

 >Tradução

# Jean-Pierre Poulain

**A dieta contemporânea na França:  
“desestruturação ou do comensalismo a  
alimentação vagabunda”**

## RESUMO

**O**s dados coletados de uma amostra de indivíduos, que trabalham e almoçam em refeitórios coletivos, foram analisados para caracterizar os hábitos alimentares contemporâneos em termos de estrutura de refeição, ingestão de alimentos extra-prandial e outros aspectos da organização do consumo diário de alimentos. Foram verificadas discrepâncias entre a ideia dos indivíduos quanto a refeição adequada e sua prática real. Isso traz à tona algumas contradições entre as concepções subjacentes a dieta contemporânea e a ideia de uma refeição tradicional mais estruturada. A análise dos dados comedores em questão, que tinham uma alimentação equilibrada dentro da perspectiva cultural ou histórica sugere novas áreas de investigação comum as ciências sociais e ciência dos alimentos.



## INTRODUÇÃO

O público francês e os meios de comunicação estão alarmados com as profundas mudanças dos hábitos alimentares nacionais. Estas mudanças são vivenciadas e interpretadas (pelos comedores individualmente, pela sociedade e pelos profissionais da área médica) com a desintegração dos tradicionais hábitos alimentares e uma transgressão de normas e valores sociais em um mundo psico-social, onde o sentimento de culpa está sempre presente. De fato, os hábitos alimentares básicos parecem ter sido danificados por mudanças profundas na organização social. Cada vez mais a população feminina está inserida no mercado de trabalho, com dias ininterruptos no escritório (sem almoçar em casa), em virtude do incremento da urbanização que resulta na redefinição dos papéis sociais associados com o sexo, influenciando assim o aumento da produção da industrialização de alimentos e reduzindo a proporção do orçamento doméstico destinado aos gastos com alimentação, sendo este voltado mais às atividades de lazer. Confrontados com uma escolha abundante dentro da sociedade consumidora atual, o comedor de hoje parece ter entrado na era da gastronomia.

O tema dos hábitos alimentares contemporâneos na França divide, de maneira idêntica, os sociólogos e os antropólogos. Alguns interpretam a desestruturação dos hábitos alimentares franceses como uma tendência semelhante à observada na sociedade norte-americana, que associa uma grande redução de ingestão de alimentos durante as refeições clássicas, o aumento das refeições tipo "lanche" e a perda de rituais próprios as refeições. Observando os limitados dados empíricos disponíveis, reivindicar esta

destruturação é apenas um rumor que circulou pelos "lobbies" industriais para tentar legitimar a introdução de salgadinhos e aperitivos como produtos satisfatórios.

As poucas pesquisas existentes têm mostrado, além de resultados contraditórios, a falta de homogeneidade metodológica para que se possa fazer comparações. Alguns desses estudos são baseados em questionários de pesquisa auto-administrada (Grignon C. et al., 1980), enquanto outros são trabalhos preliminares realizados com amostras pequenas e não representativas (Herpin, 1988). A outra categoria de estudos inclui aquelas realizadas por empresas de marketing que não delinearão sua metodologia. Os resultados de pesquisas realizadas nos Estados Unidos, obviamente não podem ser aplicados no contexto francês (Fine, 1971).

Há mais de 20 anos, em uma edição especial da revista "Ethnologie Française" dedicada aos hábitos alimentares franceses, Igor de Garine salientou a urgente necessidade da coleta de dados empíricos: "A maior parte do nosso conhecimento sobre a dieta francesa contemporânea vem de uma série de questionamentos que são muitas vezes apresentados pela observação direta de fatos ocorridos. Esse tipo de abordagem não pode substituir uma objetiva e quantificada análise da produção e consumo de alimentos, que é a única forma de estabelecer os fatos em detalhes (de Garine, 1980). O sistema culinário segundo Fischler (1990) é um conjunto de hábitos alimentares que se torna aparente através do conjunto sistemático de comparações, como por exemplo no trabalho de Lostalot (1967, 1974). Neste estudo, os dados comportamentais foram obtidos através da observação cruzada com as normas indicadas (isto é, o que os comedores declaram ser sua idéia de uma boa refeição) em uma tentativa de fornecer

uma análise objetiva dos hábitos alimentares contemporâneos. A clara distinção é feita entre o que os indivíduos, em uma reivindicação de cultura, acham ser uma refeição adequada e o que são considerados padrões de dieta. Padrões dietéticos circulam pela área médica e outros setores sob forma de conselhos e instruções, sendo estes as autoridades do estudo científico da nutrição. Estes padrões dietéticos também dependem de fatores culturais, que os seus promotores muitas vezes desconhecem, em virtude do ambiente profissional de suas atividades. Estas normas podem mudar de acordo com as descobertas científicas (Apfelbaum, 1995) ou outras influências daqueles que as recomendam. No entanto, qualquer conjunto particular de padrões alimentares fornece especificações para refeições adequadas, balanceadas, com detalhes quantitativos e qualitativos precisos. Além disso, esses padrões dietéticos descrevem como os nossos padrões alimentares diários e semanais devem ser organizados, a fim de manter uma boa saúde. Assim, a ideia de uma “boa refeição” varia de acordo com diferentes visões da estrutura das refeições, do que se come fora delas e das condições e do contexto de seu consumo. Além disso, refeições adequadas e hábitos alimentares influenciam uns aos outros.

O que o francês alega ser uma refeição adequada ou completa é composta por quatro itens: uma entrada, um prato principal com legumes, queijo e uma sobremesa. Uma versão simplificada dessa composição, que exclui o queijo, é uma alternativa aceitável. Esta estrutura amplamente aceita como uma refeição é implantada nos cardápios de lanchonetes e

restaurantes escolares, contratos entre cafeterias de empresas e órgãos públicos. Estes contratos especificam que tipo de refeição deve ser servida, levando em conta o que o cliente considera ser uma refeição “normal”. Os cardápios elaborados pelos administradores de escolas, nutricionistas dos institutos de saúde, colunistas de culinária/dietética de revistas femininas, na França, também refletem este conceito da refeição “normal” ou adequada.

---

**O presente trabalho concentra-se nas discrepâncias que existem entre o que os indivíduos afirmam ser a sua ideia de uma refeição adequada e as suas práticas reais, tentando analisar a lógica que determina as escolhas alimentares.**

---

## METODOLOGIA

### Coleta de dados

Três técnicas foram utilizadas para coleta de dados:

Observação Direta – das bandejas de refeições, tanto na chegada ao caixa da cafeteria como no salão, enquanto os comedores estavam sentados realizando suas refeições. Esta técnica evita a interferência da escolha do comedor. O intuito foi analisar, ao mesmo tempo, a estrutura da refeição e mensurar a variedade da ingestão de itens alimentares.

Entrevistas - realizadas após o horário do almoço para coletar declarações do comportamento e atitudes do comedor, opini-

# Jean-Pierre Poulain

ões e ideias do entrevistado à respeito do que é uma refeição ideal, para que o mesmo expressasse algo em relação a refeição em estudo. O protocolo continha 54 perguntas com 600 possibilidades de resposta. Isso incluía um sistema que facilitava a retirada de informações referente aos alimentos que foram consumido antes, na cafeteria.

Um questionário sobre o local em questão (com 28 perguntas e 250 possibilidades de resposta), envolvendo o tipo de cafeteria escolhida, os serviços prestados, o ambiente (cenário urbano, a concorrência, etc) e a estrutura da escolha diária dos alimentos.

