Teusaquillo)
2	Oswaldo R.	Gérant de Mercado Gourmet*	Mercado Gourmet (El Chico)
3	Nestor M.	Chef exécutif chez Mercado Gourmet	Mercado Gourmet (El Chico)
4	Diego B.	Gérant de Minga*, musicien, représentant d'une marque de sport	Minga (El Chico)
5	Oswaldo S.	Ingénieur civil, enseignant	Minga (Zona G)
6	Sixta S.	Etudiante en <i>fashion marketing</i>	Minga (El Chico)
7	Paloma G.	Fonctionnaire du gouvernement canadien (commerce extérieur)	Minga (El Chico)
8	Sebastian R., Sylvia M., Melina M.	Gérant-es d'une entreprise de glaces	Siège de l'entreprise (Usaquén)
9	Geraldina M.	Photographe	Minga (El Chico)
10	Ariana D.	Etudiante en médecine à l'Universidad Javeriana	Minga (Zona G)
11	Amelia B.	Décoratrice d'intérieur, influenceuse	Chez elle (Zona G)
12	Melina R.	Photographe	Minga (El Chico)
13	Harold A.	Acteur, influenceur	Minga (El Chico)
14	Geraldina B.	Designer	Minga (El Chico)
15	Clara M.	Employée dans le secteur bancaire	Café dans le centre-ville (La Candelaria)
16	Geraldina P.	Cuisinière	Café près de l'Universidad Javeriana (Chapinero)

17	Amelia C.	Etudiante en médecine à l'Universidad Javeriana	Café près de l'Universidad Javeriana (Chapinero)
18	Cristina B.	Designer	Minga (El Chico)
19	Ana Isabel M.	Coach nutrition	Minga (El Chico)
20	Paloma S.	Etudiante en informatique à l'Universidad Javeriana	Café près de l'Universidad Javeriana (Chapinero)
21	Damian M.	Etudiant en ingénierie mécanique	Minga (Zona G)
22	Maria Luisa T.	Professeure de yoga	Chez elle (Usaquén)
23	Kendra C.	Etudiante en nutrition à l'Universidad Javeriana, professeure de sport	Café près de l'Universidad Javeriana (Chapinero)
24	Floriano M.	Cuisinier, représentant dans l'agro-alimentaire	Minga (El Chico)
25	Patricia C.	Coach santé	Minga (El Chico)
26	Pedro J.	Podcasteur, représentant d'une marque de sport	Minga (El Chico)
27	Armando, Sylvia, Dora	Etudiant-es en médecine à l'Universidad Javeriana	Minga (El Chico)

*Les noms des personnes et des lieux ont été changés afin de respecter leur anonymat.

ANNEXE 2 – Guideline d'entretien

- **La persona y su concepción de la alimentación**
 - Relato de vida, perfil SE
 - Qué papel, qué importancia de la alimentación en su vida y en la vida en general
 - Cómo se puede calificar su alimentación. Que significan, que representan estos términos para el o ella
 - De dónde viene su manera de alimentarse, cómo se establecieron sus principios alimentarios

- **Vínculo con el negocio**
 - Frecuencia con la que visita el negocio
 - Desde hace cuánto tiempo frecuenta el negocio

 - Por qué frecuenta este negocio
 - Qué fue lo que le llamó la atención, qué fue lo que la mantuvo
 - Cuáles fueron y cuáles son sus expectativas
 - Qué busca, qué encuentra en la tienda

 - Reside cerca del negocio ? Si no cuáles son las razones por venir hasta allá ?
 - Frecuentación de otros espacios similares ? Por razones similares ?

 - Cómo percibe la multiplicación de la oferta y de los lugares de consumo

- **Concepción del negocio**
 - Qué posición en el marco del sistema alimentario, que papel tiene el negocio
 - Cómo percibe la dirección y las acciones del negocio, cuáles son los objetivos
 - Qué papel del consumidor como actor en el ámbito del negocio

 - Cómo se inserta este ámbito en las dinámicas más amplias del barrio, de la ciudad, del país, del mundo

N.B. : j'ai mené des entretiens semi-ouverts, s'apparentant plus à des discussions informelles qu'à une série de questions-réponses unilatérale. Les points présentés ici ne constituent en rien une liste de questions exhaustives, mais plutôt des axes de discussion et de relance.

ANNEXE 3 – Portraits des interviewé-es

N.B. : les temps indiqués correspondent à la durée des entretiens. Les entretiens ne sont pas classés par ordre chronologique comme dans l'annexe 1. Je les ai organisés afin de mettre en évidence l'interconnaissance de certain-es des interviewé-es.

Diego B.

30 mai 2019 51 min

Diego a 33 ans et est avec sa femme le gérant de Minga. Il est également représentant pour une marque de sport et chanteur. Il décrit Minga comme une entreprise familiale, pionnière dans l'alimentation saine et le développement de sa gastronomie à Bogota. Je l'ai rencontré après avoir contacté le profil Instagram de Minga. Après une longue période sans réponse, on m'a finalement dit que mon projet était intéressant et que Diego voulait bien me rencontrer. Il me donne rendez-vous dans le bâtiment neuf abritant le futur restaurant en plus du premier situé dans la Zona G, un autre quartier affluent à une dizaine de rues de là. Le nouveau site n'étant pas encore ouvert au moment de notre rencontre, nous discutons dans l'espace de restauration situé au sous-sol du bâtiment. Diego a une idée bien définie de l'orientation du restaurant, il le présente avec une connaissance minutieuse et détaillée. Minga doit pouvoir satisfaire les goûts et les normes alimentaires de chacun. L'innovation gastronomique est centrale, tout en adaptant les plats pour qu'ils puissent être mangés sans crainte pour la santé. De par son approvisionnement et sa gestion des stocks, Minga s'implique dans la protection de l'environnement en privilégiant fraîcheur, circuits courts et emballages biodégradables. Sans s'en cacher, Diego dit qu'il n'est toutefois pas toujours possible ou faisable de garantir la provenance des produits par des labels ou des certifications. Les différentes activités professionnelles de Diego lui confèrent une certaine aisance financière : Minga fonctionne bien ; sans être une star, ses chansons passent en radio et il est parfois invité sur des plateaux de télévision. Sur son profil Instagram, il aime se mettre en scène avec sa femme chez Minga, à l'étranger ou sur la terrasse de leur appartement au dernier étage. C'est avec lui que je négocie ma présence sur place pour mener mon étude. Il n'y voit pas d'inconvénient mais il préfère que je ne sollicite pas les clients directement au restaurant et me suggère de passer par Instagram. Nous nous recroiserons de temps à autre

au restaurant, échangeant à chaque fois quelques mots sur mon travail ou sur la prospérité du restaurant nouvellement ouvert.

