

# Le «matrimoine» culinaire, vecteur de solidarité



Bien que la cuisine du quotidien semble être un acte anodin, elle permet de transmettre des liens familiaux, ainsi que d'apporter du soutien au-delà de son noyau familial, comme le montre une étude menée en Valais.

© Timothée Brossard, HES-SO Valais-Wallis

Par Gloria Repond, collaboratrice scientifique et Clothilde Palazzo-Crettol, professeure ordinaire, Haute école de travail social, HES-SO Valais-Wallis, Sierre.

Transmettre et partager la cuisine du quotidien en relatant les parcours et trajectoires culinaires des personnes âgées, des mamans et des jeunes accouchées : tel était l'objectif du projet « Faire vivre le matrimoine culinaire en Valais » mené à la Haute école et École supérieure de travail social du Valais <sup>[1]</sup>. Sur la base de certaines expériences déjà réalisées dans le canton <sup>[2]</sup>, il s'agissait cette fois-ci de proposer un canevas participatif, évolutif de la transmission empirique des savoirs culinaires.

Ce projet a été l'occasion de valoriser la cuisine quotidienne, de mettre en valeur les savoir-faire de différentes générations, ainsi que la manière dont se perpétue la transmission. Quatre cuisinières ont ainsi été sollicitées pour partager leur recette fétiche avec des enfants et des mamans. Pour ce faire, une micro-enquête qualitative (sociologique et artistique, avec la collaboration de l'École de design et Haute école d'art du Valais <sup>[3]</sup>) a été menée afin de créer un livret sous la forme d'un livret (informatique et matériel) de recettes à destination d'un public diversifié. Ce document comporte des préparations culinaires d'ici et d'ailleurs revisitées, ainsi que les photos de ces moments de transmission entre générations <sup>[4]</sup>.

## Solidarité envers les jeunes parents

Peu valorisée, la cuisine du quotidien est pourtant omniprésente et accompagne les événements de vie importants : deuils, naissances, rituels religieux sont souvent assortis de diverses formes de commensalité. Ces repas symbolisent

### Comment citer cet article ?

Gloria Repond et Clothilde Palazzo-Crettol, «Le «matrimoine» culinaire, vecteur de solidarité», REISO, Revue d'information sociale, publié le 1<sup>er</sup> février 2024, <https://www.reiso.org/document/11976>

le soutien de la communauté et de la solidarité entre les générations.

La naissance d'un·e enfant et la transition à la parentalité qui en découle est reconnue comme une phase de vulnérabilité importante. Le quotidien est bouleversé, d'autant plus que les besoins des jeunes parents sont divers et difficiles à anticiper : aide pour les repas, le ménage, les courses ou la lessive. Si l'entraide et la solidarité familiale sont de mise, elles sont parfois limitées, voire inexistantes, par exemple en raison de l'éloignement géographique entre générations, du respect de l'intimité ou de la liberté personnelle (Palazzo-Crettol et al., 2018). Et quand la famille propose du soutien, celui-ci reste dépendant du temps que les proches ont à disposition et du nombre de personnes à aider (Suppa et al., 2020). Pour pallier cet état de fait, de nombreux réseaux de soutien ont été créés ces dernières années : cafés solidaires, repas communautaires ou associations de jeunes parents, par exemple. C'est également de cette volonté d'entraide locale et ponctuelle, entre pair·e·s, qu'est née l'association des « Supermamans <sup>[6]</sup> », à laquelle ce projet s'est associé.

Cette association, active en Valais et dans d'autres cantons romands, met en lien des bénévoles (mamans) qui s'engagent à apporter un repas équilibré à une jeune famille. Cette démarche est aussi l'occasion de créer un lien avec d'autres mamans, d'autres parents. Dans le cadre de ce projet, les repas confectionnés ont ainsi tous été redistribués à des familles rencontrant des difficultés diverses (grossesses à risques, post-partum, maladie ou encore deuil).