## População e procedimentos de amostragem

Neste estudo foram utilizadas técnicas conglomeradas de amostragem de seis restaurante coletivos que utilizam o mesmo método de distribuição de alimentos (self-service), mas que se diferenciavam em relação ao tipo de público atendido, a comida oferecida, e a localização geográfica. Os refeitórios localizavam-se em Paris, Marselha, Cadarache, Toulouse e Montauban. A amostra estudada foi composta por 8.500 pessoas que realizavam almoçavam regularmente nos refeitórios escolhidos, dos quais 1.027 foram selecionados aleatoriamente (foram realizados lotes de sorteio para selecionar indivíduo em cada grupo de 8). O conjunto de indivíduos estudados utilizaram um "ticket" para pagar suas escolhas: estes clientes foram autorizados a compor suas próprias refeições, e assim pagavam apenas pelos itens que selecionavam.

O grupo controle foi composto por 86 indivíduos, que faziam parte de de uma população de 250 indivíduos. Estes almoçavam nos refeitórios com um "ticket" que pagava pela totalidade de uma refeição, incluindo uma entrada principal, queijo e sobremesa, e a possibilidade de repetir um destes itens de acordo com a preferência.

A população estudada foi composta adultos, ativos e a maioria vivendo em centros urbanos. O objetivo original foi encontrar uma população típica, a fim de destacar as características comuns da dieta contemporânea. No entanto, as escolhas individuais da dieta não mostraram a maciça desestruturação. De fato, a disponibilidade da cafeteria parecia estar a favor de uma dieta estruturada.

## Descritores do comportamento alimentar

Os entrevistados dividem a ingestão de alimentos em duas categorias distintas: (1) comer refeições definidas, sujeitas a uma série de regras sociais, (2) comer fora das refeições, o que era visivelmente muito menos sujeito as regras sociais.

## Dimensões da "refeição"

Nicolas Herpin (1988), em um estudo preliminar conduzido pelo INSEE (Istituto Nacional de Estatística e Economia da França), descreveu alimentos, e não refeições, segundo cinco dimensões: concentração, período de tempo, sincronização social, lo-

calidade e ritualização. As dimensões 2, 3 e 4 foram colocadas em uso em nosso estudo de refeições (Tabela 1). Tentamos identificar a lógica de escolha do comedor que auto-controlava suas refeições. Concentração refere-se tanto a “estrutura da refeição”, quanto ao “número diário de alimentos ingeridos” e é dividido em “refeição” e “fora da refeição”, isto é, ingestão extra-prandial. Este artigo não tem como objetivo abranger a ritualização, a macro-dimensão do contexto e a natureza social, correspondentes aos tipos específicos de hábitos alimentares. Jean-Pierre Corbeau (1982) e Claude RivieÁre (1995) fornecem estas análises detalhadas.

Tabela 1. Características da momento de ingestão de alimentos nas refeições .

Dimensão	Componentes	Descritores
1. Estrutura	Composição	Número dos itens
2. Horário	Horário do dia	Refeições da manhã Refeições do meio do dia/ Refeições da noite Em minutos
3. Envolvimento Social	Duração	
	Nenhum	Sozinho
	Tipo	Amigo  Colegas
4. Local	Número de comedores	
	Fora de casa	
5. Tipo de escolha	Em casa	
	Auto-controlada	
	Grupo controle	

# Jean-Pierre Poulain

Entendemos como “ ingestão extra-prandial” o consumo de qualquer alimento sólido ou líquido com algum teor calórico que não faça parte de uma “refeição”. Estes contatos com alimentos fora da refeição têm tradicionalmente um papel social e são regidos por algum tipo de ritual. Eles são referidos na língua francesa como apéritif (aperitivo), goûter (lanche da tarde) ou casse-croûte (lanches, salgados em geral). Outros termos não são socializados e vêm sob o título geral de “beliscos”, por falta de um termo mais preciso. Na presente pesquisa foram considerados como ingestão de alimentos, comer biscoitos ou frutas, beber suco de fruta e café adoçado, porém chá ou café sem açúcar não foram considerados. Comer doces ou goma de mascar também foram excluídos. Quatro descritores foram utilizados para analisar esta ingestão alimentar: horário, composição, local e contexto social.

## Consumo Diário de Alimentos

O Consumo diário de alimentos incluiu “refeições” e ingestão extra-prandial de alimentos. A noção de “consumo diário de alimentos” incluiu, independentemente, as diversas ingestões de alimentos durante o dia. As seguintes ferramentas foram utilizadas para analisar a ingestão diária de alimentos:

## Estrutura da refeição

A estrutura de uma refeição foi determinada pela combinação das quatro partes que compõem uma refeição francesa “normal”. Ou seja, entrada, prato principal, queijo e sobremesa (Poulain, 1993). A frequência da ingestão de alimentos foi observada para cada componente da refeição.

A amostra rendeu 127 composições diferentes de refeição, essas variações se deram pelas opções de múltipla escolha entre entrada e/ou sobremesa e também pelo fato deles terem deixado de pegar ou escolher e excluir alguma parte da refeição (entrada ou sobremesa). Além disso, 22 composições representaram 99,8% de todos os pratos. O instrumento de avaliação foi projetado para refletir três composições de refeição, ou seja, uma entrada, composta de um ou mais pratos; um prato principal, composto por um prato e/ou acompanhamento e a parte final composta por uma sobremesa ou item similar (queijo, iogurte). Seis tipos de pratos resultaram nos seguintes agrupamentos: P111+: entrada, prato principal (um prato e/ou um acompanhamento), parte final (sobremesa ou item semelhante) e queijo como item complementar; P111: entrada, prato principal e item final; P110: entrada e prato principal; P101: entrada e item final; P101: prato principal e item final e P100, P010 e P001: pratos com apenas um item (entrada, prato principal ou item final). A mesma terminologia de estrutura da refeição foi utilizada para as refeições realizadas em casa (almoço e jantar, que fizeram parte do estudo) e o que os indivíduos afirmavam ser a sua ideia quanto uma refeição adequada.

## Ingestão extra-prandial de alimentos e ingestão diária total

Dados sobre a ingestão alimentar diária foram coletados por meio de uma medida derivada de estudos de tempo e movimento, realizados em forma de recodatórios dietéticos. Considerando como ponto de partida o almoço do dia anterior, os entrevistados eram questionados para descrever o tempo, as características e o local da ingestão dos diversos alimentos: isso permitiu coletar informações sobre 1.113 pessoas por dia a respeito da prática relatada.

## Validação cruzada

**A**s correlações entre os dados observados (almoço monitorado nas cafeterias) e parte do comportamento relatado (estendendo-se as últimas 24 horas) foram bem elevadas. A lista descritiva ajudou a identificar os itens da refeição e a entrevista na hora das refeições no refeitório aumentou a confiabilidade dos dados. No entanto, os entrevistados tiveram dificuldade para identificar e descrever a ingestão extra-prandial (IEPs). A noção de “ingestão de alimentos” requereu mais explicações. Houve também uma diferença acentuada entre as práticas individuais e aquilo que o indivíduo respondeu como sendo sua idéia de uma refeição adequada. Notou-se que ao responder o

questionário, os entrevistados se sentiam intimidados quando a sua IEP era alta e alguns alimentos ingeridos fora da refeição eram esquecidos ou negados. Com isso, os resultados do número de ingestão extra-prandial pode ter sido subestimado.

## Análise estatística

Para a análise descritiva deste trabalho foram utilizadas as variáveis dependentes – estrutura da refeição, número de alimentos ingeridos, etc – e suas várias dimensões. A análise revelou associação significativa (x2 test, Pearson, etc.) entre o padrão independente das variáveis sociológicas. A análise de fatores estabeleceu uma tipologia para a inter-relação entre as práticas de consumo alimentar e aquilo que os entrevistados afirmaram ser a idéia de uma refeição adequada. Alguns questionamentos parcialmente em aberto, foram sujeitos à análise de conteúdo.

## RESULTADOS

Em resposta a pergunta “para você o que é uma boa refeição?”, mais de 62% afirmaram ter uma refeição adequada. No entanto, quanto aos hábitos alimentares relatados apenas 52,8% dos participantes mostraram que ter uma refeição tradicional completa no almoço, e menos de 40% no jantar, colaborando com a informação da simplificação da estrutura das refeições (Tabela 2).