Sebastian, Sylvia et Melina

8 août 2019 1h10

Sebastian, Sylvia et Melina sont respectivement directeur commercial, gestionnaire administrative et responsable de la production et du développement des produits d'une entreprise de glaces japonaises qu'ils ont décidé de monter après un voyage à New York où ils ont redécouvert ces glaces que Sylvia et Melina avaient déjà goûtées au Japon. Sylvia et Melina sont sœurs, Sebastian est le mari de Melina. Comme Minga, c'est une entreprise familiale montée par des personnes elles-mêmes consommatrices de nourriture salubre avant d'être restaurateurs. Ils sont par ailleurs de la même génération que Diego et sa femme. C'est Diego qui m'a parlé de cette entreprise. Notre conversation a lieu à leur siège dans l'arrière-boutique de l'un de leurs points de vente à Usaquén. Sebastian a une façon très professionnelle et commerciale de présenter son entreprise. Il insiste particulièrement sur la dimension esthétique de leurs produits et de leurs points de vente ainsi que sur sa stratégie de communication basée sur les images et les réseaux sociaux. Sylvia prend ensuite le relais pour me parler du rapprochement entre leur entreprise et Minga. C'est la femme de Diego qui a contacté Sylvia pour lui dire qu'elle aimait leurs glaces et qu'elle souhaitait travailler avec eux. Aujourd'hui Minga vend un parfum spécialement conçu pour le restaurant dans son marché. Sylvia me parle aussi de sa sensibilité environnementale qu'elle aimerait développer plus amplement à travers l'entreprise. Melina reste à l'écart dans le bureau tout en intervenant sporadiquement. Sebastian comme Sylvia me posent beaucoup de questions sur mon projet et sur ma propre vision de l'alimentation.

*

Oswaldo S.

25 juillet 2019 59 min

Oswaldo a 27 ans et il est ingénieur civil. Il a fait son master en Espagne et commence à donner des cours à l'université au moment de notre rencontre. Nous avons pris contact par Instagram et il est la première personne avec qui je fais un entretien qui ne soit pas un restaurateur. Notre conversation a lieu dans le premier restaurant Minga dans la Zona G. C'est après une rupture amoureuse qu'il a décidé de changer son hygiène de vie : il s'est mis au sport puis il a commencé à changer son alimentation par l'intermédiaire de son entraîneur à la salle. Il estime qu'à Bogota la cuisine typique n'est pas très salubre. Il aime découvrir des restaurants sains dont Minga est l'un de ses préférés grâce à sa nourriture intégralement saine et aux plats innovants que le restaurant propose. Il a vécu à Medellin où il lui semble que l'offre est plus diversifiée. Il utilise beaucoup Instagram pour chercher des restaurants et pour suivre les conseils d'influenceurs sur le sport et sur l'alimentation, ainsi que pour publier ce qu'il cuisine lui-même. Il sort avec une fille qui n'a pas du tout la même conception que lui et il me fait part des frictions occasionnelles au sein de leur couple quant à la nourriture. A travers sa propre famille et celle de sa copine, il se rend compte des réactions très contrastées d'une personne à une autre lorsqu'il s'agit de rapprocher alimentation et santé. Dans sa famille on mange beaucoup d'aliments sucrés, gras ou transformés, bien qu'il trouve que ses proches se posent peu à peu des questions sur leur alimentation, principalement son frère médecin.

*

Sixta S.

29 juillet 2019 42 min

Sixta a une vingtaine d'années et est étudiante en *fashion marketing* dans une petite université canadienne implantée à Bogota et spécialisée dans la mode et le design. Je l'ai sollicitée par Instagram et notre conversation a lieu dans le nouveau restaurant Minga qui vient d'ouvrir. Elle aime trouver chez Minga des plats colombiens sains, chose qui est difficile à trouver ailleurs selon elle. C'est une amie à elle qui a découvert le restaurant après

qu'une professeure de leur université en ait fait la promotion sur Instagram. Du fait de ses études dans le design, elle est très attentive à l'esthétique et apprécie le travail fait de ce côté-là chez Minga : sa verdure, son minimalisme, elle prend beaucoup de photos quand elle vient au restaurant. Le stress généré par la fac affecte sa façon de manger, et elle estime que manger salubre l'aide à mieux gérer ces moments de tension. Elle a été végétarienne pendant un temps, et voudrait retenter l'expérience, se sentant bien entourée par plusieurs amis végétariens ou végans. Elle parle cependant de sa mère qui a une impression trompeuse sur le végétarisme qui ne consisterait qu'à manger des légumes, stéréotype que Sixta retrouve assez souvent. C'est elle qui la première associe l'écart de ses normes alimentaires à un péché. Elle remarque aussi que l'alimentation salubre n'est pas accessible à n'importe qui et qu'il faudrait en son sens parvenir à la démocratiser pour en faire profiter le plus de personnes possible.

Damian M.

4 septembre 2019 52 min

Damian est un ami de Sixta qu'elle m'a suggéré de contacter. Nous nous rencontrons chez Minga dans la Zona G. Il a sensiblement le même âge et a étudié à l'Universidad del Rosario et à l'Universidad Nacional de Bogota. Il est végan depuis sept ans après en être arrivé à la conclusion que la souffrance infligée aux animaux n'était pas justifiée. Il ne se soucie en revanche que peu des effets de son alimentation sur sa santé, disant qu'il se préoccupera de cela plus tard. Son changement d'alimentation lui a valu des moqueries de la part de son entourage, amis comme famille, ainsi que des réactions offensées de la part des plus âgés. Ses motivations pour changer son alimentation diffèrent de l'ensemble de mes interviewé-es, de même que la durabilité de son véganisme, là où les autres participant-es de mon étude ont largement échoué à le maintenir. Il estime qu'aujourd'hui le véganisme est bien moins isolé que lorsqu'il a commencé à le pratiquer, autant dans la visibilité des personnes véganes que dans l'offre alimentaire en ville. Il estime que les gens ont souvent des préconceptions erronées du véganisme, mais que les choses changent progressivement, notamment dans les restaurants qui diversifient leurs options et changent ainsi la perception des gens en général. Il lui semble aussi que manger végan n'est pas si coûteux, qu'on trouve maintenant de la

nourriture végétarienne dans la rue un peu partout en ville. Il parle de l'ouverture économique du pays, des influences culinaires extérieures et des contre-réactions de valorisation de la cuisine colombienne, notamment au sein de l'alimentation saine.

*

Paloma G.

