

Bela Gil

Qui va faire à manger ?

Femmes, travail domestique,
et alimentation saine



Bela Gil

Qui va faire à manger ?

Femmes, travail domestique
& alimentation saine

Traduit du brésilien par
Paula Anacaona



Table des matières

Introduction – Bien manger : un choix ?11

Chapitre 1 – Que celle qui cuisine se débrouille23

1.1 Aliments ultratransformés : après tout,
où est le problème ?28

1.2 Comment l'alimentation est-elle devenue
un (agro)business ?31

1.3 Que cachent les aliments ultratransformés ?35

1.4 Pourquoi sommes-nous si loin de l'idéal ?

Questions d'accès40

1.5 De plus en plus loin de ce qui est bon pour nous51

Chapitre 2 – La base invisible de l'économie55

2.1 Le point de rencontre entre Adam Smith et Karl Marx ..55

2.2 Le travail reproductif et l'économie du soin58

2.3 Reconnaître, réduire, redistribuer – et rémunérer68

Titre original : *Quem vai fazer essa comida ?*

© 2023 by Bela Gil. Published in Brazil by Editora Elefante.

© 2024, Éditions Anacaona pour la traduction française.

ISBN : 978-2-490297-30-6

Chapitre 3 – L’angle mort de la deuxième vague féministe	75
3.1 La femme (blanche, de classe moyenne) délaisse la cuisine et y fait entrer l’industrie	79
3.2 Le fast-food et l’homogénéisation de la culture alimentaire	82
3.3 La main du nettoyage	85
3.4 Les hommes, l’équité et la charge mentale	92
3.5 Où en sommes-nous et où voulons-nous aller ?	95
3.6 Et si la femme au foyer recevait un salaire ?	97
3.7 Reconnaître et renforcer les programmes existants	102
Chapitre 4 – L’exploitation de la générosité féminine	111
4.1 L’émergence du travail salarié et la chasse aux sorcières	121
4.2 L’être humain loin de la nature	129
Chapitre 5 – La technologie comme alliée	133
5.1 Du feu de camp au micro-ondes	136
5.2 L’industrie : utile ou nocive ?	139
5.3 La cuisine à un clic	141
5.4 Le futur de l’alimentation sans nourriture	145
Conclusion – Devons-nous tous et toutes cuisiner ?	149
Notes	156

Introduction

Bien manger : un choix ?

L'alimentation est un sujet complexe, encore plus au Brésil. D'un côté, nous disposons d'une énorme diversité d'aliments et de terres, d'eau en abondance, ainsi que d'une culture gastronomique riche et plurielle, avec des racines provenant des quatre coins du pays et de la planète. De l'autre, en raison des disparités sociales, économiques, géographiques et éducatives, l'accès à la nourriture et aux conditions nécessaires pour faire les bons choix en matière d'alimentation est extrêmement inégal.

La diversité d'habitudes alimentaires est grande, entre les personnes pauvres qui disposent d'un lopin de terre fertile et cultivent une partie de leur nourriture, en maintenant un régime alimentaire basé sur des ingrédients de haute qualité tels que les légumineuses, les légumes et les céréales ; les familles aisées qui n'ont aucun mal à acheter des ingrédients frais et biologiques – voire qui emploient une personne pour cuisiner tous les jours à la maisonⁱ ; les personnes de classe moyenne ou populaire qui préfèrent les aliments ultratransformésⁱⁱ ; et d'autres, enfin, qui résistent pour maintenir un régime alimentaire basé sur le « fait-maison » malgré la cherté des produits ou l'inflation¹... Et ces habitudes ne sont pas figées dans le

ⁱ C'est l'une des conséquences modernes du passé esclavagiste : le Brésil a le plus grand nombre d'employées domestiques au monde, en chiffres absolus : 7,2 millions (6,7 millions de femmes et 504 000 hommes). 17% des travailleuses brésiliennes sont domestiques (*N.d.T.*, source : Syndicat des employées et travailleurs domestiques du grand São Paulo et Organisation internationale du travail).