## La complexité de la discrétion acquise

En Valais, l'OFS estime à 80% le taux de mères ayant un emploi <sup>[4]</sup> alors qu'elles n'étaient que 18% en 1980. Pourtant, la division sexuée du travail demeure : la répartition des tâches au sein du ménage reste traditionnelle avec une majorité de femmes davantage investies dans les nettoyages, les charges liées aux enfants et tout ce qui tourne autour de l'alimentation (Amiguet et al., 2018) <sup>[7]</sup>. En effet, bien que les mentalités changent et que des hommes s'impliquent dans la cuisine quotidienne, ils ne cuisinent et n'achètent pas les mêmes produits, prennent parfois plus de temps ou « exécutent » un plat décidé en amont par leur conjointe (Fouquet, 2020). Ainsi, la cuisine du quotidien reste bien souvent mise en œuvre par les femmes (Dupuy 2017 ; Mathieu et al. 2022). De ce fait, l'utilisation du terme de « matrimoine » culinaire semble appropriée.

Un grand nombre de publications sur les arts de la cuisine existe dans différents canaux de communication tels que la radio, la télévision, les tutoriels sur internet ou encore des sites de recettes de cuisine (Stagi, 2015). Toutefois, peu d'études portent sur la façon dont la transmission s'effectue concrètement entre les générations et quelles actions sont menées par les personnes plus âgées qui s'engagent dans le partage de leurs connaissances (Plan et al. 2018). Ce projet était l'opportunité de prendre le contre-pied et de valoriser la cuisine de tous les jours, nécessaire mais actuellement invisibilisée au profit des grands restaurants ou de mises en scène médiatiques favorisant une gastronomie des classes supérieures.

## Enjeux intergénérationnels



© Arsène Gaillard, HES-SO Valais-Wallis

Les enjeux intergénérationnels de la transmission du patrimoine culinaire se déploient en deux dimensions principales : le travail domestique invisible, majoritairement féminin, et la solidarité intergénérationnelle.

En préambule, il apparaît nécessaire de souligner combien il a été difficile d'accéder à la population de cette étude. Si les femmes âgées cuisinant ne manquent pas, les convaincre de transmettre leur savoir s'est avéré compliqué. En effet, nombre d'entre elles estimaient leur cuisine quotidienne « classique », sans histoire, pour ne pas dire banale. Elles ne voyaient pas l'intérêt de documenter ces recettes et encore moins d'accepter la médiatisation de leur image. Elles étaient en quelque sorte prises dans une forme de discrétion acquise, que l'on peut résumer comme une disposition, au sens d'apprentissage, des personnes structurellement dominées, à rester dans l'ombre et à discréditer le travail réalisé en le rendant naturel. Ainsi, rendre visible l'invisible a été une étape cruciale de la transmission du patrimoine culinaire.

Lors des rencontres, toutes les participantes ont souligné l'absence de recettes formalisées ; elles cuisinent à l'instinct, de mémoire et s'adaptent aux ressources disponibles. Une femme a raconté avoir appris la recette en regardant sa mère, précisant qu'elle a probablement elle-même modifié des composants de la préparation initiale. Une autre participante relate avoir remplacé quelques ingrédients, ceux-ci étant disponibles dans sa Calabre natale mais plus difficiles à trouver en Valais, d'autant plus au mois de décembre. Sa recette, transmise à son fils et à ses petits-enfants, ne cesse de se renouveler ainsi au gré des générations. Elle avoue d'ailleurs que les cannelloni de son fils sont meilleurs que les siens, même s'il arrive souvent que ce dernier l'appelle en cas de doute sur la recette ! Le patrimoine culinaire se confie plutôt qu'il ne s'écrit, passant d'une génération à l'autre par l'oralité. Les observations et les apprentissages successifs, comme tous les savoir-faire techniques incorporés, qui se perpétuent sans laisser de traces (Chamoux, 2010).