30 juillet 2019 1h03

Paloma est mexicaine. Elle a une trentaine d'années et vit au Canada où elle travaille au gouvernement dans le secteur du commerce extérieur. Elle est en Colombie avec son mari qui est de Bogota à l'occasion de la naissance de leur bébé. Nous nous sommes rencontrés par Instagram et notre discussion a lieu chez Minga. Elle a longtemps vécu au Québec et a étudié à l'Université Laval. Notre entretien a lieu en français. Paloma me parle du Canada où « manger santé » est en plein essor. Ses parents sont médecins et elle a été sensibilisée dès petite à la prévention des risques alimentaires sur la santé. Elle fait des marathons avec son mari qui se soucie de son alimentation de la même façon qu'elle. Elle adapte donc son alimentation en fonction de sa pratique sportive, mais elle précise que le goût et la saveur restent des éléments essentiels qu'elle ne laissera pas de côté. Ses modes de consommation se font aussi dans un souci environnementaliste. Au Canada elle fréquente des marchés bio et des épiceries en vrac, elle reçoit des paniers de légumes de saison et précise qu'elle aime savoir d'où viennent ses aliments. Elle dit qu'elle ne connaît pas encore bien l'offre d'alimentation saine à Bogota mais qu'elle ne lui paraît pas encore très développée. Elle apprécie en revanche Minga qu'elle a découvert sur Instagram. Elle sort plus souvent manger en Colombie qu'au Canada du fait de la différence de prix. Ses différents changements de pays ont influencé son alimentation, mais elle constate que dans tous les pays où elle a séjourné « manger santé » coûte cher. Notre discussion en français nous apporte une certaine proximité, Paloma me retourne souvent les questions que je lui pose pour en savoir plus sur mon alimentation.

*

Geraldina M.

15 juillet 2019 1h12

Geraldina a une trentaine d'années, elle est photographe et fait ce qu'elle appelle du *food design* : elle tient un compte Instagram sur lequel elle présente des recettes et des plats mis en valeur dans une recherche esthétique et photographique. Je l'ai contacté par ce compte et nous nous rencontrons chez Minga. Geraldina a accumulé dans sa jeunesse les soucis de santé : maladie auto-immune, allergies... Elle a changé son alimentation pour ces raisons, passant par une période de végétarisme durant laquelle elle avait beaucoup de mal à trouver de quoi manger. Elle se rend compte de la tendance de l'alimentation saine à Bogota mais reste sceptique quant à son caractère éphémère et superficiel pour beaucoup de personnes. Elle a étudié l'architecture et a travaillé pendant un certain temps dans le design d'intérieur. Elle est passée par une période de crise dans son travail à laquelle ses soucis avec l'alimentation se sont ajoutés. Elle est à cette époque partie à New York pour prendre des cours de cuisine saine, puis en Italie pour faire un master orienté vers le *food design* qui l'a amené là où elle en est aujourd'hui. Geraldina a un rapport très émotionnel à l'alimentation. En plus du malaise qu'elle éprouvait vis-à-vis d'elle-même, elle sentait le poids des jugements de son entourage face à ses expérimentations alimentaires. Pour elle, changer son alimentation a été une étape essentielle dans le processus de guérison qu'elle a entrepris et elle se sent aujourd'hui bien plus épanouie dans sa vie en général.

*

Ariana D.

16 août 2019 1h03

Ariana est la première étudiante que je rencontre. Nous sommes entrés en contact par Instagram sur la base de sa fréquentation de Minga. Nous nous rencontrons dans le restaurant Minga de la Zona G. Elle a une vingtaine d'années et est étudiante en médecine à l'Universidad Javeriana. Elle a eu des problèmes de surpoids pendant son adolescence et a commencé à changer son alimentation. Elle vit en dehors de Bogota et estime qu'il n'est pas évident pour elle de trouver de quoi manger à son goût là-bas du fait de la cuisine typique riche en

carbohydrates. Elle trouve plus d'options à Bogota mais est restreinte par le coût élevé des restaurants salubres. Elle a essayé d'être végétarienne mais cela ne lui a pas convenu du tout, la laissant fatiguée pendant la journée selon son propre constat. Malgré la nécessité médicale de son changement d'alimentation, elle peine à le faire valoir dans son entourage. Elle vit avec sa mère qui la soutient mais ne mange pas comme elle. Ariana tente de faire changer les habitudes de son père en l'accompagnant faire les courses. Elle évoque la dimension genrée de l'attention au corps et à l'alimentation ainsi que les nombreux jugements et moqueries des autres. L'université est aussi un terrain contrasté pour elle où il n'est pas toujours facile de manger comme elle l'entend, mais avec la tendance de l'alimentation salubre elle constate que les choses changent progressivement à la Javeriana. Elle y a trouvé d'autres personnes avec qui partager son intérêt pour l'alimentation salubre comme son amie Amelia qu'elle me suggère de contacter, de même que Kendra, une cousine à elle qui étudie la nutrition à la Javeriana aussi. C'est cet entretien avec Ariana qui a ouvert mon terrain vers l'Universidad Javeriana où j'ai pu rencontrer plusieurs étudiantes des programmes de médecine et de nutrition dont les témoignages m'ont permis de faire certaines nuances sur l'alimentation salubre, notamment sur sa dimension financière et sur sa dimension gastronomique.

Amelia C.

28 août 2019 57 min

Amelia a le même âge qu'Ariana et étudie aussi la médecine à l'Universidad Javeriana. Nous nous rencontrons après ses cours dans un café d'une grande chaîne non loin de l'université. Elle évoque son cursus en médecine et les cours de nutrition qu'elle a pu y suivre comme des déterminants majeurs de sa façon de manger. Son entrée à l'université s'est accompagnée d'une prise de poids du fait du stress généré par son nouvel environnement académique. Le fait de cuisiner elle-même l'a considérablement aidée dans la récupération de son alimentation. De la même façon qu'Ariana, elle parle du repas typique colombien comme peu équilibré, ce qui a une incidence sur les enfants dès très jeunes et a fortiori sur les adultes qu'elle reçoit en tant que patients. Elle me raconte la difficulté de faire valoir ses changements alimentaires, notamment à une époque où elle a voulu être végétarienne. Elle relate les

moqueries de ses collègues de l'université et le sentiment de rejet éprouvé par sa famille pour laquelle il est inconcevable de refuser de la nourriture. Elle est une des premières à reconceptualiser explicitement le concept de diète comme un ensemble d'habitudes plutôt que de règles et d'interdits et à évoquer la connotation négative qu'en ont la plupart des gens. Elle essaye comme elle peut de faire goûter à son entourage sa cuisine mais constate la difficulté de changer ou même de questionner les habitudes alimentaires des gens, à commencer par les siennes en évoquant sa difficulté à arrêter le pain ou les biscuits.

Kendra C.

