



***Comportements alimentaires des ménages de la vallée du Llech Bas Conflent,
Pyrénées-Orientales***

Dario Pilo, Mars - Septembre 2022

Responsables du stage :

Pierre Gasselin, INRAE (Montpellier)

Benjamin Bathfield, Association Val Llech (Espira)



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales

Table des matières

- *Introduction* p.3
- *1. Une petite histoire alimentaire* p.10
- *2. Normes et pratiques alimentaires aujourd'hui* p.14
- *3. Catégorisation des différents types de mangeurs* p.21
- *4. Analyse des temps de commensalité collective* p.24
- *Conclusion* p.31

Annexes

- *Annexe 1 : « Guide Entretien « Comportements alimentaires des ménages de la vallée du Llech Bas Conflent, Pyrénées-Orientales »* p.32
- *Annexe 2 : « Menu communion Espira 1967 »* p.35
- *Annexe 3 : « Les photographies des deux villages »* p.36

Introduction

La vallée du Llech est située au nord du massif du Canigou. L'ensemble du stage s'est déroulé dans les villages d'Espira et d'Estoher qui se situent dans la partie basse de la vallée. C'est une zone historiquement agricole comme en témoignent les anciens canaux et les restes archéologiques d'époque wisigothique. Il est aujourd'hui possible de trouver dans la vallée une grande variété de cultures et installations dans un contexte agricole en pleine évolution. Les cultures historiques telles que la vigne et les pêchers sont en déclin principalement en raison du départ à la retraite de l'ancienne génération d'agriculteurs. Cependant, de nouvelles installations voient le jour dans le territoire : maraîchage, poules pondeuses, grenades, apiculture, safran etc. Au niveau démographique, au cours du XIXe siècle, les villages d'Estoher et d'Espira ont compté près de 1000 habitants au total. Aujourd'hui, selon les chiffres de l'INSEE¹, on dépasse légèrement les 300 habitants. Les causes de ce dépeuplement sont à rechercher principalement dans l'exode rural qui s'est opéré au milieu du XXe siècle et qui a conduit une grande partie de la population à chercher du travail ou à poursuivre ses études en dehors de la vallée. Cela a provoqué un vieillissement de la population et la disparition conséquente d'infrastructures telles que les écoles, les services, les commerces, etc. Cependant, ces dernières années la population de la vallée s'est renouvelée grâce à la construction de nouveaux quartiers résidentiels, l'installation de nouveaux agriculteurs et producteurs, et le retour de plusieurs personnes dans leur village d'origine. On retrouve désormais, dans les deux villages un large éventail de profils socio-économiques différents : producteurs agricoles, retraités, salariés, étudiants etc.

En France, comme plus généralement dans les pays occidentaux, les habitudes alimentaires ont profondément changé au cours du dernier demi-siècle². De nouveaux aliments et de nouvelles pratiques alimentaires ont été introduits au détriment d'autres. Cette évolution va de pair avec les transformations de notre société : changements dans notre mode de vie, évolutions technologiques, changements socio-économiques et, en général, nouvelles pratiques de consommation³. Au sein de la vallée, une partie de la population travaille à l'extérieur et établit donc ses propres pratiques alimentaires et de consommation à l'extérieur. L'objectif du stage était de décrire et analyser l'évolution des pratiques et des représentations alimentaires des ménages de la vallée du Llech.

¹ Pour les statistiques d'Espira-de-Conflent : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2011101?geo=COM-66070>
Pour les statistiques d'Estoher : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2011101?geo=COM-66073>

² Ulijaszek S.J., Mann N., Elton S. (2012). *Evolving Human Nutrition. Implications for Public Health*. Cambridge : Cambridge University Press

³ Williot, J. & Fumey, G. (2021). *Histoire de l'alimentation*. Paris : Presses Universitaires de France.

