

TABLE DES MATIÈRES



| | |
|---------------------|----|
| Remerciements | 7 |
| Préface | 9 |
| Introduction | 11 |

| | |
|--|----|
| Première partie : Cuisiner sa santé | 21 |
|--|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| INTRODUCTION PREMIÈRE PARTIE | 23 |
|------------------------------------|----|

CHAPITRE I

| | |
|---|----|
| Les grands principes d'une alimentation-santé | 25 |
| <i>Les grands principes du régime alimentaire</i> | 26 |
| <i>Fruits et légumes : un couple central</i> | 28 |
| <i>Légumineuses et céréales</i> | 30 |
| <i>Des viandes sous surveillance</i> | 32 |
| <i>La viande : un symbole de force</i> | 34 |
| <i>La viande, un mets d'exception : utopie et inégalités</i> | 35 |
| <i>« Toute chair n'est pas viande » : le cas des poissons</i> | 36 |
| <i>Les sous-produits animaux :</i> <i>de l'éthique animale à la santé individuelle</i> | 37 |
| <i>Les produits végétaux : une autre manière de consommer la nature</i> | 39 |
| <i>Épices, aromates et huiles : des produits précieux et vertueux</i> | 39 |
| <i>De l'eau pour la vie, du vin pour la fête</i> | 41 |
| <i>Eau du robinet ou eau en bouteille ?</i> | 42 |

CHAPITRE II

| | |
|---|----|
| Des saisons au cycle de la vie | 45 |
| <i>Des saisons pour structurer l'alimentation</i> | 45 |
| <i>La saison comme événement festif</i> | 47 |

| | |
|---|----|
| <i>Congeler : du transsaisonnier à « l'exotisme joyeux »</i> | 49 |
| <i>Fruits exotiques : de la saison à l'équitable</i> | 50 |
| <i>Anthropomorphisme et sensibilité</i> | 52 |
| <i>Cycle vital et cycle cosmique : du biologique au Demeter</i> | 53 |
| <i>Des produits « frais » :</i> | |
| <i>entre aliments « vivants » et aliments « morts »</i> | 55 |
| <i>Raconter et se raconter par l'aliment</i> | 56 |
| <i>L'horloge biologique et les cycles naturels</i> | 58 |

CHAPITRE III

| | |
|--|----|
| Scansions temporelles et alternances festives | 63 |
| <i>Cuisiner son repas : un temps pour soi</i> | 63 |
| <i>Faire son pain</i> | 65 |
| <i>Le micro-ondes et les robots ménagers : questionnement sur la vitesse</i> | 65 |
| <i>Cuisine et gestion des restes</i> | 69 |
| <i>Grandir, une prise de risque : goûter et cantine à l'épreuve</i> | 69 |
| <i>Le fast-food : expérience et contre expérience du « bien manger »</i> | 73 |
| <i>Les temps exceptionnels : week-end et repas de fêtes</i> | 76 |
| <i>Se jouer des contraintes et se jouer de soi</i> | 78 |
| <i>De l'anomie au compromis</i> | 78 |
| <i>Le rire : l'ironie du temps</i> | 79 |

| | |
|---|----|
| CONCLUSION PREMIÈRE PARTIE | 81 |
|---|----|

Deuxième partie :

| | |
|--|----|
| Un corps sensible : le sain, le saint, le soin et le sein | 83 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION DEUXIÈME PARTIE | 85 |
|---|----|

CHAPITRE I

| | |
|--|----|
| Sentir : vigilance et catégorisation | 87 |
| <i>Les odeurs du corps : définition du moi et rapport au monde</i> | 88 |
| <i>La « vigilance inquiète »</i> | 89 |
| <i>Une nature dangereuse et bienveillante</i> | 91 |
| <i>Une sociabilité commune : hommes et animaux dans la nature</i> | 93 |
| <i>Du propre au sale : odeurs et taches</i> | 94 |
| <i>Gestion des excréments : le cas des couches lavables</i> | 96 |