ⁱⁱ « Les aliments ultratransformés sont des formulations industrielles composées principalement ou majoritairement de substances extraites des aliments (huiles, graisses, sucre, amidon, protéines), dérivées de constituants alimentaires (graisses hydrogénées, amidon modifié) ou synthétisées en laboratoire à partir de matières organiques telles que le pétrole et le charbon (colorants, arômes, exhausteurs de goût et divers types d'additifs utilisés pour doter les produits de propriétés sensorielles attractives). Les techniques de fabrication comprennent l'extrusion, le moulage et le prétraitement par friture ou cuisson. » (Source : *Guide alimentaire pour la population brésilienne*, ministère de la Santé du Brésil, 2014).

¹ Les notes avec un chiffre se rapportent à des sources bibliographiques et sont regroupées en fin d'ouvrage.

temps et l'espace, mais en constante évolution. Elles peuvent changer au sein d'une génération, au cours de la vie d'une personne, en fonction des variations du statut socio-économique, des convictions politiques ou du lieu de résidence, entre autres facteurs.

L'alimentation est un puissant outil de transformation sociale, pour le meilleur et pour le pire. Il n'est donc pas étonnant que la nourriture (sa présence ou son absence) ait été utilisée depuis des millénaires pour manipuler la société. Les dirigeants de l'Empire romain ne distribuaient-ils pas du pain – dûment accompagné de jeux du cirque – pour calmer les esprits lorsque les choses n'allaient pas bien ?

Aujourd'hui, nous produisons suffisamment d'aliments pour nourrir la totalité des huit milliards d'habitant-es de la planète et pourtant, selon le rapport de l'ONU *État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2022*, au moins 828 millions d'êtres humains souffrent de la faim. Au total, 2,3 milliards de personnes (29,3 % de la population mondiale) sont confrontées à une forme ou une autre d'insécurité alimentaire².

Comme le disait déjà dans les années 1940 le docteur Josué de Castro, « la faim est une question politique »ⁱ. En 2014, après dix ans de mise en œuvre par les gouvernements du parti des Travailleurs de mesures visant à garantir à la population des conditions alimentaires minimalement décentes, le Brésil a finalement quitté la *Carte de la faim* des Nations uniesⁱⁱ. Cependant, avec le coup d'État parlementaire de 2016 et l'arrivée

i Médecin brésilien, expert en nutrition, président du conseil exécutif de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) en 1952, auteur de la *Géopolitique de la faim* (1951), qui alertait déjà sur les problèmes de la faim et du sous-développement. (N.d.T.)

ii Un pays figure sur la *Carte de la faim* des Nations unies lorsque plus de 2,5 % de sa population est en situation d'insécurité alimentaire grave.

au pouvoir de Michel Temer, une série de politiques publiques ont été abandonnées et le fléau de la faim est revenu au Brésil. En décembre 2021, environ 125 millions de Brésilien·nes étaient en situation d'insécurité alimentaire et nutritionnelle, dont 33 millions souffraient de la faim³. Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), 61,3 millions de personnes ont eu du mal à se nourrir au Brésil entre 2019 et 2021⁴.

Pendant ce temps, la récolte brésilienne de céréales en 2020-2021 s'élevait à 252,31 millions de tonnes ; 27,54 millions de bovins, 52,96 millions de porcs et 6,18 milliards de poulets étaient abattus ; et 3,97 milliards de douzaines d'œufs étaient produits⁵. Il suffit d'additionner et de diviser pour se rendre compte que si un pays comme le Brésil n'est pas en mesure de nourrir – bien ou mal – toute sa population, c'est uniquement par manque de volonté politique de ses dirigeant-es.

Dans le secteur de l'alimentation, nous assistons malheureusement à une concentration croissante du pouvoir des entreprises. L'agro-industrie et les grandes sociétés alimentaires et pharmaceutiques – et les dirigeant-es politiques qui les soutiennent en échange de contre-parties – décident de ce que nous mangeons, comment et en quelle quantité. Lorsque l'argent est la seule motivation, utiliser la nourriture et la faim comme outils de manipulation sociale est une tactique séduisante et efficace. Après tout, les personnes affamées n'ont guère le choix : lorsque le ventre gargouille pendant des jours, on est beaucoup plus susceptible d'accepter n'importe quelle miette, n'importe quel travail, n'importe quelle condition pour survivre. En revanche, un peuple en situation de sécurité et de souveraineté alimentaires remplit les conditions minimales pour être plus autonome, libre, heureux et en bonne santé. C'est pourquoi l'élimination de la faim au Brésil serait, en soi, une conquête gigantesque.