**Tabela 2.** Características da amostra comparada com população francesa trabalhadora.

# Jean-Pierre Poulain

Gênero	Fem				
Amostra					
População trabalhadora					
Idade (anos)	30-40		40-50		
Amostra					
População trabalhadora					
Condição social	Pais Solteiros	Casal sem filhos	Casal com filhos	Moradia Múltipla	
Amostra					
População francesa					
Local de residência	Grande cidades	Médias cidades	< 20 000 hab.		
Amostra					
População francesa					
Escolaridade	CPF (Certificado Prof. de Formação)	Ensino Médio	Graduação	Pós graduação	
Amostra					
População trabalhadora					
Categoria do emprego	Técnicos	Executivo	Ocupação	Funcionário público	Sem emprego manual
Amostra					
População trabalhadora					

O almoço era a refeição mais estruturada entre a população estudada. O jantar foi simplificado pela maioria (60,6%), sendo que 33,1% optaram pela refeição sem o item entrada, 11,2% por apenas um item ou uma refeição sem o prato principal ou legumes (10,4%). As refeições simplificadas foram mais frequentes entre os entrevistados urbanos, entre as mulheres, entre os executivos e entre os “funcionários de colarinho branco”. Estes resultados diferem de outros estudos qualitativos, que demonstram que o jantar é frequentemente é uma refeição mais estruturada do que o almoço (Corbeau, 1994). No entanto, entre população que trabalha, embora o jantar continue sendo uma ocasião social importante no seio das estruturas familiares, a refeição em si mesma tende a ter uma estrutura simplificada, a sobremesa é por vezes adiada para mais tarde. Dentre aqueles que moram sozinhos ou são pais solteiros, o almoço é a refeição mais social entre as duas, sendo o jantar realizado em casa e com uma estrutura simplificada. Tradicionalmente entre os franceses, o café da manhã (69,3% da amostra, ou seja, a maioria) consiste em uma bebida quente e um pão com manteiga ou croissant (Tabela 3). Apesar dos conselhos

médicos e da publicidade à favor do café da manhã reforçado, como se fosse um pequeno almoço, energeticamente completo, apenas 13,1 % ingeriam um cereal e/ou algum alimento salgado no período da manhã e 15,7 % ingeriam somente uma bebida quente.

**Tabela 3. Frequência das diferentes estruturas de almoço e jantar (amostra N = 1027)**

Estrutura da refeição	Almoço(%)	Jantar (%)
Entrada, prato principal, sobremesa	15,4	13,6
Entrada, prato principal, sobremesa	37,4	25,4
Refeições completas (sub-total)	52,8	39,0
Prato principal, sobremesa	34,0	33,6
Entrada, prato principal	4,4	5,4
Entrada, sobremesa	3,7	10,4
Outras combinações	5,1	11,6
Refeições simplificadas(sub-total)	47,2	61
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Como relatado as refeições tendem a ser mais simples quanto a estrutura, e o número de ingestão alimentar diária (incluindo refeições) é crescente (Tabela 4). Este fenômeno está relacionado com um modo de vida urbano, e foi mais observado entre os executivos e “funcionários de colarinho branco”. O mesmo foi mais comum também entre as mulheres e os homens mais jovens, que pertencem à faixa etária dos 30 ± 40 anos.

**Tabela 4. Estruturas dos tipos de café-da-manhã (N = 1027)**

Estrutura do café da manhã	Frequência absoluta	Porcentagem (%)
Café-da-manhã anglo-saxão	122	13,1
Café-da-manhã continental	644	69,3
Simplificados (apenas bebida)	146	15,7
Outros	17	1,8
<b>Total</b>	<b>929</b>	<b>100</b>
Indisponível		98

A maioria dos alimentos foram ingeridos em durante as refeições, mas a ingestão extra-prandial era alta o suficiente para tornar as refeições menos obrigatórias e muitas vezes serem ignoradas. As refeições da noite, normalmente são omitidas como justificativa de um esforço para controlar a própria dieta (Tabela 5 e 6 e Figura 1).

# Jean-Pierre Poulain

**Tabela 5. Consumo diário de alimentos**

Ingestão	Por centena	Porcentagem da amostra (%)	Adicional (%)	Quantidade total de ingestão
1	0	0	0	0
2	10	1	1	20
3	214	21,8	22,8	642
4	294	30	52,8	1.176
5	232	23,6	76,4	1.160
6	129	13,2	89,6	774
7	62	6,3	95,9	434
8	17	1,7	97,6	136
9	15	1,5	99,1	135
10	6	0,6	99,7	60
11	3	0,3	100	33
<b>Total</b>	<b>982</b>	<b>100</b>		<b>4570</b>

**Amostra ajustada (N=982)**

**Tabela 6. Natureza do consumo da ingestão diária**

Tipo de Consumo	F r e q u ê n c i a absoluta	Porcentagem(%)	Porcentagem(%), bebidas excluídas	P r o p o r ç ã o individual
Café-da-manhã	937	20,5	28,2	95,4
Almoço	928	20,3	27,9	94,5
Lanche	905	19,8	27,3	92,2
Jantar	436	9,5	13,1	44,4
Bebidas	1.248	27,3	-	127,1
Frutas	100	2,2	3,0	10,2
Outros	16	0,4	0,5	0,6
<b>Total</b>	<b>4.570</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**Amostra ajustada (N=9)**

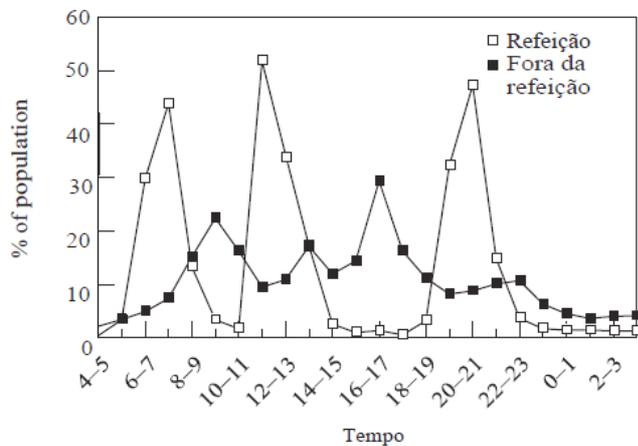


Figura 2. Refeições (O) e ingestão extra-prandial (-) dentro da programação diária.

Os horários do dia particularmente favoráveis para tais ingestões de alimentos foram observados no entanto: no meio da manhã, no meio ou final da tarde, e tarde da noite. Estas inter-refeições foram analisadas dentro do período total de alimentação, revelando um padrão alimentar distinto ao ritmo de refeição tradicional. A unidade de refeição deixou de ser decisiva para a ingestão. Embora a maioria dos nutricionistas defendam que uma alimentação equilibrada seja baseada na execução de refeições estruturadas, a população em estudo estava se esforçando para equilibrar sua alimentação ao longo do dia (38,4%) ou durante a semana (40,7%). As decisões sobre a ingestão de alimentos foram feitas dentro de um padrão de dois tempos de ingestão, incluindo tanto as refeições como a ingestão extra-prandial, com o comedor perguntando a si mesmo se era hora de comer, e calculando o último contato que ele/ela teve com o alimento. Um grande número de ingestão extra-prandial foi relacionado

com jantares simplificados; não foi encontrada nenhuma relação com a estrutura do almoço. Refeições altamente simplificadas (especialmente as refeições noturnas) e o fato de às vezes serem omitidas por completo (café da manhã - 5%, almoço - 6% e jantar - 8%) pode ser interpretada como um mecanismo de regulação. Isso também acontece como reação a ingestão anterior ("eu comi muito no almoço", "eu belisquei muito durante a tarde") ou como antecipação às ingestões que ainda serão feitas ao longo do dia ("tenho um encontro com os amigos hoje a noite", "hoje a noite vou jantar em um restaurante"). Um padrão semanal mostra uma complementaridade, e de fato uma ritualização, das práticas de semana e de final de semana. As refeições de final de semana apresentam uma estrutura mais tradicional, refletida pela variedade de alimentos e pelos horários que são realizadas. Isso é confirmado pelo idéia de Clauder Fischler's: "nos dias de hoje, a socialização e ritualizações das refeições só são possíveis nos momentos de lazer. Ela assumiu um novo papel como forma de consumo social" (Fischler, 1990).