Dans le cas de dons d'un repas du quotidien à des personnes hors du giron familial, cette discrétion acquise en matière de cuisine quotidienne laisse place à une certaine fierté : celle d'offrir un plat « fait maison » à une famille. Pouvoir apporter de l'aide à de jeunes parents venant d'accueillir un enfant a été une motivation et une source de reconnaissance pour toutes les participantes. Elles rapportent ainsi s'être senties utiles et valorisées à travers ce geste de transmission de leur savoir.

## On partage quoi ?

Histoires, anecdotes et métissage font la richesse de la cuisine familiale. De fait, les plats concoctés ne sont pas tous valaisans et témoignent des influences diverses qui marquent les repas du quotidien. Ce sont donc lasagnes italiennes, cannelloni, sauce aux morilles française et autre pain perdu portugais qui se retrouvent dans les menus. À l'image de la femme italienne qui se tourne vers d'autres produits que ceux de sa Calabre, les cuisinières adaptent les ingrédients à la région et aux saisons : le basilic frais se mue en version séchée, la sauce aux champignons varie selon la récolte du jour et quelques condiments typiquement suisses s'invitent dans les lasagnes traditionnelles.

Cette recherche a souligné également les aspects pratiques et symboliques de la cuisine quotidienne. En cela, à chaque mets son histoire et sa raison d'être ! Plusieurs des plats préparés pour le projet ont ainsi en commun de pouvoir s'élaborer à l'avance, ce qui s'avère indispensable pour les femmes ayant un emploi, comme le relate une participante : « C'est un plat que faisait souvent ma propre mère, c'était pratique : elle le préparait le matin avant de partir à la vigne et moi, du haut de mes huit ans, je n'avais plus qu'à le mettre dans le four à 11 heures. Elle faisait

une petite marque sur l'horloge pour que je sache quand il était 11 heures. Ensuite, elle rentrait à midi et le repas était prêt pour toute la famille ».

D'autres préparations s'inscrivent comme un moyen de garder un lien avec ses racines : une recette transmise par une ancienne voisine en France rappelle l'enfance, un dessert traditionnellement préparé pour Noël au Portugal ravive le souvenir d'heureux moments de fête : « Chaque année, ma mère prépare les rabanadas [sorte de pain perdu portugais] et personne n'y touche, mon frère et moi on n'aime pas ça. Mais la tradition est plus forte ».

Dans tous les cas, les plats partagés ont fait le bonheur de celles et ceux qui les ont reçus, comme en ont témoigné les « super mamans » qui les ont apportés aux familles.

## Des initiatives heureuses

« Faire vivre le matrimoine culinaire en Valais » a contribué à montrer que plus qu'un plat, c'est un peu de l'histoire d'une famille qui se transmet à chaque réalisation d'une recette. Il a mis aussi en évidence les enjeux de la cuisine familiale en termes de rapports sociaux, lesquels restent, encore aujourd'hui, fortement marqué par la division sexuelle du travail et l'invisibilité du travail domestique. De plus, il témoigne d'une expression particulière de la solidarité, qui n'est ni familiale ni de voisinage, mais de sororité de femmes qui partagent un destin semblable.

Prendre le temps de cuisiner un plat qui remplira les estomacs et soulagera le quotidien bien chamboulé des jeunes parents s'avère réconfortant tant pour la personne qui le prépare que celle qui le reçoit. De telles d'initiatives peuvent être un véritable soutien lors de la transition à la parentalité et un renforçateur, voire un moteur des liens intergénérationnels.

Enfin, la transmission du matrimoine culinaire s'inscrit également dans une démarche de durabilité en valorisant des ressources de l'agriculture locale (notamment avec l'adaptation des ingrédients à la région) et des savoirs sur la conservation des aliments. De même, apprendre aux enfants à cuisiner et à développer une approche « critique » du goût est une protection contre le matraquage médiatique de l'industrie agro-alimentaire et de ses produits ultra transformés, qui favorisent le développement de problèmes de santé.