L'alimentation est un droit qui vaut grandement la peine d'être défendu⁶.

Cependant, résoudre le problème de l'alimentation – c'est-à-dire créer l'accès et les conditions permettant à chacun·e d'avoir une alimentation saine – va bien au-delà de la lutte contre la faim. Lorsque je parle d'alimentation saine et de bien manger, je parle d'un régime alimentaire qui favorise notre santé globale – notre corps, notre esprit et notre dimension spirituelle – et qui bénéficie aussi à la société et à la planète, en rémunérant les paysans et paysannes à des prix justes et en préservant l'environnement. Avoir la possibilité de choisir ce que nous mettons dans notre assiette nous donne le pouvoir de changer notre rapport à la santé individuelle, collective et de notre planète. C'est une satisfaction immense que d'agir, par le biais de l'alimentation, pour prévenir les maladies, valoriser et respecter le travail paysan, collaborer à la lutte contre le changement climatique et, plus largement, à la protection de la nature.

Mais cette réalité est loin d'être possible pour la majorité de la population. La plupart des Brésilien·nes et des habitant·es du monde n'ont tout simplement pas les moyens de manger selon leurs valeurs. C'est pourquoi il est important que celles et ceux qui le peuvent le fassent. Ainsi, nous pourrions progressivement faire pression sur le pouvoir, transformer les orientations du marché et démocratiser l'alimentation saine. Cependant, il est encore plus important de comprendre que les comportements individuels ne sont qu'une partie de la solution : il faut également avoir des politiques publiques pour impulser une transformation plus rapide, profonde et structurelle de l'ensemble de la société.

Tous les parents souhaitent nourrir leurs enfants et les voir grandir en bonne santé. Or l'industrie alimentaire s'oppose farouchement à ce projet en proposant des aliments

ultratransformés bon marché, pratiques et appétissants, mais de très mauvaise qualité nutritionnelle et qui concurrencent les aliments frais préparés à la maison – qui sont les meilleurs. Dans le contexte actuel, comment convaincre quelqu'un de se nourrir et nourrir ses proches avec du fait-maison si cela implique de faire entièrement ses repas tous les jours ? En d'autres termes, il s'agit d'une concurrence déloyale.

La meilleure motivation pour cuisiner du fait-maison est la santé et le bien-être de la famille, notamment des enfants. Cependant, même avec cette certitude, tout le monde n'est pas en mesure d'investir dans une alimentation saine et adéquate, car cela nécessite un soutien et des ressources. Pour faire de bons choix à table, il faut donc non seulement limiter l'ingestion de produits ultratransformés et encourager la consommation d'aliments faits-maison, mais aussi et surtout reconnaître et valoriser le travail des personnes qui s'occupent des repas familiaux et des autres soins domestiques.

En ce sens, j'ai toujours été privilégiée, et je reconnais la distribution inégale des opportunités et une appartenance à un groupe qui échappe facilement aux barrières structurelles et identitaires. Quand j'étais à l'université, on me complimentait régulièrement sur la façon dont je me nourrissais et nourrissais ma famille, et sur la façon dont je gérais mon temps et mon attention entre les enfants, la maison, les études et le travail. Vue de l'extérieur, j'étais parfaite, gérant et équilibrant avec brio toutes mes tâches. On louait ma capacité à « tout mener de front » avec légèreté, sans perdre mon sang-froid – ce qui, soit dit en passant, n'était pas tout à fait vrai. Bien sûr qu'il m'est arrivé de penser que je n'arriverais pas à tenir tous mes engagements, ou que je n'en faisais pas assez ! Avec les années, j'ai compris que la seule façon de ne pas perdre la tête était de ralentir et d'être moins sévère avec moi-même, et de réduire

mes attentes.