6 septembre 2019 1h21

Kendra est de la même génération qu'Ariana et Amelia et étudie la nutrition à l'Universidad Javeriana. Nous nous rencontrons dans un café visiblement prisé par les étudiants qui se situe près de l'université. Kendra pratique les arts martiaux à un certain niveau et donne des cours. Pour elle l'alimentation entre en relation très étroite avec son activité sportive, les deux devant s'équilibrer pour ne pas tomber dans des extrêmes. Cet aspect lui a aussi permis de se rendre compte de la dimension personnalisée de cet équilibre alimentaire, qui ne peut correspondre qu'à la personne elle-même en fonction de ses objectifs. Elle a suivi à la fac un cours sur les cultures alimentaires qui lui a permis de mettre en perspective les différentes réactions de son entourage vis-à-vis de l'alimentation. Kendra poste sur sa page Instagram des exercices sportifs et des recettes saines, mais concède en riant qu'elle est parfois gênée de se mettre en scène publiquement de cette façon. Ses interventions sont concises et relativement courtes, s'appuient parfois sur des notions scientifiques issues de son champ d'étude. Elle s'enquiert régulièrement avec un rire de ce que j'ai d'autre à lui demander. Elle mentionne aussi l'influence de ses études sur sa propre connaissance et sur sa pratique de l'alimentation saine. Comme Amelia, elle me parle de l'entrée à la fac comme un moment de transition parfois difficile à gérer au niveau de l'alimentation du fait du bouleversement des habitudes des étudiants. Pour elle, les étudiants autour d'elle ont une hygiène de vie assez mauvaise. Kendra déconstruit assez explicitement la dimension financière de l'alimentation saine en repoussant avec une certaine ironie les marchés spécialisés s'adressant à une clientèle riche, préférant revoir son alimentation chez elle en se fournissant dans les mêmes

marchés qu'avant. La question de l'entourage la fait sourire. Elle a proposé à sa grand-mère avec qui elle vit de se mettre à cuisiner pour elle-même pour ne pas la surcharger, ce à quoi sa grand-mère a très mal réagi. Elle savait qu'une telle démarche engendrerait des conflits du fait de l'importance de la commensalité dans sa famille.

*

Amelia B.

16 août 2019 57 min

Amelia a une trentaine d'années, elle est décoratrice d'intérieur et influenceuse sur Instagram. C'est par son profil que je l'ai contactée et elle m'invite à monter chez elle dans son appartement en face de Minga dans la Zona G. Elle a étudié la décoration d'intérieur dans la même université spécialisée dans le design et la mode que Sixta. Elle habite un appartement spacieux dans un quartier coûteux de Bogota, et emploie une cuisinière pour lui faire à manger à elle et à son mari. Elle a connu Minga il y a huit ans, quand le premier restaurant a ouvert juste à côté de chez elle. Elle a ensuite vécu à New York avec son mari puis au Portugal où elle a rejoint ses parents. Elle est revenue en Colombie il y a un an et a été agréablement surprise par toutes les possibilités d'alimentation salubre qu'elle ne connaissait pas avant son départ. Ses différents séjours à l'étranger ont influencé son alimentation, elle parle notamment de l'alimentation méditerranéenne et de ses bienfaits sur la santé, mais aussi les endroits qu'elle fréquente, comme un café proche de chez elle qui lui rappelle ses années à Brooklyn. Elle apprécie justement Minga pour sa nourriture et pour le cadre proposé. Elle travaille comme décoratrice d'intérieur à Bogota mais tient aussi un blog beauté qu'elle relaie sur Instagram. Nous nous rencontrons à l'heure du déjeuner, une amie à elle la rejoint pour manger justement. Cette amie s'intéresse aussi à l'alimentation salubre et la conversation se termine autour du plat de patates douces au four préparées par la cuisinière.

*

Melina R.

22 août 2019 1h02

Melina a une quarantaine d'années, elle est photographe. Nous nous sommes rencontrés par Instagram et notre conversation a lieu chez Minga. Elle pratique le marathon et adapte son alimentation à sa pratique. Elle a notamment fait des examens médicaux afin de tester son métabolisme et d'adapter son alimentation en conséquence. Elle parle de la possibilité de contrôler ses habitudes alimentaires lorsque l'on cuisine chez soi, possibilité qui s'estompe lorsque l'on est invité. Elle constate avec enthousiasme la multiplication de l'offre de restaurants et de marchés saludables sur les cinq dernières années. Elle fait attention avec la tendance de l'alimentation saludable de ne pas acheter n'importe quel produit en vogue, elle estime que cela n'a pas beaucoup de sens et que c'est un motif d'augmentation des prix injustifié. Elle a découvert Minga sur Instagram et en apprécie l'ambiance et le cadre, des aspects essentiels pour elle. Minga est dans ce sens l'un de ses restaurants favoris. La dimension visuelle prédominante sur Instagram l'attire en tant que photographe, elle y suit des comptes de restaurants ou d'autres photographes. Elle-même pour son travail a un compte Instagram par lequel les clients peuvent la contacter. Son mari mange aussi saludable, pour des raisons de santé principalement car il ne fait pas de sport comme Melina. Son mari a étudié à Paris pendant deux ans où elle lui rendait régulièrement visite. Elle évoque la difficulté de manger saludable à Paris du fait de toutes les tentations de la gastronomie française. Melina a d'autres amies qui associent leur pratique sportive à un changement d'alimentation et qu'elle me suggère de contacter.

Ana Isabel M.

2 septembre 2019 1h13

Ana Isabel est une amie de Melina, elles sont de la même génération. C'est sur recommandation de Melina que je la contacte et que nous nous rencontrons chez Minga. Ana Isabel a travaillé pendant plusieurs années chez Microsoft. Elle a quitté son travail qui avait peu de sens pour elle et s'est lancée dans une formation en nutrition holistique ainsi que dans une autre consacrée à la méditation dans un institut spécialisé. Elle est aujourd'hui responsable du pôle nutrition chez Bodytech, une chaîne de salles de sport très présente à

Bogota. Elle a grandi dans le département de Boyacá, à la campagne. Son enfance a beaucoup influencé sa façon de manger, et elle estime qu'elle n'a jamais mal mangé. Lorsqu'elle est arrivée à Bogota, elle est allée voir un médecin spécialisé dans l'alimentation pour résoudre des problèmes hormonaux. Elle s'est mise à fréquenter Minga dans la Zona G quand elle a commencé à travailler et à avoir plus de moyens financiers. Malgré le prix élevé, elle est prête à investir dans son alimentation et donc dans sa santé. Elle affirme que l'alimentation salubre pour elle constitue un style de vie à part entière, autant par son implication que par sa passion pour celle-ci. Elle a eu l'occasion d'essayer de nombreux restaurants sains à New York, à Santiago, à Buenos Aires, mais en revient toujours à la nourriture colombienne qu'elle aime par-dessus tout. Elle attribue à l'alimentation un côté émotionnel, elle parle de son état d'esprit et sa sérénité actuelle face à ce sujet. Elle évoque le processus de guérison par lequel elle est passée tout comme Geraldina M. Cela fait plus de 20 ans qu'Ana Isabel s'est penchée sur la transformation de son alimentation, et elle estime que le surgissement de l'alimentation salubre à Bogota est bienvenu mais n'est pas pour autant révolutionnaire. Elle me suggère de contacter Maria Luisa, une amie à elle qui partage des idées similaires sur l'alimentation.