Nous avons identifié 3 questions et axes de recherche principaux :

- « Axe 1. Histoire : Quels sont les changements historiques des comportements alimentaires des mangeurs de la vallée du Llech ? Les habitants d'Espira et d'Estoher mangent-ils comme leurs grands-parents ?
- « Axe 2. Sociabilité : Quelles sont les formes d'action collective locale autour de l'alimentation dans le territoire de la vallée du Llech ?
- « Axe 3. Pratiques alimentaires et normes des mangeurs : Quelles sont les pratiques alimentaires et les normes des mangeurs ? Qui sont les mangeurs ? Comment s'approvisionnent-ils et comment s'alimentent-ils ? »

Par conséquent, ces questions ont voulu conduit à traiter des points suivants :

- Reconstitution de l'histoire alimentaire de la vallée au cours des 50 dernières années.
- Catégorisation des différents types de mangeurs dans la vallée.
- Détermination des pratiques alimentaires contemporaines des ménages.
- Inventaire et caractéristiques des actions collectives alimentaires.
- Analyse des représentations contemporaines des ménages sur les comportements alimentaires.

Cette étude fait partie du Projet OTATA : « *Objectiver et rendre attractive la compréhension du Territoire pour construire des Actions concertées et judicieusement vers la Transition Agroécologique et alimentaire - Cas pilote de la vallée du Llech* ». L'un des principaux objectifs du projet est d'interroger les savoirs produits et comment ils sont appropriés par les acteurs locaux afin d'imaginer des pistes d'action concrètes. Le partenaire principal du projet est l'association Val Llech, active depuis l'été 2019, et l'INRAE. L'association promeut notamment des circuits alimentaires de proximité (marché de plein vent, circuits courts) et renforcer les dynamiques territoriales en cours.

Méthodologie de recherche

L'intégralité du stage (6 mois) s'est déroulée dans la vallée avec domicile dans le village d'Espira. Ce faisant, nous avons eu plus de temps pour commencer à connaître la population et les personnes clés qui animent la vie commune des deux villages et, bien entendu, nous acclimater à notre nouvelle vie au pied du Canigou.

Ainsi, à partir du 10 mars 2022, nous avons été immédiatement introduits dans la vie du village par l'association *Val Llech* à travers une de leurs assemblées générales. Ce fut l'occasion de faire connaissance, de discuter et d'expliquer les objectifs du stage. Il s'agissait également de voir de manière générale, quels sont les intérêts des participants de l'association pour notre étude et comment ils pourraient nous aider dans notre travail de recherche. Enfin, nous voulions connaître les objectifs présents, passés et futurs de l'association, et comprendre comment le stage pouvait s'insérer dans la réalisation de ces objectifs.

De manière générale, pendant toute la durée du stage, la méthodologie de recherche a fait l'objet de discussions constantes au sein du groupe de travail composée par les deux responsables du stage (Pierre Gasselín et Benjamin Bathfield) et moi-même.

Dans un premier temps, une attention particulière a été portée au travail de recherche par l'observation participante. Dans un second temps, nous sommes passés à une réflexion sur l'élaboration d'un questionnaire à proposer à un échantillon raisonné de la population. Dans un troisième temps, la discussion a porté sur la manière d'analyser et de valoriser les informations ainsi recueillies.

Il est utile pour les besoins de ce rapport d'aller dans l'ordre et de souligner chaque technique et aspect inhérent à la méthodologie de recherche.

Recherche bibliographique

Au début du stage j'ai essayé de rassembler toute la production écrite relative à l'histoire des deux villages. Malheureusement, je n'ai pu principalement lire que des textes consacrés à l'histoire d'Espira. Sur Estoher je n'ai trouvé que des productions écrites représentatives d'une période historique qui ne faisait pas l'objet de notre étude, comme le XIV^e siècle (ou les première et seconde guerres mondiales). Ainsi, les références à l'histoire alimentaire d'Estoher sont recueillies principalement par le biais d'entretiens et de discussions informelles avec la population et de diverses brochures recueillies sur place, ou encore provenant d'une histoire orale. Pour Espira, je me suis principalement servi d'une publication intitulée « *Un village, une histoire : Espira de Conflent*⁴ » et d'une biographie d'un de ses habitants qui raconte la vie du village entre les années 1950 et 1970 du siècle dernier. Par la suite, en préparation du questionnaire de recherche, une sélection d'articles et d'ouvrages consacrés notamment aux techniques de recherche d'analyse qualitative et quantitative en sciences sociales a été passée en revue⁵. J'ai aussi essayé de trouver des livres de cuisine ou des ouvrages sur la gastronomie consacrés en particulier à cette zone géographique. On notera en particulier un ouvrage intitulé *A la table de « Padrina »*⁶. C'est un livre à mi-chemin entre un livre de cuisine et un mémoire, édité par la présidente d'une association présente à Marquixanes (petit village sur la route à Prades et à 10 minutes en voiture d'Espira/Estoher) qui organise des ateliers de cuisine traditionnelle. Chaque membre de l'association a été