Ce sont des initiatives dont le travail social pourrait se saisir en faveur des diverses populations rencontrées. Le partage d'expériences culinaires, autour de recettes d'ici et d'ailleurs, pourrait être mis à profit avec des personnes en situations de handicap, des jeunes désaffiliés ou encore des populations villageoises qui ne se rencontrent plus.

## Bibliographie

- Amiguet M, Stadelmann S, Wernli B, Spencer B.(2018). « Situation de vie des hommes et des pères, et égalité des sexes en Suisse. Analyse secondaire de données liées à la répartition des tâches au sein d'un ménage ». Raisons de santé, 287, Lausanne, Institut universitaire de médecine sociale et préventive
- Chamoux, M.-N. (2010). « La transmission des savoir-faire : Un objet pour l'ethnologie des techniques ? » Techniques & culture (54-55), 139-61
- Dupuy, A. (2017). « La division sexuelle du travail alimentaire : qu'est-ce qui change ? » Pp. 164-79 in Que manger ? Paris : La Découverte.
- Fouquet, A. (2020). « Quand les hommes cuisinent au quotidien. » Terrains & travaux N° 35 (2) : 161-82.
- Mathieu, M., Weill, A., Lamamra, N., Gojard, S. & Jarty, J. (2022). « En cuisine ! » Nouvelles Questions Féministes 42 (2).
- Palazzo-Crettol, C., Togni C., Modak M. & Messant, F. (2018). Les enjeux sexués des « solidarités familiales ». Nouvelles Questions Féministes. 37(1), 8-13
- Plan, O., Brunet, B., Couraut, F., Erard, M.-F., Salembier, A., Téhoueyres, I., Theurkauff, M.-C., Wagner, K. & Or

Gris. (2018). "Des lieux pour se rencontrer, partager, faire... mis en place par les seniors ou avec eux pour le bien vivre de toutes et tous." GREP « Pour » 233 (1), 171-87.

- Stagi, L. (2015). « Mise en scène du genre dans les émissions culinaires italiennes. » Journal des anthropologues (140-141) : 73-92.
- Suppa, A., Henchoz, C., Palazzo, C., Lorenz, S., Fellay-Favre, E. & Repond, G. (2020). « [Solidaires en temps de crise, vraiment ?](#) », REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 9 novembre 2020

<sup>[1]</sup> Ce projet : « Faire vivre le patrimoine culinaire en Valais » a été financé par l'axe interdisciplinaire « âges et liens intergénérationnels » de la HES-SO Valais-Wallis

<sup>[2]</sup> <https://www.crepa.ch/animation/patrimoine-culinaire>

<sup>[3]</sup> Les photographies ont été réalisées par Timothée Brossard et Arsène Gaillard, EDHEA – HES-SO Valais-Wallis

<sup>[4]</sup> <https://www.hevs.ch/fr/projets/faire-vivre-le-patrimoine-culinaire-en-valais-207375>

<sup>[5]</sup> [Voir le site](#) de l'association Supermamans

<sup>[6]</sup> [Participation des mères et des pères au marché de l'emploi](#), OFS, 2023

<sup>[7]</sup> Voir également : « [Les tâches ménagères sont un risque de pauvreté pour les femmes](#) », Travail.Suisse, 9 novembre 2023

---

#### Lire également :

- Marion Repetti, «[La solidarité au cœur de la cohésion sociale](#)», REISO, Revue d'information sociale, publié le 28 septembre 2023
- Myrian Carbajal, «[La présence émotionnelle repose sur les femmes](#)», REISO, Revue d'information sociale, publié le 15 juin 2023
- Lorry Bruttin, Emilio Pitarelli, Clothilde Palazzo-Crettol, Camille Gard et Lydie Moreau, «[Réunir les générations à table: défis et enjeux](#)», REISO, Revue d'information sociale, publié le 7 juin 2021
- Clothilde Palazzo-Crettol et Séraphine Mettan, «[Le village expérimente "la cuisine maison chez..."](#)», REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 26 octobre 2020