Maria Luisa T.

4 septembre 2019 1h20

Maria Luisa est de la même génération qu'Ana Isabel. Celle-ci est une de ses seules amies, Maria Luisa attachant une importance primordiale à sa famille, notamment à ses deux enfants préadolescents. Elle m'invite à venir chez elle dans le district d'Usaquén. Ne recevant jamais sans offrir à manger, elle me propose au cours de notre conversation toutes sortes de nourritures, des plus colombiennes (*bocadillo*, *mazorca*, limonade de *panela*) au plus atypiques comme de la pâte à tartiner aux noisettes et à l'huile d'olive. Elle vient de Cartagena mais vit à Bogota depuis 30 ans et est mariée à un états-unien. Elle a une sœur jumelle dont elle est très proche qui vit en Floride et avec qui elle partage son investissement dans l'alimentation salubre. Les visites chez sa sœur lui donnent aussi l'occasion de se rendre chez Whole Foods. Elle a travaillé pendant longtemps chez Coca-Cola avant d'abandonner à cause du stress, de la même façon qu'Ana Isabel. Elle s'est alors consacrée à la pratique et à

l'enseignement du yoga, métier qu'elle exerce actuellement. Son changement d'alimentation date de 20 ans environ, époque à laquelle elle a commencé le yoga. Elle focalise son alimentation sur la longévité et le bien-être intégral, physique, mental et spirituel qu'elle rapproche de sa pratique du yoga. Elle s'intéresse aussi à la médecine ayurvédique indienne. Comme Ana Isabel, elle affiche une certaine sérénité vis-à-vis de son alimentation qui la satisfait pleinement, bien qu'elle soit toujours curieuse des nouveautés et qu'elle continue à lire et à se rendre à des ateliers et des conférences. Elle s'applique à transmettre à ses deux enfants ses habitudes alimentaires sans les forcer ou les priver de choses dont ils auraient envie. Elle dit que son fils suit très bien ces principes et que ses copains qui viennent à la maison sont souvent étonnés et peu enclins à manger comme lui, des brocolis par exemple. Elle trouve qu'à Bogota les gens sortent beaucoup manger, dans des restaurants sains notamment, mais ont tendance à délaisser l'alimentation saine faite à la maison, ce sur quoi elle concentre sa pratique. Cette distanciation avec le monde de la gastronomie saine l'aide à se tenir à l'écart des modes faciles et éphémères dont elle se méfie.

Patricia C.

18 septembre 2019 1h10

Patricia est une amie de Melina, elles sont de la même génération. Nous nous rencontrons chez Minga. Elle a connu le restaurant il y a plusieurs années mais n'y vient pas très souvent, préférant cuisiner chez elle. Patricia est coach santé, elle précise qu'elle ne fait le travail ni d'un médecin ni d'un nutritionniste, mais qu'elle fait du conseil personnalisé aux personnes qui viennent la voir. Elle a fait des études denses, obtenant successivement des diplômes en droit puis en ingénierie à l'Universidad de los Andes. Dans une situation familiale et économique difficile, elle a commencé le coaching pour compléter ses revenus avant d'arrêter progressivement ses autres activités pour s'y consacrer à part entière. Elle n'a donc pas de formation institutionnelle dans ce domaine, c'est son expérience personnelle qu'elle dit vouloir transmettre à ses clients. Depuis toujours il y a eu un intérêt pour l'alimentation saine dans sa famille. Elle fait aussi beaucoup de sport depuis petite, mais elle n'avait pas avant clairement conscience de son alimentation et de ce qu'elle en faisait. Elle s'est associée à une entreprise spécialisée dans la nutrition d'abord pour établir sa propre alimentation, puis

pour développer son activité professionnelle. Elle s'attache à ne pas se priver, à ne pas s'engager dans une diète trop restrictive et à garder un équilibre durable. Elle fait du marathon et adapte donc son alimentation à sa pratique sportive tout comme Melina. Les résultats sur sa santé et sur ses performances sportives ont été remarquables, la poussant à continuer dans cette voie. Elle veut transmettre cela aux personnes qui la consultent en établissant des plans nutritionnels en fonction de leurs nécessités. L'information qui circule sur l'alimentation lui semble très inégale, elle s'attache à faire le tri et à aider ses clients à le faire également. Selon elle, chacun devrait connaître et savoir gérer son alimentation afin de se sentir au mieux.

*

Harold A.

22 août 2019 47 min

Harold a une petite trentaine d'années. Il est vénézuélien et vit à Bogota depuis deux ans et demi. Je l'ai contacté par Instagram et nous nous rencontrons chez Minga. Il est acteur à la télévision et au théâtre, mais aussi influenceur sur Instagram. Il est de Caracas et aime la vie en ville et sa dynamique. Il a décidé de changer son alimentation à cause des poignées d'amour qu'il a un jour remarquées en bas de son dos, pour se sentir mieux dans son corps. Avant de quitter le Venezuela il avait remarqué là-bas le développement de l'offre de nourriture salubre. Harold a aussi vécu un temps à Londres où il allait beaucoup chez Whole Foods. Pour lui, son changement d'alimentation a d'abord été un défi qu'il se lançait pour se prouver à lui-même et à son entourage qu'il pouvait y arriver. Il évoque la nécessité pour lui d'aimer son corps, la dimension affective et émotionnelle de l'alimentation. Il aime beaucoup Minga parce qu'il sent qu'il peut y venir sans se préoccuper de ce qu'il mange, toute la nourriture étant salubre. C'est une amie à lui vivant à Miami qui a découvert le restaurant pendant un séjour à Bogota et qui l'y a amené. En plus de la nourriture, c'est l'expérience entière de Minga qu'il apprécie et qui le fait revenir. En dehors de cela, il ne fréquente pas beaucoup d'autres restaurants sains et préfère faire sa cuisine à la maison. Dans les mêmes mots que Sixta, il assimile ses repas non sains du week-end à des péchés. Il dit que son entourage l'influence beaucoup vers ces péchés justement, de manière inconsciente car ses proches ne comprennent pas bien sa démarche. Ses amis ne veulent pas toujours qu'il

cuisine car il n'utilise plus de sel ou d'huile. Il a diminué progressivement, arrivant à un point où il s'est rendu compte qu'il n'en avait plus besoin. Il trouve qu'effectivement les autres personnes doivent trouver sa cuisine ennuyeuse et sans saveur, mais qu'elle lui convient à lui. Il n'aime pas concevoir son alimentation comme une diète, qu'il associe à la restriction et à la contrainte.

*

Geraldina B.