⁴ Collectif (1989). « Un village, une histoire. Espira-de-Conflent ». *D'Ille et d'ailleurs*, Revue du collège P. Fouché d'Ille-sur-Têt, no. 16.

⁵ Olivier, J.-P. (2008). *La rigueur du qualitatif. Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*. Louvain-La-Neuve : Academia-Bruylant.

Lepiller O., Fournier T., Bricas N. & Figuié M. (Eds.) (2021). *Méthodes d'investigation de l'alimentation et des mangeurs*. Versailles: Quae. Collection "Update - Sciences & Technologies".

⁶ Collectif (2004). *À la table de « Padrina »*. Un livre de recettes de cuisine de la tradition orale et des us et coutumes de chez nous. Ille-sur-Têt : Mémoires au fil de l'eau.

invité à raconter un souvenir de son enfance et une des recettes typiques de la région. Ce livre a été utilisé avec parcimonie car la grande majorité de ses membres vivent ou ont vécu en dehors de la vallée. Ce faisant, ils ne font pas l'objet de ce rapport, mais il est tout de même utile d'avoir un aperçu rapide des recettes typiques de la Catalogne française.

L'observation participante

Reprenant la définition du célèbre anthropologue anglo-polonais Bronislaw Malinowski, père de cette technique de recherche, l'observation participative repose sur le fait de vivre en contact étroit avec la population locale et de participer à ses activités. Comme je l'ai déjà mentionné, pendant toute la durée du stage, j'ai vécu à Espira, y compris les week-ends. Lors de mon séjour dans ce village, j'ai ainsi dû créer mes propres habitudes alimentaires. L'une des premières opportunités que j'ai eu pour commencer à étudier les habitudes alimentaires dans la vallée a été de demander à la population locale des informations sur : où acheter du pain, où faire ses courses, quels producteurs étaient présents dans la région, quels marchés, etc. Il était également important d'être présent le week-end car la majorité des fêtes de village organisées par le comité des fêtes, ainsi que les marchés dominicaux ou festifs organisés par l'association *Val Llech* se déroulent principalement le week-end. Les fêtes ont été des moments privilégiés pour rencontrer et faire connaissance avec les habitants des deux villages. De plus, j'ai activement participé à la préparation des repas et à l'organisation générale de ces fêtes ou marchés festifs ; tant avec le comité des fêtes qu'avec l'association *Val Llech*. Il s'agissait d'avoir une position privilégiée pour pouvoir observer l'organisation de ces repas festifs, les aliments et boissons principalement consommés et quelle signification était donnée aux moments de fête tant par ceux qui les ont organisés que par ceux qui y ont participé.

Questionnaire et échantillonnage des individus à enquêter

Le questionnaire à soumettre à la population a fait l'objet de longues réflexions et discussions au sein du groupe de travail, concernant le type de questions à soumettre à la population et à quels pré-requis les répondants devaient correspondre. Au départ, nous avons décidé de n'interroger que les habitants des deux villages et une seule personne par ménage.

Après une évaluation minutieuse, le questionnaire (Annexe 1) a été divisé en 2 parties afin de trouver des réponses aux questions posées dans les 3 axes de recherche (Histoire, Sociabilité, Pratiques alimentaires et normes des mangeurs)

1. Histoire
2. Pratiques et réglementations alimentaires + Action collective.

Seuls les habitants originaires d'un des deux villages ou ayant vécu une partie importante de leur vie dans la vallée ont reçu le questionnaire dans son intégralité. Tous les autres n'ont été interrogés que sur la partie des questions visant les pratiques et normes alimentaires et l'action collective.

