

Transmission culinaire : ce qui se joue en cuisine

Chaque plat cuisiné puis goûté se nourrit d'histoires. La transmission du goût passe par l'observation, l'exploration et le « faire ensemble », enjeux partagés par la marque Stokke. *MilK* a échangé avec le sociologue de l'alimentation Jean-Pierre Corbeau sur l'importance de mettre l'enfant au cœur de la cuisine.

Cuisiner avec son enfant est sans doute l'une des activités quotidiennes les plus ancrées dans l'instant présent. « *Dans un monde de plus en plus virtuel, faire la cuisine est une forme d'apprentissage matérialisé. La transformation a lieu sous les yeux de l'enfant* », indique le sociologue de l'alimentation Jean-Pierre Corbeau, professeur de sociologie à l'université de Tours et coauteur avec Jean-Pierre Poulain de *Penser l'alimentation* (Privat). Et cela passe par des choses très simples comme observer une courgette fondre dans la poêle au contact de la chaleur et de l'huile d'olive, ou sentir l'oignon libérer ses effluves réconfortantes dès lors qu'il rissole. « *Quand je cuisine, ma fille de 3 ans et demi monte sur son escabeau et commence par regarder les choses se faire, les aliments se modifier, se mêler entre eux. Une sorte de ballet quotidien qui fascine également mon fils de 16 mois, assis sur sa chaise bébé, à hauteur du plan de travail. Je vois ses yeux s'arrondir et l'envie irrésistible de goûter* », observe Laurine, maman de Charlotte et Paulin. Les cinq sens sont sollicités à travers des scènes ludiques. Une notion d'apprentissage par le jeu qui répond favorablement aux mécanismes cérébraux de l'enfant qui, dès la naissance, assimile par expérience et mimétisme. « *L'acte culinaire est de plus en plus considéré comme quelque chose de créatif* », souligne le

sociologue. Il n'y a qu'à observer le nombre de blogs, de chaînes YouTube, de magazines, de comptes Instagram et de livres qui explorent la cuisine par le prisme créatif. « *J'invite mes enfants et notamment mon aînée à jouer avec la nourriture. Pas au sens de gaspiller ou abîmer ce qu'il y a dans son assiette, mais au sens de réinventer ses plats pour se les approprier et susciter chez elle le plaisir de manger* », précise Laurine. « *Il est primordial de ne pas désenchanter l'alimentation, de ne jamais perdre de vue son aspect ludique* », poursuit le sociologue. Surtout à une époque où la dimension « santé » de l'alimentation est massivement relayée. Qu'apprenons-nous à nos enfants dès lors que nous les plaçons au cœur de la cuisine ? Dès le plus jeune âge, cette pièce maîtresse joue un rôle particulier. Faire la cuisine avec son enfant ou face à lui revient à l'inviter dans un mini-laboratoire, bien au-delà de la conception d'un plat. Développer leur assurance, renforcer leur estime d'eux-mêmes, affûter leur sens des responsabilités en leur confiant des tâches précises et parfois délicates (prendre soin du matériel, le nettoyer après utilisation pour les plus grands, se familiariser à des gestes, du petit électroménager...). Autant de notions qui participent à l'apprentissage global des enfants. « *La cuisine apprend par ailleurs le travail en équipe. C'est plus efficace et plus amusant quand on est à plusieurs. C'est*

Robe patchwork, **Leon & Harper**.
Blouse et bloomer, **Poudre Organic**

Photo : Émilie Guelpa

« Dans un monde de plus en plus virtuel, faire la cuisine est une forme d'apprentissage matérialisé. La transformation a lieu sous les yeux de l'enfant. »

une école de l'organisation et de la civilité. On apprend aux enfants à faire les courses avant. C'est une façon de se structurer dans les rapports sociaux sans oublier la dimension ludique. On n'a pas réussi ? C'est pas grave ! On recommencera. C'est une école de la créativité dès le plus jeune âge », insiste Jean-Pierre Corbeau, à l'initiative des premières Écoles du goût. La cuisine est aussi un support éducatif dont les parents, mais aussi les enseignants et les éducateurs, prennent la mesure pédagogique : « Pour les enfants, c'est important de suivre des apprentissages mathématiques en fragmentant les parts d'un gâteau, par exemple. Cuisiner, c'est avoir un rapport matériel au monde », conclut le sociologue.

Il y a, dans la transmission culinaire, la démarche d'amener le bébé puis l'enfant vers un plaisir du repas. Et cela passe en premier lieu par l'idée de prendre au sérieux le palais des petits. De plus en plus de parents cuisinent des plats maison ou proposent des petits pots de qualité (on voit fleurir de plus en plus de marques françaises bio dont la qualité gustative des repas est un argument de vente). Une expérience globale centrée sur le plaisir de manger et d'être ensemble en famille que Valentine Sourice, fondatrice du restaurant family-friendly Fan de Carotte (Paris 17^e) met en avant dans son établissement : « Les parents sont ravis qu'enfin un restaurant propose de vrais plats faits maison pour les bébés et les enfants. Nous sommes le seul restaurant à Paris qui cuisine ses propres petits pots frais, et l'un des rares à proposer, pour les enfants, des plats frais qui suivent la carte des adultes. Ainsi, les préparations pour enfants changent chaque semaine car nous suivons les saisons et les arrivages de nos maraîchers. Les petits sont ravis et très fiers de manger comme leurs parents. » Et le plaisir de manger ne tient pas qu'aux sensations gustatives