26 août 2019 1h17

Geraldina a 29 ans, elle est brésilienne et vit à Bogota depuis quatre ans. Elle a étudié le design et la mode au Brésil, et elle travaille en indépendante à Bogota dans la papeterie événementielle. Nous sommes entrés en contact par Instagram. Nous nous rencontrons chez Minga, Geraldina vient avec sa mère. Elle a été maigre pendant son enfance puis elle a pris beaucoup de poids à l'adolescence, notamment pendant un séjour en France à 17 ans. Après sa grossesse il y a dix mois, elle a commencé à manger salubre, pour améliorer l'image de son corps et pour sa santé. Elle a vu au Brésil et en Colombie l'émergence de l'alimentation salubre au cours des dernières années, sur Instagram ainsi que dans les restaurants et les marchés. Les effets sur elle ont été positifs, sur son corps, sur son sommeil, sur ses émotions, sur son énergie. Elle travaille surtout chez elle et dispose donc de temps pour planifier son alimentation, ce qu'elle estime essentielle pour une alimentation salubre durable. Elle constate aussi le changement de mentalité des gens, plus enclins selon elle à s'informer sur l'alimentation salubre qu'avant, ou ne serait-ce qu'à l'envisager. Elle continue cependant à subir les moqueries de certains de ses amis vis-à-vis de son alimentation. Son mari lui ne mange pas salubre du tout, ce qui s'avère parfois problématique, de même avec sa mère et son père. Elle estime que son goût a changé, ce qui explique le décalage entre elle et ses proches. Cependant de plus en plus de ses amis sont attirés par ce qu'elle cuisine et elle reçoit des retours positifs sur ses plats. Elle a connu Minga il y a trois ans par une amie qui cherchait des restaurants végans. Geraldina était dubitative au début sur ce que Minga pouvait proposer, mais elle a vite été convaincue. Cela lui fait plaisir de pouvoir parler de ce thème,

car autour d'elle il est parfois difficile de l'évoquer sans passer pour une donneuse de leçons ou simplement ennuyer ses interlocuteurs.

*

Clara M.

28 août 2019 42 min

Clara a une trentaine d'années. Nous sommes entrés en contact par Instagram et nous nous rencontrons dans un café près de son travail dans le district de la Candelaria. Clara travaille dans une société bancaire colombienne. Elle a commencé à changer son alimentation il y a quatre ans et demi et voit les changements dans sa vie. Plusieurs membres de sa famille ont eu des soucis de santé importants, ce qui l'a motivée à transformer sa façon de manger pour préserver sa santé. Elle a fait des examens chez une nutritionniste pour tester sa sensibilité à différents aliments et adapter son alimentation en conséquence, de la même façon que Melina. Les réactions de son entourage ont été diverses quand elle a changé son alimentation : son père et son mari l'ont soutenue, alors que sa sœur a eu plus de mal à s'y faire. Elle a toujours montré et fait goûter ce qu'elle mange afin de faciliter l'acceptation de ses proches. Parmi ses amis, beaucoup ont du mal à comprendre ce qu'elle fait, pensent qu'elle est au régime, se moquent d'elle quand il s'agit de trouver un endroit où sortir manger. Elle apprécie Minga pour la qualité de sa nourriture et de sa démarche. Elle trouve effectivement que beaucoup de restaurants font aujourd'hui de la nourriture salubre de façon très superficielle et vénale, sans embrasser en profondeur l'alimentation salubre et servant donc une nourriture qui l'attire peu. Elle fait aussi attention aux personnes dont elle suit les recommandations sur Instagram où de la même façon que dans les restaurants elle trouve qu'il y a beaucoup de superficialité. Elle apprécie l'engagement de Minga auprès de producteurs locaux et dans la protection de l'environnement. Elle aime aussi le marché et les ateliers de cuisine qui y sont organisés où elle a beaucoup appris sur l'adaptation de plats en version salubre. Manger salubre l'a d'abord aidé pour le fonctionnement de son corps. C'est cela qu'elle recherche principalement, plus que des effets sur l'apparence de son corps.

Geraldina P.

28 août 2019

1h13

Geraldina a 22 ans, elle a fait des études de cuisine et a travaillé dans plusieurs restaurants et hôtels à Bogota. Elle projette de partir prochainement pour Atlanta aux Etats-Unis où elle a trouvé un emploi. Elle connaît Minga à travers Instagram mais n'y a jamais été. Notre conversation a lieu dans le même café qu'avec Amelia C. près de l'Universidad Javeriana. Geraldina a voulu changer son alimentation du fait de nombreux problèmes d'allergies alimentaires durant son enfance et son adolescence. Elle est passée par des périodes durant lesquelles elle ne savait vraiment pas comment manger et se sentait mal. Elle n'aime pas tant la viande que cela, et après s'être rendu compte de l'impact environnemental de sa production elle est devenue végétarienne pendant sa dernière année d'école. Ses études de cuisine ne lui ont cependant pas permis de continuer dans cette voie. Après ses études elle a voulu reprendre son alimentation en main, elle a fait des examens et a consulté plusieurs médecins avant de se lasser du peu de résultats. Elle a eu quelques cours de nutrition à l'université et elle a commencé à faire des recherches sur l'alimentation en parallèle. Elle cherche à manger équilibré, sans entrer dans une catégorie définie qui n'aurait pas beaucoup de sens pour elle. Elle essaye d'éviter la viande d'élevage industriel et les légumes cultivés avec des pesticides pour des raisons environnementales. Geraldina est une des rares interviewé-es à évoquer explicitement et en détails la dimension environnementale de son changement d'alimentation. Elle tient de sa mère le goût pour les légumes, mais sa première expérience végétarienne a surpris sa famille. Aujourd'hui ses parents apprécient la façon dont elle cuisine à la maison, malgré quelques réticences initiales de son père. Elle a surtout eu du mal avec ses amis qui finissaient par la trouver exigeante voire agaçante lors de sorties au restaurant. Geraldina en souffrait car elle estimait faire cela pour préserver sa santé et non par égoïsme, d'autant plus qu'en tant que cuisinière et amatrice de bonne cuisine en général, elle aurait préféré ne pas avoir à être aussi difficile. Elle met effectivement en avant l'importance pour elle du goût et du plaisir de la nourriture. Il lui est arrivé de sentir dans son travail une certaine culpabilité de servir des plats qu'elle n'aurait plus voulu manger à cause de leurs effets néfastes sur la santé, des plats contenant de la friture ou beaucoup de sel par exemple. Ses collègues dans les divers établissements où elle a travaillé ont aussi parfois été

surpris quand elle a eu l'occasion de faire les choses à sa manière et de cuisiner plus salubre. Comme Geraldina B., elle n'a pas souvent l'occasion d'aborder ce thème dans son entourage.

*

Cristina B.