## Local de realização da refeição

Como era de se esperar, a maioria das refeições ainda são feitas em casa, seguido das realizadas nas cafeterias. É interessante notar que comer no trabalho (no escritório ou na oficina), que se pensava ser uma prática passada, voltou a ser comum (15% de todos os casos). A comida é trazida de casa para o escritório ou comprada

# Jean-Pierre Poulain

pronta no comércio próximo ao trabalho, apesar do fato desses trabalhadores terem acesso a um restaurante no local de trabalho. “Lancheiras” estão de novo na moda. A maioria desses comedores são mulheres executivas de alto nível, que tentam regular sua jornada de trabalho. Estas mulheres são muitas vezes obrigadas a seguir horários muito rigorosos, assim como seus colegas do sexo masculino (por motivos familiares), e o almoço é visto como uma abertura flexível que pode ser alongado ou encurtado de acordo com a carga de trabalho. Há também o desejo subjacente de evitar a lanchonete do local de trabalho onde, “você ve sempre as memas caras, dia após dia” (proximidade indesejada), e a atração de ter o escritório para si mesmo ao longo do almoço.

---

**A ingestão extra-prandial está associada à imagem de um comedor solitário-compulsivo, mas isso não reflete a realidade; 55% de todas as ingestões extra-prandial acontecem durante o trabalho, na forma de bebidas (café, chá, sucos de fruta, etc), biscoitos ou frutas. Esta é uma prática altamente sociável agundo como im portante componente da interação social no ambiente de trabalho. Alimentos no trabalho ajudam os membros a conhecerem melhor uns aos outros e cria um “espírito de equipe” (Figura 3).**

---

**Casa Trabalho  
Restaurante Lanchonete  
Transporte Coletivo**

## **A dieta comtemporânea como um paradoxo**

**C**itando alguns estudos americanos da área, Fischler evidencia uma das principais dificuldades na coleta de dados na área nutrição: “O número de ingestão de alimentos (contato com os alimentos) dentro de um dia foram aproximadamente de vinte, contudo os entrevistados afirmaram fazer três refeições por dia. Parece que os comedores contemporâneos acreditam que comem três refeições por dia, da mesma maneira que um amputado ainda sente a presença de um membro amputado, muito tempo depois de não tê-lo mais” (Fischler, 1979). Uma resposta espontânea para a pergunta: “ quantas vezes você comeu no dia de ontem?” se baseia na idéia do indivíduo sobre hábitos alimentares em torno das refeições adequadas. Embora as respostas sejam interessantes, uma vez que fornecem uma visão sobre atitudes e idéias preconceituosas de “hábitos alimentares adequados”, as mesmas não permitem a coleta precisa das variáveis comportamentais.

Uma série de contradições surgiu quando os dados comportamentais (o que os comedores realmente fazem) foram comparados com a ideia dos entrevistados sobre hábitos alimentares adequados em resposta às perguntas: “Qual sua real refeição?”, “como entre as refeições...”. Cada uma das perguntas foi conduzida por uma escala qualitativa de categoria de respostas. As atitudes, valores de juízo e idéias preconcebidas nas respostas foram contraditórios as práticas reais.

## Contradição entre a idéia de uma refeição adequada e prática atual

O primeiro paradoxo da dieta contemporânea revela-se pela contradição entre as práticas e a ideia do indivíduo sobre uma refeição adequada. Enquanto pelo menos quase 62% dos entrevistados acreditavam que uma real refeição é composta por uma entrada, um prato principal com acompanhamentos e uma sobremesa, apenas 53% realizava a refeição dessa forma na hora do almoço. Esse número caiu para apenas 39% no jantar. A grande maioria dos entrevistados (80,8%) julgou que comer entre as refeições “pode ser um problema” e “deve ser pensado” (28,5%), enquanto 52,3% disseram que era “uma coisa muito ruim”. Por outro lado, 74,6% admitiram que comiam entre as refeições, e 41,2% reconheceram comer de duas a cinco ou mais vezes por dia. Apenas 22,8% seguia estritamente a regra de comer as três refeições por dia. Parece haver um choque entre o que os indivíduos e, de fato os nutricionistas, afirmam ser uma refeição adequada e as reais práticas alimentares das pessoas. Uma análise de duas refeições do meio-dia considerando estas reivindicações confirma que vários tipos de comportamento que podem ser representados por um gráfico de duplo eixo: as idéias tradicionais de uma refeição real versus idéias simplificadas de uma refeição real, e práticas estruturadas versus práticas simplificadas. Algumas práticas foram coerentes com as idéias expressas (58,3%); este comportamento apresentou duas formas (Figura 4).

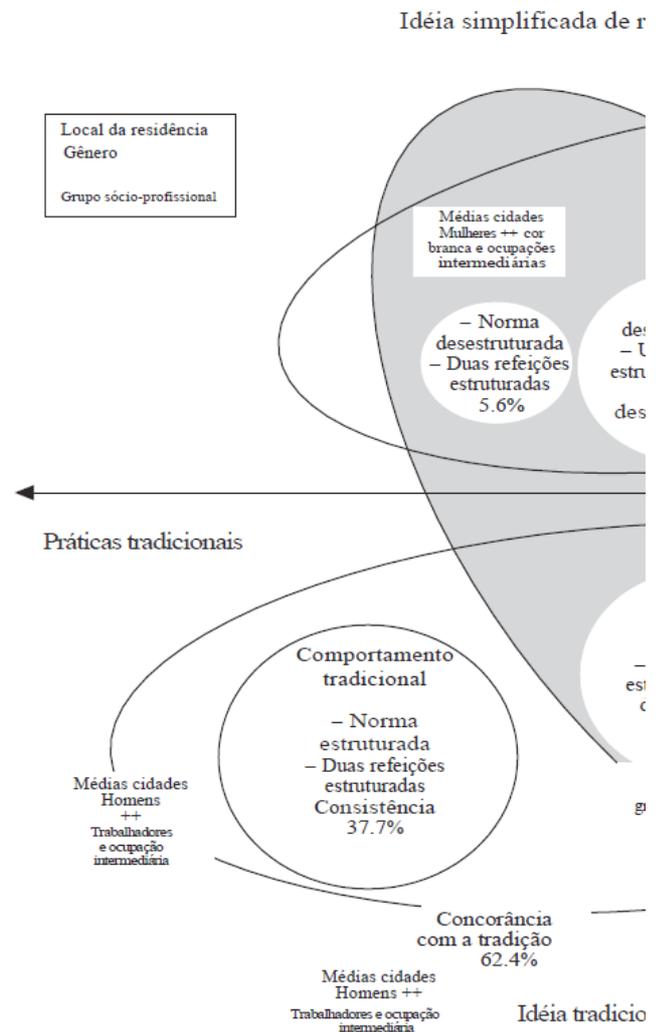
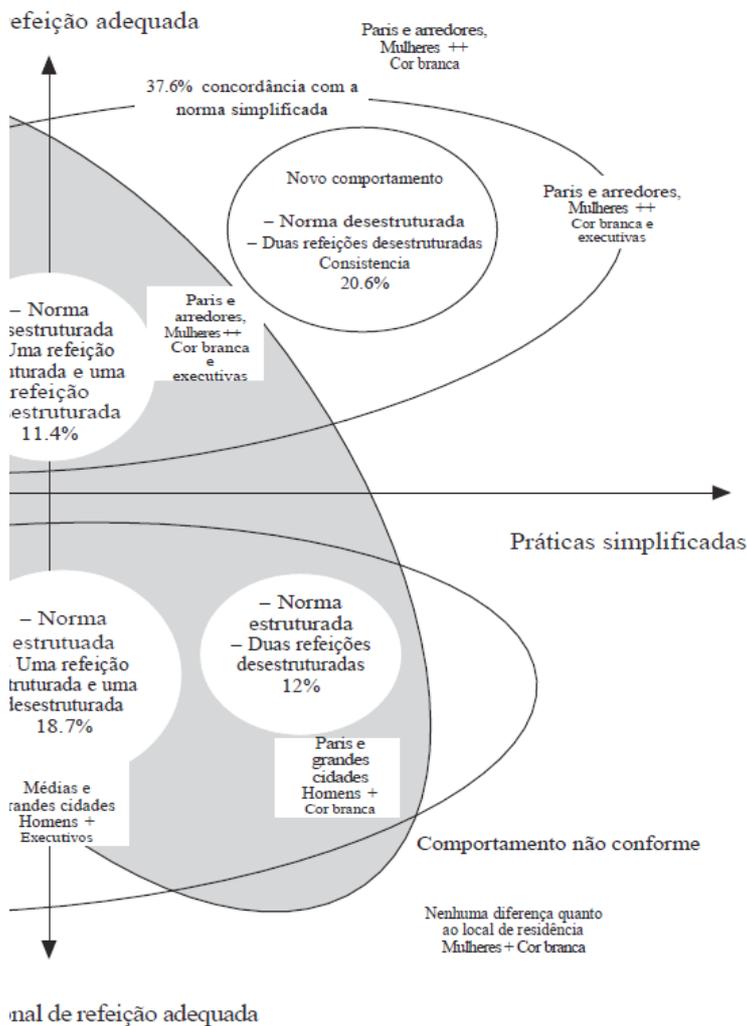