mais concerne aussi les histoires qui entourent le plat. Jean-Pierre Corbeau a particulièrement étudié la question du plaisir dans l'alimentation : « Le plaisir commence quand on se pense en train de manger. D'où l'importance d'apprendre à l'enfant à verbaliser au-delà du "c'est bon" ou "c'est pas bon". » L'inciter à mettre des images sur ses sensations, à étoffer son vocabulaire ou à affiner ses sens est une invitation à explorer ce plaisir de manger. « L'expérience naît au moment où l'histoire du produit rencontre l'histoire du mangeur dans une situation donnée. Il faut notamment apprendre aux enfants la saisonnalité, lui expliquer comment le produit fait son chemin jusqu'à l'assiette, l'histoire du producteur... c'est toute la complexité du plaisir », souligne le sociologue. À une époque où l'application Yuka (qui note les produits alimentaires en fonction de leurs qualités nutritives et de la présence de substances néfastes pour la santé) conditionne le caddy familial, il est bon de s'interroger sur nos intentions et nos discours d'adultes : « On a tendance à désacraliser l'alimentation en intensifiant la dimension médicale qui est incompréhensible pour les jeunes enfants. Ce qui a un effet pervers car le petit comprend que manger peut potentiellement lui "faire du mal" alors qu'il est primordial de conserver une dimension ludique », insiste le spécialiste.

Par ailleurs, il est une donnée indissociable de notre époque : celle de l'environnement et de ses bouleversements. « Il y a en effet aujourd'hui, plus encore qu'hier, la notion de sensibiliser les enfants à tout ce qui touche à la sauvegarde de la planète, à l'anti-gaspillage, à l'idée de polluer moins, de recycler. Tout cela fait partie intégrante de l'éducation alimentaire », souligne Jean-Pierre Corbeau. Dans sa cuisine, pièce centrale de l'appartement familial, Coline, maman de Nina, 5 ans, profite de chaque



repas pour parler à sa fille de l'importance des saisons, de l'alimentation éthique et responsable mais pas que : « On prépare des paniers-repas pour des familles dans le besoin une fois par mois, je lui apprend que gaspiller un repas est mauvais pour la planète et que ce n'est pas juste vis-à-vis de la précarité d'autres enfants. On composte nos déchets alimentaires ensemble et je la sensibilise aux problématiques du sur-emballage. Je n'en fais pas un discours pesant mais des piqûres de rappel régulières qui prennent sens à ses yeux au fil du temps. » Le temps, notion essentielle dans nos sociétés soucieuses de ralentir : « Le rapport au temps est important en cuisine. Quand on transmet, on apprend à l'enfant à attendre. On acquiert une phénoménologie, ce qui est fondamental pour comprendre les choses de la vie. On peut aussi

modifier ce temps, en augmentant la température de l'eau qui bout, par exemple. Mais, de toutes les façons, le cuisinier reste tributaire du temps de préparation », précise Jean-Pierre Corbeau. Une transmission qui passe par l'histoire familiale (partager des recettes, des souvenirs de dégustation) mais aussi par des histoires de rituels, des manières de se tenir à table (lève les coudes !) et des histoires culturelles à travers l'exploration d'autres cuisines du monde. Pour ensuite leur transmettre ces madeleines de Proust qui réconfortent et sécurisent. Toute la vie.

Photos : Émilie Guelpa
Mots : Amandine Grosse



Chaise « Tripp Trapp » de Stokke, au cœur de la famille

Suivre le mouvement

Parce que les enfants grandissent grâce à l'exploration, l'observation et une plus grande autonomie, le designer norvégien Peter Opsvik a imaginé en 1972 le premier modèle de chaise haute qui s'adapte à l'ergonomie de l'enfant au fil des âges. Un modèle évolutif qui met le mouvement, l'intégration à table et le confort des petits au cœur de son design révolutionnaire.

À la hauteur

En proposant une chaise qui place l'enfant au même niveau que les adultes, Stokke invite aux échanges intergénérationnels et offre aux petits l'opportunité de s'approprier leur environnement. Les mains au niveau de la table et les pieds bien en appui, l'enfant participe pleinement à la vie familiale. Solide grâce à une conception en bois de chêne, de frêne ou de hêtre, qui respire et ne craquelle pas, la « Tripp Trapp » garde les pieds sur terre pour une stabilité maximale.

Choix multiples

La « Tripp Trapp » s'utilise dès la naissance grâce au « Newborn Set » puis au « Baby Set », lancés respectivement par la marque en 2011 et en 2006. Un confort ultime pour les bébés, installés confortablement à hauteur de parent. Et parce que l'esthétique (alliée à l'ergonomie) est un point central, la chaise se décline en 16 coloris et les coussins, dans des motifs imaginés par des designers. Envie de personnaliser son modèle ? La marque propose de graver un mot doux sur le dossier de celle qui accompagnera votre enfant de sa naissance à sa grande enfance.

stokke.com

Photos : Émilie Guelpa



contraires

exposition
18 février 2020

prolongation

cité

sciences
et industrie



exposition 2-7 ans
RÉSERVATION
IMPÉRATIVE
M> Porte de la Villette
cite-sciences.fr
#ExpoContraires

en partenariat avec
okoo
France TV

Le Parisien

abricot

Milk
MAGAZINE

Chérie

Photo : Lucie / Photo : Lucie / Photo : Lucie / Photo : Lucie / Photo : Lucie