30 août 2019 1h26

Cristina a 28 ans, elle habite à Soacha avec ses parents en dehors de Bogota. Nous avons pris contact par Instagram et nous nous rencontrons chez Minga. Elle travaille comme designer indépendante depuis deux ans. Elle a travaillé précédemment dans une entreprise, mais c'est son passage à l'autoentrepreneuriat qui lui a libéré du temps pour se consacrer à son alimentation. Cela fait trois ans qu'elle a commencé à la transformer. Elle a eu à neuf ans des problèmes d'hypoglycémie, une phase précédant le diabète. Quand elle a voulu changer son alimentation, elle a fait des examens qu'elle a ensuite repassés après ses changements, lui donnant des résultats positifs. Elle a découvert la diète cétoène par un ami et l'a essayée avec des résultats concluants sur elle. Son changement d'alimentation lui a causé des difficultés vis-à-vis de sa famille, elle appréhendait les repas familiaux en se demandant comment elle allait pouvoir manger et recevait des regards réprobateurs lorsqu'elle refusait de la nourriture. Elle a donc pris l'initiative de cuisiner pour tout le monde, cuisiner pour soi seul étant aussi mal perçu. C'est également par ce biais qu'elle a pu dépasser les réticences initiales de son frère ou de ses parents sur son alimentation en les surprenant avec sa cuisine salubre. Elle aime apprendre de nouvelles recettes et innover dans sa cuisine et dans les restaurants qu'elle fréquente. Elle a connu Minga par Instagram via un compte qui répertorie les restaurants salubres dans les grandes villes colombiennes. C'est par ce moyen qu'elle découvre la plupart des restaurants et des recettes qu'elle essaye, ainsi qu'en marchant dans le quartier autour de Minga qui en abrite plusieurs. Elle remarque cependant qu'elle trouve ces lieux chers, qu'elle peut y manger de temps en temps mais que pour la moyenne de la population ils sont hors d'atteinte. Cristina parle de l'influence des Etats-Unis dans le milieu de l'alimentation salubre, cités comme un modèle. Elle aime cependant que Minga accorde une place prépondérante à la cuisine colombienne. Elle trouve celle-ci généralement lourde, mais déplore que beaucoup de personnes aient tendance à la rejeter pour ne manger plus que

des nourritures venant d'autres pays. Cela ne lui conviendrait pas et elle apprécie donc les efforts de réinvention de la cuisine colombienne chez Minga. Cristina me parle elle aussi du fait qu'elle ait peu d'occasion de discuter de l'alimentation salubre alors qu'elle adore cela, mais qu'elle sait qu'elle a tendance à ennuyer ses proches lorsqu'elle en parle. Après notre entretien, nous nous sommes revus deux fois pour sortir manger à nouveau.

*

Paloma S.

3 septembre 2019 1h09

Paloma a une vingtaine d'années, elle est étudiante en informatique à l'Universidad Javeriana. Nous sommes entrés en contact par Instagram et nous nous rencontrons dans le même café qu'avec Kendra non loin de l'université. Après avoir été en dessous du poids moyen pendant son enfance, Paloma a pris du poids à l'adolescence, elle mangeait beaucoup à cause du stress, ce qui l'affectait psychologiquement. Elle a voulu changer son alimentation mais ne disposait pas de beaucoup de moyens pour le faire. Il y a quatre ans, on lui a diagnostiqué de l'hypoglycémie, un stade préliminaire du diabète. Le diabète étant récurrent dans sa famille, elle s'est inquiétée pour sa santé et s'est mise à s'informer sur l'alimentation. Elle ne mettait cependant pas en pratique ce qu'elle apprenait, provoquant un sentiment de contradiction du fait du décalage entre son alimentation et ce qu'elle pensait devoir manger pour aller mieux. Le fait d'avoir l'air de faire un régime lui faisait un peu honte, surtout vis-à-vis de son entourage. Elle n'avait pas non plus dit à ses parents qu'elle faisait de l'hypoglycémie. Malgré plusieurs visites chez le médecin maintenant le diagnostic à chaque fois, elle ne se voyait pas proposer de solution. Elle a commencé à faire plus de sport et à faire attention à ce qu'elle mangeait. Après avoir essayé de restreindre le nombre de calories qu'elle ingérait par jour, elle a changé de perspective, cette première méthode étant trop éprouvante psychologiquement. A cette même époque sa mère s'est rendu compte qu'elle avait du cholestérol. Paloma et sa mère pensaient avant cela que leur alimentation était relativement bonne, et elles ont décidé d'entreprendre la transformation ensemble. C'est à partir de là que Paloma a pu mettre en application ses connaissances, au moment de faire les courses où en cuisinant. Elle trouve tout comme Harold que dans son entourage, les gens ont tendance à

vouloir la détourner de ses nouvelles habitudes alimentaires, par incompréhension ou par défense. Elle se rend compte de l'influence parfois néfaste des réseaux sociaux, elle-même a pendant un temps suivi des influenceurs qui l'ont très mal orientée. Elle parle aussi d'une amie à elle qui prodigue des conseils en nutrition sur Instagram mais qui consomme toutes sortes de produits transformés et de compléments, ce que Paloma ne trouve pas très naturel.

*

Floriano M.

6 septembre 2019 43 min

Floriano a 31 ans. Je l'ai contacté par Instagram et notre rencontre a lieu chez Minga. Il est vénézuélien et a travaillé pendant longtemps comme chef cuisinier. Il travaille aujourd'hui comme représentant commercial pour une marque d'aliments congelés. Il dit que manger en fonction de la santé a toujours existé, puis insiste sur l'existence ces dernières années d'une tendance, d'un boom de l'alimentation salubre qu'il décrit de son point de vue personnel et aussi professionnel. Il estime qu'avant cela l'alimentation salubre était assez marginale et ses pratiques mal connues, et qu'actuellement il observe un changement notable dans les habitudes alimentaires à Bogota. Il attribue notamment cela au fait que les gens aient moins de temps pour manger chez eux et qu'ils soient demandeurs d'une nourriture de qualité, aussi bien du point de vue nutritionnel qu'en adéquation avec leur patrimoine alimentaire. Il a eu l'année dernière un souci de santé du fait du stress et de sa mauvaise alimentation. Il a consulté un nutritionniste afin de commencer à changer son alimentation. Il a principalement délaissé la friture et augmenté les fruits et les légumes tout en se mettant au sport. Il trouve que la Colombie possède toutes les ressources agricoles pour que les gens puissent manger salubre, et il s'attache à ce patrimoine local national. Il apprécie chez Minga la fusion entre patrimoine colombien et influence extérieure. Il a connu le restaurant via Instagram. Il est venu avec une collègue, pour découvrir et aussi pour tenter de créer un lien commercial. En tant que chef cuisinier, Floriano est sensible au montage du plat et de l'assiette. Il apprécie aussi l'esthétique du restaurant bien que la saveur et la texture restent les critères principaux pour lui. Plusieurs de ses amis ont commencé à la même époque à changer leur alimentation,

facilitant les sorties au restaurant, bien que lui et ses amis ne s'interdisent pas d'aller au fast-food de temps en temps.