Figura 4. A estrutura da idéia da refeição adequada.

Práticas coerentes com a idéia  
Estes indivíduos expressaram tanto as  
to respeitaram essas idéias em sua  
Variáveis positivamente correlacionadas in  
res das cidades), ocupação (trabalhador

“Novas” práticas coerentes com as  
Indivíduos desse grupo definiram como “refei  
mesas, ou apenas um dos itens da refeição. Suas re  
mais comum entre os participantes de “colarinho br  
vens. Notou-se estar altamente ligada à urbanizaçã

# Jean-Pierre Poulain



Com relação ao “novo comportamento”, com base nas novas práticas acima mencionadas e coniventes com as ideias do que é uma real refeição simplificada, notou-se que a sua prática prevalece entre os grupos sociais que estão crescendo rapidamente: a população urbana, os empregados de “colarinho branco” e executivos do setor de serviços. Estas práticas são vistas pelo fato deste grupo estar passando por grandes mudanças.

No entanto, muitas pessoas não comem o que consideram ser uma refeição estruturada e adequada (47,7%). A incoerência entre ideias e práticas aumenta com a urbanização. Dois tipos de incoerências são aparentes:

tradicional de uma refeição real (31,7%).  
 idéias tradicionais de uma refeição real e quantas práticas cotidianas de ingestão de alimentos. cluem: local de residência (no campo e nos arredores e intermediários) e sexo (principalmente homens).

idéias de uma refeição real simplificada (20,6%)  
 ição simplificada” aquelas que continham apenas entradas ou sobre-  
 refeições, de fato, assumiram esta forma, e esse comportamento foi  
 “branco”, funcionários públicos e executivos, mulheres e indivíduos jo-  
 o (representando como lugares de residência Paris e seus subúrbios).

(1) Idéias tradicionais de uma verdadeira refeição versus práticas simplificadas (17%)

Estes indivíduos têm uma ideia tradicional de uma refeição completa, mas na prática as suas refeições geralmente possuem um estrutura incompleta. Mantendo os tradicionais pontos de referência nutricional, estes indivíduos têm simplificado seu consumo às refeições. Sendo esta prática ligeiramente mais observada entre os homens.

(2) Idéias simplificadas de um refeição real versus práticas estruturadas (20,7%)

Indivíduos dentro deste grupo aceitam a idéia de refeições simplificadas, mas na prática mantém uma ingestão de refeição estruturada. A maioria dessas pessoas são mulheres, e esse comportamento reflete o conflito entre o papel da mulher como transmissora de valores de "refeição real" e sua ideia de um estado ideal de magreza que requer uma ingestão de alimentos limitados.

Os significados de uma alimentação equilibrada

Uma alimentação equilibrada é parte integrante da dieta contemporânea. A primeira e principal "dieta certa" é a "equilibrada", e três quartos dos entrevistados afirmaram "estar tentando equilibrar sua alimentação". No entanto, a noção de uma alimentação equilibrada, na mente do público em geral, tem pouco em comum com o que nutricionistas dizem ser. Utilizado pelo público em geral, é um termo normalmente vago, com uma variedade de significados. A legitimação ou a aceitação

de uma dada regra é subjacente à noção de equilíbrio. Ao expressar a opinião sobre o assunto como a refeição adequada, nossos entrevistados se referiram aos hábitos alimentares tradicionais (mais de 62% para as refeições e mais de 80% para IEPs), louvando as "refeições regulares» fizeram os seguintes comentários: "não devemos comer entre as refeições» ou "omitir uma refeição», "devemos sempre comer no mesmo horário», etc. Ainda, entres esses mesmos hábitos alimentares tradicionais, apenas 2,1 % dos entrevistados tinha alguma a ideia sobre alimentação equilibrada, alguns deles parecendo acreditar que respeitar os hábitos tradicionais seria suficiente para garantir uma dieta equilibrada. Quatro atitudes forem identificadas:

(1) "Fé na ciência" ou referências à um modelo nutricional (55%)

As pessoas tentam justificar tal atitude referindo-se constantemente às ciências médicas. Estamos todos familiarizados com os seguintes princípios gerais de consumo: você deve comer "uma variedade de alimentos", "alimentos saudáveis", "comida simples" ou "comida natural". Todos nós fomos orientados a comer verduras, legumes, frutas, "carboidratos de absorção lenta", produtos lácteos, carnes, vitaminas, cereais, etc. Ao falar sobre tais práticas alimentares usa-se os termos em comum ou um ou outro termo com a terminologia utilizada pelos nutricionistas, por exemplo, proteínas, glúcidos, vitaminas, ácidos graxos, etc. As pessoas estão conscientes do fato de que o discurso nutricional é "fragmentado", "contraditório», "flutuante» ou "seguinto

# Jean-Pierre Poulain

a moda» e todos esses recursos são bastante preocupantes para o consumidor. As pessoas esperam a ciência ditar um conjunto de regras de conduta, claras e nas quais eles possam confiar. As que buscam tranquilidade na ciência da nutrição parecem em grande parte estar insatisfeita.

(2) “Acreditar no próprio corpo ou referir-se ao seu bem estar (23,3%)

Esta atitude, centraliza a lógica das práticas alimentares em todo o comedor por si só. Ouvimos ele/ela dizendo sobre: “prazer”, “desejos”, “necessidades”, “estado de bem estar após a refeição” e “estado de aptidão”. O corpo é visto, tanto quanto Rousseau viu, como uma fonte de sabedoria e auto-controle. Não há mais motivos para sentimentos de ganância e culpa associada, uma vez que comem o que sentirem vontade de comer. Alimentos gostosos não são mais automaticamente considerados como insalubres.

(3) Verificação ou restrição do consumo (18,8%)

Estes participantes relacionam uma alimentação equilibrada à uma dieta escassa. Eles falam sobre a necessidade de “cortar» o consumo de alguns tipos de alimentos e não “não comer muito” os outros. Eles consideram os hábitos alimentares em termos de responsabilidade e culpa. Para eles, “comer é um ato sério” que deve ser controlado. Na opinião deles, o nosso apetite espontâneo e desejos naturais estão fora de sintonia com as “verdadeiras necessidades do corpo” e são algo perverso, e se deve exterminar.