Il a été décidé de ne parler qu'avec ceux qui habitaient à temps plein dans la vallée, plutôt qu'avec quelqu'un qui y passait de courtes périodes (vacances, visites familiales, etc...), afin de bien comprendre les habitudes alimentaires de la vallée et en raison du temps limité dont nous disposions.

N'interroger qu'une seule personne par ménage nous a semblé un choix naturel car beaucoup de questions concernent l'ensemble du ménage et les interviewés peuvent rendre compte des habitudes alimentaires des membres de leur famille. De cette façon, nous avons évité d'avoir plusieurs fois la même réponse aux mêmes questions. Il est cependant possible qu'en interrogeant tous les membres d'une même famille, la précision des données recueillies aurait été plus détaillée et parfois même contradictoire. Il aurait cependant été plus compliqué d'organiser les entretiens d'un point de vue logistique.

Au total, 21 entretiens ont été menés, répartis presque équitablement entre les deux villages. Les entretiens ont été organisés par des rencontres en personne lors de fêtes de village ou de marchés alimentaires, par le bouche à oreille ou par appel téléphonique. Afin d'avoir un aperçu homogène des consommateurs et de leur comportement alimentaire dans la vallée, les personnes interrogées ont été choisies principalement en fonction de leur âge, de leur situation familiale (avec ou sans enfants, marié ou non, etc.) et de leur situation professionnelle. A chacun a été fourni une notice d'information dans le cadre de la collecte de données personnelles et un formulaire de consentement à signer.

On note une légère surreprésentation de certaines familles et des membres de certaines associations présentes sur le territoire, notamment "*Val Llech*" et le comité des fêtes des deux villages. Dans un contexte aussi peu peuplé, il est extrêmement facile de parler à plusieurs personnes liées les unes aux autres. De plus, les réunions de l'association *Val Llech* ont facilité les contacts avec les personnes actives dans l'action collective dans les villages, puisque de fait, ils participent intensivement à la vie du village, notamment par le biais de fêtes.

Par ailleurs, on constate que nous n'avons pas pu interroger les nouveaux résidents du village d'Espira. Aucun n'a manifesté l'envie de participer à la recherche malgré nos nombreuses demandes. Ce sont d'ailleurs des gens qui participent rarement à la vie du village et sont très difficiles à mobiliser, même pour le comité de fêtes villageoises. En effet, de nombreuses personnes qui participent à la vie collective du village se plaignent de cet aspect, disant que le village risque de devenir un village-dortoir. Une autre limite constatée au sein du groupe d'enquêtes est le manque d'informations relatives à la chasse et aux chasseurs : que chasse-t-on dans la vallée ? Comment le fait d'être chasseur influence-t-il ses habitudes alimentaires? Encore une fois, je n'ai tout simplement pas réussi à entrer en contact avec l'un d'eux. Malgré ces limites, l'ensemble des informations obtenues offre un bon aperçu des habitudes alimentaires des habitants des deux villages.

Méthode d'analyse

Les entretiens ont été tous retranscrits et dans un premier temps, nous avons décidé d'harmoniser les données collectées. Pour ce faire, il a été décidé de créer un fichier Excel avec les données suivantes.

- A. N* Enquête
- B. Nom
- C. Âge
- D. Sexe
- E. Activité principale
- F. Détail des activités
- G. Niveau d'étude
- H. CSP⁷
- I. Etat civil
- J. Noyau familial
- K. N* enfant à la maison
- L. N* enfants
- M. Lieu de vie
- N. Originaire du village
- O. Lieux des activités
- P. Action collective
- Q. Prépare le repas
- R. Responsable des achats
- S. Lieu principal des repas
- T. Compagnie principale lors des repas
- U. Fréquence viande
- V. Fréquence poisson
- W. Fréquence oeufs
- X. Fréquence produit laitiers
- Y. Fréquence fruits
- Z. Fréquence Légumes
- AA. Fréquence pain
- BB. Fréquence céréales
- CC. Fréquence légumineuses
- DD. Fréquence des boissons alcoolisées
- EE. Fréquence surgelés / plats préparés
- FF. Moyen d'obtention des aliments

⁷ Nomenclature de catégories socioprofessionnelles : <https://www.insee.fr/fr/metadonnees/definition/c1758>