Je me suis alors rendu compte que, oui, je faisais beaucoup, mais cela était possible parce que je n'étais pas seule : j'avais un énorme réseau de soutien autour de moi. J'ai fait et je fais encore beaucoup grâce à ce soutien – rémunéré ou non – que je reçois de toutes parts. Des ami-es qui font désormais partie de la famille, toujours prêt-es à garder ma fille pendant que j'écrivais un livre ou que je révisais pour mes examens ; Dete, qui travaillait chez moi et qui, en plus de s'occuper de la maison, nettoyait et coupait les légumes en amont afin que, en rentrant le soir, je n'ai plus qu'à les faire cuire ; ma famille, qui prenait mes enfants un mois entier pendant les vacances pour que je puisse rattraper mes cours à l'université et voyager seule avec mon mari ; mon ex-mari, JP, qui partageait le travail épuisant de la gestion d'un ménage, qu'il s'agisse de réparer un évier bouché ou de penser à acheter du papier toilette ; et tous ces incroyables contacts professionnels qui m'ont ouvert des portes prestigieuses.

Je ne pourrai jamais dire que tout ce que j'ai fait, tout ce que je fais, et tout ce que je suis, est dû uniquement à mes efforts. Bien sûr, j'ai fait des sacrifices dans les sphères individuelle, familiale et professionnelle, mais tout cela n'a été possible que parce qu'il y a des personnes – en particulier des femmes – qui consacrent suffisamment de temps au dénommé *travail reproductif*ⁱ pour moi.

Ayant vécu à l'étranger pendant plusieurs années, j'ai pu observer comment, dans d'autres cultures, les personnes prennent soin de leur vie et répartissent leur temps entre

i Le travail reproductif comprend notamment le ménage, la cuisine, le soin et l'éducation des enfants. Ce sont en majorité les femmes, assignées à la sphère domestique, qui réalisent ce travail non rémunéré et non reconnu dans le système capitaliste, bien qu'il crée de la valeur de la même manière que le travail productif, en augmentant la valeur de la force de travail. (N.d.T.)

maternité, alimentation, santé, travail domestique, études, travail rémunéré et loisirs. Une décennie passée hors du Brésil m'a permis de constater les différences dans la manière dont le travail domestique non rémunéré est considéré – lequel comprend le ménage de la maison, la garde des enfants, la préparation des repas et bien d'autres tâches invisibles dans notre société.

Mon travail dans le domaine de la cuisine et de l'alimentation, en tant que présentatrice TV, cuisinière, écrivaine et conférencière, m'a conduite dans de nombreux endroits du Brésil : habitats ruraux, communautés autochtones, *quilombos*ⁱⁱ et communautés traditionnelles habitant au bord des fleuves, *terreiros*ⁱⁱⁱ, fermes et favelas... Cela m'a permis de voir de près le plus grand défi du Brésil : l'inégalité sociale. En tant qu'activiste en faveur d'une alimentation saine pour toutes et tous, je pense que la nourriture doit profiter aux micro et macro sphères de notre existence, de l'individu à la planète. C'est pour cette raison que je me penche sur la santé collective et les problèmes qui empêchent la démocratisation d'une bonne alimentation.

Il ne suffit pas de se focaliser sur les recettes et les ingrédients. Les connaissances traditionnelles et scientifiques ont démontré mille fois le type d'aliments qui sont bons pour la santé et ceux qui sont mauvais. Il est donc temps de s'intéresser à celles et ceux qui préparent les repas, et de veiller à ce que la société œuvre à l'amélioration des conditions afin que les choix sains à table ne soient pas uniquement un idéal, mais une réalité accessible à l'ensemble de la population.

C'est l'objectif de ce livre.

Mener une vie plus saine – c'est-à-dire prendre soin de

ii Anciennement villages/villes regroupant des personnes esclavagisées fuyant le système plantationnaire. Dans certains cas, leurs descendant-es habitent encore aujourd'hui sur ces terres. (N.d.T.)

iii Lieu de culte de la religion afro-brésilienne du candomblé. C'est également un espace dans lequel se préservent d'autres traditions du peuple noir. (N.d.T.)

la santé individuelle, environnementale et collective – implique nécessairement une bonne relation avec l'alimentation. Environ 70 % des décès dans le monde sont dus à des maladies chroniques non transmissibles directement liées au régime alimentaire et au mode de vie⁷. De nombreux décès pourraient être évités par la consommation régulière d'aliments sains. Des études ont déjà montré que le fait-maison est nutritionnellement supérieur aux produits ultratransformés, faisant de la cuisine un moyen de prendre soin de sa santé et de prévenir les maladies⁸. Cependant, comme nous le verrons dans le chapitre 1, bien manger requiert de la volonté, de l'argent, de la planification, des outils et du temps – c'est pourquoi cela devient un privilège de classe, de race et de genre. De nombreuses personnes aimeraient bien manger, mais cette possibilité n'est pas offerte à tout le monde. L'accès à une nourriture saine est donc une question complexe et multifactorielle.