Eles controlam tudo o que comem, obtendo assim uma alimentação equilibrada. Ao focar sua atenção em aspectos específicos de sua alimentação, como a gordura (11%), açúcar (7%), carne vermelha ou pratos cozidos com molho, eles sentem que têm um controle sobre sua dieta “equilibrada”.

(4) “Ter fé na tradição” e preferir refeições regulares

Estes participantes respeita a base dos hábitos alimentares tradicionais, baseado na ingestão de alimentos estruturada e regular. Eles não vêem estas tradições como a garantia de uma dieta equilibrada, como dito anteriormente nesse artigo.

## DISCUSSÃO

### Hábitos alimentares atuais

**E**ste estudo trouxe à tona três hábitos alimentares como característica comum dos indivíduos ativos que almoçam nos refeitórios coletivos. Primeiro, a IEP aparece juntamente com o ingestão da refeição tradicional, que também é agora mais simples em relação a sua estrutura. Em segundo lugar, os hábitos alimentares parecem ser organizados em um período de três tempos, o primeiro é o padrão de refeições, o segundo seria um padrão de consumo de alimentos fora das refeições e o terceiro a alternância semanal entre as refeições funcionais durante a semana e as do fim de semana, onde o indivíduo está engajado na atividade social. As IEPs têm se tornado uma forma de estabelecer relações profissionais informais no local

de trabalho; isso contrasta com a imagem anti-social que “beliscar” evoca.

## É uma regulamentação determinada economicamente?

Uma explicação desta desestruturação das refeições e seus padrões pode ser econômica: os comedores tendem a simplificar as suas refeições com a intenção de pagar menos. Por trás desta explicação está a idéia de que um padrão normativo é a cristalização de valores, que por sua vez é o epifenômeno da racionalização, justificando as ações sócio-econômicas (Rochefort, 1994). Em outras palavras, o comedor decide poupar dinheiro, simplificando as suas refeições e depois ajusta suas idéias sobre o padrão de uma refeição adequada para se encaixar à nova situação. Na realidade, a situação é mais complexa. Os dois tipos de refeições fornecidas pelo restaurante coletivo durante a presente pesquisa, ou seja, as que tinham o ticket que pagavam uma parte da refeição (apenas para os itens selecionados) e aqueles que pagavam o pacote todo da refeição, perderam alguma estrutura, embora tenha sido observado menos neste último grupo (Tabela 8). Em outras palavras, algumas pessoas que pagaram por uma refeição completa não pagavam tudo o que tinham direito na sua refeição, apenas se tivessem a opção de vários itens.

**Tabela 7. Locais de i  
(refeição e fc**

Tipo do local da ingestão	Refeição (em milhares)	Refeição %	Fora da Refeição (em milhares)
Casa	1838	66,4	526
Trabalho	159	5,7	1010
Refeitório coletivo	571	20,6	25
Outro restaurante ou café	142	5,2	105
Deslocamento	15	0,5	51
N.A	45	1,6	67
<b>Total</b>	<b>2770</b>	<b>100</b>	<b>1784</b>

## Amostra ajustada

**Tabela 8. Freqüências observadas divididas por modalidade**

Entrada, prato principal, queijo e sobremesa
Entrada, prato principal e sobremesa
<i>Refeição Completa sub-total</i>
Prato principal e sobremesa
Entrada e prato principal
Entrada e sobremesa
Outras combinações
<i>Refeição simplificada sub-total</i>
<b>Total</b>

# Jean-Pierre Poulain

## gestão dos alimentos (fora da refeição)

Fora da Refeição %	Outras	Total de No. de Ingestões	Total de ingestões
29,5	5	2369	51,8
56,5	4	1173	25,7
1,4	1	597	13,1
5,9	2	249	5,4
2,9		66	1,4
3,8	5	117	2,6
<b>100</b>	<b>16</b>	<b>4570</b>	<b>100</b>

## Amostragem (N = 982) das estruturas das refeições, modalidade de pagamento

Amostra Total		Ticket "Pacote de refeição"		Ticket "Parte da refeição"	
N	%	N	%	N	%
137	12,3	33	38,3	104	10,1
462	41,5	43	50,0	4,9	40,8
599	53,8	76	88,4	523	50,9
379	34,1	8	9,3	371	36,1
54	4,9	1	1,2	53	5,2
62	5,6	1	1,2	61	5,9
19	1,7	0		19	1,9
514	46,2	10	11,7	504	49,1
<b>1113</b>	<b>100</b>	<b>86</b>	<b>100</b>	<b>1027</b>	<b>100</b>

## A refeição como uma instituição histórica e culturalmente modificada

São as nossas refeições e, portanto, os nossos hábitos alimentares que deixaram de ser instituições sociais? Podemos argumentar que o baixo número de frequentadores dos restaurantes coletivos das empresas não pode ser explicada puramente por fatores econômicos. Diversos dados qualitativos traçaram a evolução dos hábitos alimentares em vários segmentos econômicos de uma população, tanto a aristocracia como as classes trabalhadoras. As opiniões das pessoas sobre o que é "limpo" e "imundo", e do que pode ser mostrado ou deveria ser "às escondidas", mudaram gradualmente ao longo do tempo, e as tradições e os costumes estão sempre em mutação (Elias, 1939). Alguns relatórios apontam detalhes da vida cotidiana de uma fase muito precoce (Hemardinquer, 1970). Jean Paul Aron (1976), em seu estudo histórico de mentalidade, também mostrou como os hábitos alimentares mudaram ao longo do tempo. Ele descreveu a maneira francesa de servir uma refeição em três mesas dispostas de forma adjacente, o número de itens sendo proporcional ao número de convidados. O "Serviço à la russe" começou ser seguido em meados do século 19, tendo sempre todos os convidados a mesma coisa para comer, e um item da refeição religiosamente após o outro. Mais recentemente, em um simpósio intitulado "Tempo para comer – alimento, tempo e padrões sociais", Claude Grignon

discutiu a evolução social do modelo francês contemporâneo de refeição, evidenciando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para o estudo de realidades alimentares. Jean Louis Flandrin (1993) mostrou como as refeições francesas entre 1100 e 1808 mudaram continuamente.

Estudos etnológicos de hábitos alimentares dos camponeses em diferentes regiões da França descreveram uma estrutura de refeição dupla, alternando de acordo com a estação do ano (5 refeições no verão e 4 no Inverno), o ritmo e a forma de trabalho e duração do dia (Poulain, 1984; Drishel et al., 1987).

No simpósio supramencionado, Françoise Sabban, forneceu subsídios a “alteridade<sup>1</sup> na dieta” para contrastar com o hábito alimentar francês; depois de descrever o ritual das refeições chinesas, ela passou a alegar que os hábitos alimentares chineses não podem ser confinados dentro deste sistema de refeição. Ao contrário, quando as condições econômicas e/ou políticas são favoráveis, a ingestão extra-prandial vira norma, deixando cada um livre para comer o que quiser, fazendo suas escolhas a partir da extraordinária variedade de especialidades à serem encontradas nos locais ao ar livre, onde as pessoas param para comer e beber de forma mais simples, a qualquer hora do dia ou da noite. (Aymard et al., 1993). Os estudos de Jacques Dournes<sup>1</sup> sobre as refeições de Jörai (um grupo étnico no meio do Vietnã) identificou este ritmo duplo de hábitos alimentares entre as refeições instituídas e consumo de alimentos espontâneo durante o dia todo. Dournes enfatizou que

este consumo extra-prandial fazia parte do inter-social, inteiramente independente dos fatores econômicos: fazer um lanche quando encontra-se um amigo ou durante uma pausa no trabalho, parar para comer uma fruta ou algo que se encontre durante a caminhada no campo, e assim por diante. Dournes usou estes exemplos de práticas da Ásia para ilustrar como as refeições formalizadas e o “belisco” podem ser complementares à estrutura e função social.