*

Pedro J.

18 septembre 2019 51 min

Pedro a une quarantaine d'années. Je l'ai contacté par Instagram et nous nous rencontrons chez Minga. Il travaille aujourd'hui à la radio où il anime un podcast dans lequel il reçoit divers personnalités dont de nombreux coaches santé, docteurs et nutritionnistes réputés. Je sens qu'il est habitué à cet exercice dans sa façon de prendre la parole, de rapprocher le micro de lui. En plus de son émission, il est aujourd'hui représentant pour une marque de sport suisse. Il a vécu en Afrique du Sud et à Miami, où il trouve que la conscience de l'alimentation est très présente. Il mentionne aussi Whole Foods qu'il fréquentait là-bas. Après des études en sciences politiques, il a été journaliste, directeur marketing, il a travaillé sur la campagne digitale d'un candidat aux présidentielles et fait du conseil en entreprise. Dans des domaines plus proches du domaine de l'alimentation, il a notamment géré une salle de sport pendant trois ans dans le quartier autour de Minga et a été directeur de la communication chez Bodytech, la même chaîne de salle de sport qu'Ana Isabel. Il a autour de lui de nombreux amis ayant suivi des formations en nutrition, à New York notamment. Il a fait du surpoids à l'âge de 18 ans et a utilisé une méthode radicale à base de poudre remplaçant les repas. Il a perdu 20 kilos mais se rend compte aujourd'hui de la non-soutenabilité d'une telle démarche. Il estime que l'alimentation plus que la médecine permet de faire face aux maladies modernes comme le cancer, le diabète, les troubles cardio-vasculaires ou encore les troubles psychologiques comme la dépression. Sa femme a le même mode d'alimentation que lui, ils ont commencé ensemble la diète céto-gène il y a un an après recommandation d'un ami. Il ne s'interdit cependant pas des écarts, pensant que toute restriction imposée à une personne est vouée à l'échec car contraire à la nature humaine. Pour lui les gens en Colombie consomment beaucoup de mauvaises graisses, de carbohydrates et d'aliments industriels. Il évoque aussi la pollution croissante de l'eau et de l'air qui pollue la nourriture que les gens consomment. Il me parle de ses parents qui ont selon lui une mauvaise alimentation et contraste cela avec

l'émergence récente de l'alimentation saine dans des restaurants et des marchés spécialisés ainsi que dans les enseignes de supermarchés. Il estime qu'un lieu comme Minga est fondamentalement orienté vers des personnes qui ont les moyens d'investir dans ce type d'alimentation. Il a connu le premier restaurant dans la Zona G il y a de nombreuses années. Un ami à lui a investi dans Minga à ses débuts il y a plus de dix ans, mais a fini par se retirer du projet qui ne fonctionnait visiblement pas si bien que ça. Pour Pedro, ce n'était pas encore le bon moment pour investir dans l'alimentation saine, encore trop marginale. Aujourd'hui il aime beaucoup le restaurant qu'il considère comme pionnier et novateur. Il connaît personnellement Diego, le gérant, qui vient nous saluer pendant notre entretien.

*

Armando, Sylvia et Dora

19 septembre 2019 1h23

Armando, Sylvia et Dora étudient tous les trois la médecine à l'Universidad Javeriana. C'est Armando que j'ai contacté via son profil Instagram sur lequel il publie des recettes saines, et il a proposé lui-même de convier ses deux amies également impliquées dans la transformation de leur alimentation. Notre conversation a lieu chez Minga. Tous les trois connaissent le restaurant, c'est Dora qui l'a découvert sur Instagram avant d'y amener Armando et Sylvia. Ils s'accordent sur le fait que leur cursus universitaire a beaucoup influencé leur pratique de l'alimentation et leur confère des connaissances inaccessibles pour beaucoup de personnes. Chacun-e d'une façon différente, ils se sont impliqués dans leur alimentation en cuisinant : Armando vit seul avec sa mère et a décidé de prendre en main la cuisine pour ne pas contraindre sa mère ; Dora vient d'une autre région et habite seule à Bogota, ce qui la force à être autonome quant à son alimentation ; Sylvia habite avec sa famille, mais l'employée de la maison fait des efforts depuis que Sylvia est petite pour la faire manger équilibré. Ils mettent en avant le fait que manger sain est plus facile chez soi, évident moins coûteux que de sortir et pas plus cher que ce que les gens pensent généralement. Ils sont d'accord sur l'importance de la nutrition dans la médecine et déplorent le peu de formation sur ce sujet dispensée dans leur cursus. Ils estiment que les recommandations qu'ils donnent à leurs patients ne peuvent pas être valables si elleux-

même ne les suivent pas. Iels constatent l'évolution de l'offre alimentaire à l'université, impulsée notamment par les étudiants du cursus de nutrition, sujet qu'ont aussi évoqué les autres étudiantes de la Javeriana comme Amelia C. et Kendra. La notion de diète reste importante dans leur vision, bien que mal perçue par les personnes. Iels la conçoivent comme le mode d'alimentation d'une personne et non pas comme un ensemble d'interdictions, de la même façon qu'Amelia C. C'est cette vision qu'iels essayent justement de transmettre à leurs patients, mettant en avant l'importance du contexte et de l'individualité de chaque personne pour construire son propre équilibre et ses propres normes. Dans cette même veine, les trois portent un regard critique sur l'enseignement de la médecine et sur celle-ci en général : iels évoquent l'objectivisation des principes de la médecine conventionnelle et le manque d'attention à chaque personne en tant qu'individualité. Si Dora reste sceptique sur les pratiques médicales alternatives, Sylvia a suivi des cours de médecine indigène et Armando vise une spécialisation en médecines alternatives à l'Universidad Nacional. Iels constatent que les gens prennent de plus en plus conscience de l'importance de l'alimentation dans la santé malgré l'ignorance persistante, ainsi que des impacts de l'alimentation sur l'environnement. Sylvia et Dora n'ont jamais eu de problèmes de santé majeurs avec l'alimentation, Armando a lui été en surpoids plus petit et en a souffert psychologiquement. Aujourd'hui il s'astreint à une alimentation et à une activité sportive rigoureuse. Nous nous sommes rencontrés pendant le festival de cuisine végane auquel Minga participait, et tous les trois profitent de l'occasion pour goûter le plat élaboré pour l'occasion. Iels aiment explorer les possibilités de la gastronomie salubre, Armando ayant notamment visité plus d'une dizaine de restaurants au cours du festival. Sylvia porte cependant un regard très critique sur la tendance gastronomique de l'alimentation salubre à Bogota, estimant que cette tendance fait de l'alimentation quelque chose d'exclusif car déconnecté de la réalité de la majorité de la population. Elle évoque d'autres expériences de cuisines populaires saines ayant lieu plus au centre de la ville dans des quartiers moins affluents.