CHAPITRE II

| | |
|---|-----|
| Le corps malade : de la douleur à l'hypersensibilité | 99 |
| <i>Maladie événementielle</i> | 100 |
| <i>Maladie saisonnière</i> | 101 |
| <i>Maladie chronique</i> | 102 |
| <i>La douleur requalifiée</i> | 102 |

| | |
|--|-----|
| <i>Point de rupture et renouveau alimentaire</i> | 103 |
| <i>Du corps malade au corps sain</i> | 104 |
| <i>L'expérience de la maladie comme expérience du corps sain</i> | 107 |
| <i>Erreurs et rédemption</i> | 108 |
| <i>La maladie, le signe d'un corps différent</i> | 109 |
| <i>La femme, la sorcière, la sainte : un corps dangereux</i> | 111 |
| <i>Sexualité, maternité et pilule contraceptive</i> | 115 |
| <i>Hygiène intime et traitement du sang</i> | 116 |
| <i>Du sein au soin : cosmogonie féminine</i> | 117 |
| <i>La part du masculin dans l'expérience du corps sain : une réintroduction par le plaisir</i> | 118 |

CHAPITRE III

| | |
|---|-----|
| Le corps en équilibre : les rhétoriques du soin | 121 |
| <i>Soin par les plantes, soin par les pierres :</i> | |
| <i>les nouveaux équilibres de la santé</i> | 122 |
| <i>Miel et pollen : des bienfaits naturels</i> | 124 |
| <i>Mono-diète et cure de raisin : rééquilibrer la santé</i> | 125 |
| <i>Yoga, Chi Chong, danse ou fitness :</i> | |
| <i>chercher l'équilibre dans le corps en mouvement</i> | 127 |
| <i>Corps « gras » ou corps musclé ?</i> | |
| <i>De la norme individuelle à la norme collective</i> | 128 |
| <i>La minceur comme attribut de la santé</i> | 129 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| CONCLUSION DEUXIÈME PARTIE | 131 |
|----------------------------------|-----|

Troisième partie :

| | |
|---|-----|
| Le cuisine des risques : définir, expérimenter, transmettre | 133 |
|---|-----|

| | |
|-------------------------------------|-----|
| INTRODUCTION TROISIÈME PARTIE | 135 |
|-------------------------------------|-----|

CHAPITRE I

| | |
|--|-----|
| Le risque c'est eux, le risque c'est nous | 137 |
| « <i>Les antibiotiques c'est pas automatique</i> » | 137 |
| <i>Les vaccins : la remise en question des institutions de normalisation</i> | 139 |
| Être « sains » face aux médecins : négocier le risque | 142 |
| <i>L'expérience du blâme</i> | 143 |
| <i>Prendre le contrôle : le plaisir de la maîtrise</i> | 145 |
| <i>Éclectismes des savoirs</i> | 146 |

CHAPITRE II

| | |
|---|-----|
| Manger « local » et faire société | 149 |
| <i>Paniers et marché : l'engagement réflexif et solidaire</i> | 149 |
| <i>Proximité spatiale, proximité sociale</i> | 151 |

| | |
|---|-----|
| <i>Redéfinir le « local » à l'aune du global : une invitation au voyage</i> | 152 |
| <i>Jardinières et potagers</i> | 154 |
| <i>La gestion complexe des déchets</i> | 155 |
| <i>Le soir du panier : faire du lien entre les adhérents</i> | 156 |
| <i>Généalogie marchande et liens biographiques</i> | 156 |

CHAPITRE III

| | |
|--|-----|
| Transmissions des savoirs et engagements citoyens | 159 |
| <i>Du guide culinaire au roman fantastique</i> | 160 |
| <i>Internet : la caverne d'Ali Baba</i> | 161 |
| <i>Se faire savant par l'expérience</i> | 163 |
| <i>Les trésors du passé : secrets de générations</i> | 165 |
| <i>Du conseil éclairé au prosélytisme</i> | 166 |
| <i>Des perturbateurs sociaux : se confronter, dénoncer, se retirer</i> | 168 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| CONCLUSION TROISIÈME PARTIE | 171 |
|-----------------------------------|-----|

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Conclusion | 173 |
| Annexe | 177 |
| Bibliographie | 181 |
| Index des noms d'auteurs | 197 |
| Index thématique | 199 |