## Multiplicação de padrões normativos e crise de legitimação

Claude Fischler, Jean-Pierre Corbeau e mais recentemente Claude Rivière (1995) se referem aos hábitos alimentares contemporâneos como estando em um estado de anomia (ou “gastro-anomia”, um termo introduzido por Fischler, em oposição a “gastro-nomia”). Este estado de anomia tem resultado em uma infinidade de pressões contraditórias, sejam elas de publicidade, sugestões repetidas e conselhos ou um crescente aumento de advertências médicas. A anomia pode aparecer para oferecer um certo grau de liberdade para os comedores contemporâneos, já que estes estão constantemente ansiosos para tomar as decisões corretas, e este medo, por sua vez, oferece um cenário ideal para exercerem condições desfavoráveis na hora de comer (Fischler, 1979). Jean-Pierre Corbeau vê anomia como um hiato institucional, um acordo de prevenção sobre o assunto de hábitos alimentares e retirando o indivíduo da re-

<sup>1</sup> Alteridade (ou outridade) é a concepção que parte do pressuposto básico de que todo o homem social interage e interdepende sózinho.

# Jean-Pierre Poulain

produção social de hábitos normativos. O resultado é a criação coletiva ou individual de novos hábitos alimentares (alguns dos quais são considerados patológicos ou simplesmente desastrosos), criando uma nova forma de experiência na qual não existe um conceito regular (Corbeau, 1995). Essa noção de “anomia” tem proporcionado uma série de surpresas. Philippe Besnard mostrou como o seu sucesso foi parcialmente devido à multiplicidade de significados que podem ser associados ao termo (Besnard, 1987). O termo percorreu um longo caminho desde que se tornou reconhecido no discurso sociológico e o trabalho de Philippe Besnard desempenhou um grande papel nessa mudança, como ele argumentava, “trazendo a era do ouro da mágica sociologia [e associado o ‘anomia’ a sociologia] para um fim.”

---

**No entanto, a reflexão atual sobre padrões normativos trouxe a idéia de anomia de volta ao primeiro plano. Jean-Daniel Reynaud está bem ciente das “limitações de tal conceito”, e da noção “menos vazia” que produz, e sugere darmos um passo adiante e abandonar a definição abrangente da ausência de padrões normativos em favor de um conceito de regulamentação. Isto reduz a noção de anomia a uma perda de legitimidade em termos de hábitos alimentares básicos, regras e padrões normativos. A presença de regras é uma graça salvadora, não porque são restritivas, mas porque sua restrição é aceita. Anomia não pode ser definida como uma ausência “propositiva” de regras, mas como um enfraquecimento legítimo da “regulação do corpo” (Reynaud, 1995). O conceito torna-se funcional novamente.**

---

Hábitos alimentares fornecem uma esfera privilegiada para debater a noção de anomia. O comedor contemporâneo está sujeito a uma série de conselhos contraditórios sobre o que ele/ela “deve” fazer. O estado de “gastro-anomia” não somente levou a uma crise dentro de hábitos alimentares de base, mas também abriu o caminho para um fluxo constante de discursos sobre dietética, estética e comunicação, além de teorias contraditórias e uma abundância de informações. Nos deparamos constantemente com diferentes e contraditórios conselhos de nutricionistas, descontroladas práticas no setor de agro-alimentar, uma crise dentro da estética culinária, propondo o “alimento mundial” e o “alimento nacionalista” práticas de oposição, e um esforço constante para a imagem do belo corpo, retirando o prazer de comer, seguindo os perturbadores padrões normativos. Assim a gastro-anomia pode ser vista como um excesso de abundância de regras, ao invés de ser uma total falta delas.

A tradicional idéia de uma refeição adequada falhou como um mecanismo regulador, sendo que apenas 2% dos entrevistados do nosso estudo, acreditavam ser capazes de realizar uma dieta equilibrada, apesar do fato de eles ainda pensarem que essa refeição deve ser respeitada. Resultante da falta de qualquer forma legítima de normas e regras, fica aberto o caminho à pesquisa científica, na esperança de fornecer uma solução. Livrarias já estão vendendo uma literatura dietética (Montignac, Na França) simples, fácil de seguir, com base em afirmações científicas destinadas a tranquilizar o leitor. O paradoxo francês é um retorno confortável a idéia tradicional de uma refeição adequada e às evidên-

cias científicas comprobatórias. Nós vamos deixar para os nutricionistas a tarefa de discutir a validade científica e conduzir qualquer debate de natureza científica em oposição as campanhas publicitárias. Sociólogos notam o excessivo o apego humano em padrões tradicionais normativos e o recurso constante a orientação científica na busca de uma dieta equilibrada.

## Do comensalismo a alimentação vagabunda

Se os hábitos alimentares são vistos continuamente como indo do comensalismo a alimentação vagabunda, então as mudanças contemporâneas destes hábitos seguem em direção ao “vagabundo”. Os extremos deste processo contínuo pode ser descrito da seguinte forma:

Comensalismo pode ser definido como um sistema de refeições estruturadas que são consumidas na companhia de outras pessoas, 2-3 vezes ao dia e de acordo com um ritual rigoroso. Também está correlacionado a hábitos alimentares de biótipos onde a comida é escassa, além de estar associado também às estruturas sociais onde a aquisição de alimentos (caça e agricultura), cozinhar e comer seguem um rigoroso padrão social. Em tais contextos, os comedores não tomam nenhuma ou poucas decisões próprias, sendo suas ações determinadas pela tradição, pelas regras sociais e religiosas. Os hábitos alimentares são predeterminados e as preferências individuais não são levadas em consideração.

Alimentação Vagabunda é um desmembramento da ingestão de alimentos, em uma combinação de refeições estruturadas, re-

alizadas em um contexto social (ou seja, onde o indivíduo busca o contato social) e o contato regular solitário com os alimentos durante todo o dia. Este comportamento é característico de hábitos alimentares de biótipos onde o alimento é abundante, e as estruturas sociais mais descontraídas e informais, deixando mais espaço para a escolha individual. Neste caso, os comedores controlam a ingestão dos próprios alimentos e eles são obrigados a decidir o que comer e quando irão comer.

---

**Estes padrões de comportamento são reconhecidos em campos tão diversos como o estudo de primatas (tanto primatas arbóreos, quanto os primatas comensais da savana), antropologia pré-histórica (coletores nômades, em oposição aos caçadores comensais, pastores ou agricultores), e a antropologia religiosa (Éden- onde o alimento é abundante e disponível, versus “Terra das Dores” – “onde o homem deve ganhar o seu pão de cada dia com o suor do seu rosto») (Morris, 1976; Fischler, 1979; Poulain, 1985; Poulain et al., 1988).**

---

Parece que a mudança social (simplificação da estrutura familiar, aumento do número de moradias onde vive-se sozinho, pais solteiros, etc), alimentos abundantes - e associados ao direito de alimentos para todos - além da industrialização do abastecimento alimentar, combinaram-se para desestabilizar o controle dos hábitos alimentares da cultura tradicional. As atuais mudanças nos hábitos alimentares podem ser interpretadas como uma mudança para “pastagem”. O “comedor contemporâneo” é obrigado a redefinir “gastro-nomia”, proporcionando uma nova cultura

# Jean-Pierre Poulain

## Uma visão compartilhada por sociólogos e nutricionistas

alimentar capaz de desvendar a “angústia de incorporação»(Fischler, 1990).