Dans le chapitre 2, j'expliquerai que l'acte de cuisiner est l'une des nombreuses tâches du travail domestique – lequel, au Brésil et dans le monde, est principalement effectué par les femmes. La plupart du temps, ce travail n'est ni reconnu ni valorisé, et encore moins rémunéré. Pourtant, le travail reproductif, ou travail domestique non rémunéré, garantit l'hygiène physique et mentale des membres du foyer et la prévention des maladies, entre autres, grâce à des repas faits-maison à partir d'ingrédients sains, et il rend tous les autres emplois possibles.

Le mouvement féministe du XX^e siècle a permis des avancées indéniables pour les femmes (en particulier les femmes blanches des classes aisées) dans l'éducation, la santé et sur le marché du travail. Mais il a été, d'une certaine manière, complice de la dévalorisation du travail domestique, en augmentant encore

plus l'inégalité qui affecte les femmes noires, raciséesⁱ et pauvres, et leurs familles.

Comme nous le verrons dans le chapitre 3, la valorisation du travail domestique peut nous aider à manger plus sainement, à lutter contre l'oppression de classe, de race et de genre, et à préserver l'environnement. Si nous ne tenons pas compte des besoins de celles et ceux qui font la cuisine (et effectuent la plupart du soin reproductif), notre bien-être continuera d'être entre les mains d'entreprises qui prétendent apporter des solutions sous la forme de produits ultratransformés faciles, rapides et savoureux, mais nocifs pour la santé, et destinés principalement à celles et ceux qui n'ont pas l'argent, le temps ou les connaissances nécessaires pour « choisir » autre chose. C'est pourquoi rémunérer justement les personnes qui cuisinent – ou plutôt, de façon plus globale, rémunérer justement toute la chaîne qui permet à ces aliments d'arriver sur la table, de la ferme au marché – est l'une des mesures les plus importantes pour transformer le scénario actuel, qui favorise la dégradation de l'environnement et la prolifération de maladies chroniques, et place de nombreux agriculteurs et agricultrices d'exploitations familiales dans une situation de vulnérabilité.

Dans le chapitre 4, j'expliquerai comment la logique d'exploitation du travail des femmes se reflète dans la manière dont les industries, les gouvernements et la population en général traitent la nature. Peut-être que certaines stratégies de valorisation des soins domestiques et reproductifs pourraient être adaptées pour mieux prendre soin de nos rivières, biomes et océans ?

La technologie n'est pas nécessairement un ennemi ; au

ⁱ La race étant une construction sociale, toutes les personnes sont *racialisées*, y compris les personnes blanches. En revanche, l'expression « personnes *racisées* » désigne l'assignation à une catégorie subalterne qui ne concerne que les colonisé-es et leurs descendant-es. (*N.d.T.*, voir Sarah Mazouz, *Race*. Paris : Anamosa, 2020.)

contraire, elle peut potentiellement être une alliée, comme nous le verrons dans le chapitre 5. En faisant bon usage de certaines inventions – tant à l’intérieur qu’à l’extérieur de la maison – nous pourrions être en mesure de mieux équilibrer les forces en présence afin de disposer de plus de temps, de santé et de ressources pour faire de bons choix en matière d’alimentation.

Dans ce livre, j’essaie d’apporter une réponse à une série de questions complexes et interconnectées qui sont à l’origine des inégalités alimentaires qui touchent les Brésilien·nes – et qui sont l’expression la plus triste de nos immenses disparités sociales. Nous ne pouvons plus tolérer un pays où les gens ont faim. C’est dégradant et scandaleux. Et nous ne pouvons pas accepter que cette faim soit prétendument combattue par des aliments ultratransformés qui rendent malades le corps, l’esprit et la planète.

J’espère ainsi participer au débat public et montrer l’importance d’avoir une société composée de citoyennes et citoyens bien nourri·es et en bonne santé, qui pourront alors être actrices et acteurs de leur propre histoire.