Nesta perspectiva, renova-se a concepção estruturalista dos invariantes, através de uma decodificação para integrar as variações de práticas alimentares. Em um estudo de diferentes paradigmas sociológicos, Jean-Michel Berthelot comentou sobre o estruturalismo: “Existe um meio de escapar da contextualização de espaço-tempo que considera a história e a cultura como um espaço, onde o possível novo estilo gerado pelas restrições de uma combinação inicial pode ser exibida” (Berthelot, 1996). O contínuo que se estende do comensalismo à alimentação vagabunda complementa as três variações de hábitos alimentares trazidas à tona por Claude Fischler (1990): (1) a necessidade de cada cultura definir uma «ordem do comestível»; (2) o princípio da incorporação, e o paradoxo Onívoro que surge da contradição dentro da necessidade biológica de diferentes alimentos; (3) a necessidade cultural de comer itens de valor simbólico.

Por último, esta perspectiva dá margem a uma interpretação positiva das mudanças dos padrões alimentares contemporâneos, que livra os novos hábitos de uma visão de violação e de culpa. Se os hábitos alimentares estão mudando é porque o processamento de alimentos, a organização familiar, os papéis e a natureza dos laços sociais têm sofrido mudanças profundas. Nos últimos 40 anos, o mundo ocidental tem vivido com uma superabundância de comida e assim todos os tipos de exigências podem ser legitimamente reunidas com flexibilidade.

Uma refeição simples na França muitas vezes envolve a eliminação de algum item, ou seja, o prato principal, entradas e sobremesas, diminuindo a ingestão de saladas e frutas em favor de IEPs. Dada variedade de escolha de hoje, estes muitas vezes tomam a forma de produtos da indústria como biscoitos, barras de cereais, confeitaria, etc. Estes novos hábitos alimentares têm um efeito devastador sobre o valor nutricional da ingestão de alimentos, e alguns nutricionistas os condenam como os fatores da degradação dos hábitos alimentares tradicionais. Na opinião deles, precisamos voltar ao nossos hábitos antigos - comendo três refeições estruturadas por dia e evitando IEPs - ou na sua falta, se os comedores contemporâneos não têm conhecimento dos hábitos antigos, é preciso reduzir os seus.

A mídia e a sociedade em geral aprovam este argumento. É socialmente aceitável, já que tende a tranquilizar as pessoas e proporcionar-lhes uma possível resposta a uma situação bastante contraditória. Como ilustrado em nossos resultados, há aquelas pessoas que estão ligadas aos hábitos alimentares tradicionais (com 80% dos nossos participantes acreditando que beliscar é ruim para a saúde, e 63% que uma boa refeição tem três itens), enquanto outras não acreditam que esses hábitos são capazes de proporcionar uma alimentação equilibrada (2%). Há também aqueles que acreditam

que a ciência só pode dar uma resposta na busca de uma alimentação equilibrada (55% dos entrevistados). Este argumento fornece uma resposta ao pedido da sociedade não tão ingênua, como uma garantia do nutricionista: “Doutor , por favor nos diga que a ciência pode nos informar sobre o que comer como era costume”.

Infelizmente, o apoio científico para qualquer recomendação específica é difícil de ser encontrado. As poucas pesquisas existentes nesta área são geralmente etnocêntricas e profundamente ligadas a conceitos criados pela história da alimentação em vez de se basearem em evidências de resultados saudáveis. Simplesmente não se sabe se o desequilíbrio qualitativo da dieta francesa contemporânea se deve ao fracionamento de ingestão dos alimentos ou está relacionada à natureza dos alimentos consumidos. Somente estudos comparativos da cultura de massa e culturas espalhadas da ingestão e escolha de alimentos, conduzidas por especialistas de ambas as áreas: nutrição humana e socio-antropologia, irão esclarecer sobre o assunto, escapando de uma perspectiva etnocêntrica e historicamente vinculada.

## Referências Bibliográficas

- Apfelbaum, M. (1995). La diete prudente est-elle bien raisonnable? *Revue Autrement Manger Magique*.
- Aron, J. P. (1976). *Le mangeur du XI-Xeme*. Paris: Laffont.
- Aymard, M., Grignon, C. & Sabban F. (1993). *Le temps de manger, alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux*. Paris: Editions MSH-INRA.
- Bachelard, G. (1950). *La formation de l'esprit scientifique*. Paris: PUF.
- Berthelot, J. M. (1996). *Les vertus de l'incertitude*. Paris: PUF.
- Corbeau, J. P. (1992). *Rituels alimentaires et mutations sociales*. *Cahiers internationaux de sociologie*, vol. 39, no. 92.
- Corbeau, J. P. (1994). *Le manger, lieu de socialite*. *Quelles formes de partage pour quels types d'aliments?* *Prévenir* 26, 203, 217.
- Dournes, J. (1981). *L'espace d'un repas*. In Kuper J., *La cuisine des ethnologues*. Berger-Levrault.
- Drishel, J. P., Poulain, J. P. & Truchelut J. M. (1987). *Histoire et recettes de l'Alsace gourmande*, Privat.
- Elias, N. (1939). *La civilisation des Mreurs*. Pluriel, 1973.
- Fine, P. A. (1971). *Modern eating patterns – The structure of reality*. Paper presented at the symposium *Eating patterns and their influence on pur-*

# Jean-Pierre Poulain

chasing behaviour and nutrition'' of the American Medical Association.

Fischler, C. (1979). Gasto-nomie, gastro-anomie: sagesse du corps et crise bio-culturelle de l'alimentation moderne. Communication no. 31, euil.

Fischler, C. (1990). L'Homnivore, Odile Jacob.

Flandrin, J. L. (1993). Heures des repas entre 1000 et 1808. In Aymard, M., Grignon C. & Sabban F., Le temps de manger Alimentation emploi du temps et rythmes sociaux. Paris: Editions MSH-INRA.

de Garine, Igor (1980). Pour une anthropologie de l'alimentation des Francais. Ethnologie franc aise, no. 3.

Grignon, C. & Grignon, Ch. (1980). Styles d'alimentation et goûts populaires. Revue française de sociologie, 21, 531-569.

Grignon, C. (1987). L'alimentation des etudiants. INRA- CNOUS.

Grignon, C. (1993). La regle, la mode et le travail. In Aymard, M., Grignon, C. & Sabban, F., Le temps de manger Alimentation emploi du temps et rythmes sociaux. Paris : Editions MSH-INRA.

Hemardinquer, J. J. (1970). Pour une histoire de l'alimenta- tion. Colin.

Herpin, N. (1988). Le repas comme institution, compte rendu d'une enquete exploratoire. Revue française de sociologie 29, 503 - 552

Lostalot, de J. (1967). Les heures des repas. Revue Dietetique et Medecine, III, no. 4, 4eme trimestre, pp. 123 & sq. Lostalot,

de J. (1974). Habitudes alimentaires a travers le monde. Revue Dietetique et Medecine, pp. 87 & sq.

Morris, D. (1976). Le singe nu. Le livre de poche.

Poulain, J. P. (1984). Le limousin gourmand. Privat.

Poulain, J. P. (1985). Anthroposociologie de la cuisine et des manieres de table, Doctorat de sociologie, dir. E. Morin, Paris VII, éditée par l'atelier de reproduction des theses, Universite de Lille.

Poulain, J. P. & Neirinck, E. (1988). Histoire de la cuisine et des cuisiniers, techniques culinaires et manieres de tables en France du moyen âge à nos jours. Lanore, reed. 1992 & 1997.

Poulain, J. P. (1993). Les nouveaux comportements alimentaires. Revue technique des hotels et des restaurants.

Poulain, J. P. Delorme, J. M., Gineste, M. & Laporte, C. (1996). Les nouvelles pratiques alimentaires des francais; entre commensalisme et vagabondage. Report to Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, programme Aliment Demain''.

Riviere, C. (1995). Les rites profanes. Paris: PUF. Rochefort, R. (1994). Logiques de consommation. Stratégie, no. 866.

Rochefort, R. (1994). Logiques de consommation. Stratégie, no. 866.