GG.Lieux des achats

HH.Fréquence des achats

II. Critères de choix des aliments

JJ. Attention SIQO⁸

KK.Attention qualité diététique

LL. Attention saisonnalité

MM.Volonté d'améliorer l'alimentation

Nous avons alors décidé d'analyser les données collectées d'abord colonne par colonne puis sur la création d'une typologie, un profil des consommateurs et mangeurs à travers une description systématique. Pour ce faire, nous nous sommes appuyés sur une table de Bertin⁹ afin de constituer des groupes de consommateurs par analogie de leurs comportements et pratiques alimentaires, ou selon certaines variables descriptives (âge, état civil, etc.). Nous avons ainsi pu analyser en quoi les différents profils de consommateurs se ressemblaient et se différenciaient.

Restitution de l'analyse aux personnes impliquées et consultées, avec le soutien d'experts en éducation populaire

Durant le stage, deux réunions ont été organisées pour le comité technique OTATA, une le 14 avril et la seconde le 27 août 2022.

Lors de la première rencontre nous avons exposé le plan de travail et les objectifs du stage en général. La réunion du 27 août, en revanche, a été l'occasion d'exposer les résultats finaux du stage à la population qui a été invitée à y assister, à travers la préparation d'un diaporama.

Dans les deux cas, un moment de débat sur les enjeux généraux et ses résultats a été consacré lors de la présentation.

Pour la préparation du second rendez-vous, nous avons été en contact avec deux membres de deux compagnies théâtrales (Gecko et la compagnie Cielo), experts en diffusion populaire. Nous avons essayé, dans la mesure du possible, d'utiliser certaines techniques typiques du théâtre populaire pour rendre les présentations à la population locale aussi accessibles que possible.

⁸ En France et en Europe, des logos officiels permettent de reconnaître les produits qui bénéficient d'un signe officiel d'identification de la qualité et de l'origine (SIQO). (AB, Nature et Progrès, halal, IGP/AOC, label rouge, etc.)

⁹ Bertin J. and Bonin S. (Eds.) (1977). *La graphique et le traitement graphique de l'information* [Graphics and graphic data processing]. Paris : Flammarion.

1. Une petite histoire alimentaire

Production et consommation quotidienne

Historiquement du point de vue de la production agricole, et par conséquent aussi en ce qui concerne les habitudes alimentaires, on ne trouve pas beaucoup de différences entre les villages d'Espira et d'Estoher. Après la seconde guerre mondiale, la vallée était principalement habitée par des agriculteurs et des vigneron. Les cultures principales étaient des céréales, des légumineuses, des oliveraies, des vignes et des arbres fruitiers (pêches, cerises, châtaignes, noix). Parmi la génération des personnes nées entre les années 50 et 60 du XXe siècle, cette période est décrite de manière nostalgique et idéalisée comme une époque de grande abondance où tout le monde mangeait bien, était en bonne santé et personne n'avait faim. Au sein des familles, la préparation des repas était gérée par les femmes, tandis que les hommes s'occupaient des travaux des champs.

Presque toutes les familles possédaient divers animaux de ferme tels que des poulets, des cochons et des lapins. Certains possédaient également des vaches laitières, des chèvres et des chevaux pour travailler les champs. On peut donc dire que les niveaux d'auto-production de la population étaient élevés. La présence d'animaux de ferme nécessitait une attention constante. De fait, il fallait nourrir les poules, les lapins et cuire les pommes de terre pour nourrir les cochons. Ce dernier était l'animal qui demandait le plus d'attention car il fallait aussi le faire marcher tous les jours pour qu'il ne devienne pas trop gros. Les vaches et les chevaux devaient être nourris au moins deux fois par jour. Le lapin était celui qui coûtait le moins économiquement et demandait le moins d'attention. Il se reproduit de manière extrêmement facile et la seule tâche était d'aller chercher l'herbe pour les nourrir et de s'assurer qu'une épidémie de myxomatose (une maladie d'origine virale mortelle pour cet animal) n'affectait pas le nombre total de lapins. Très souvent, c'était le plus jeune de la famille qui était chargé de ces tâches. Beaucoup m'ont raconté leurs souvenirs sur la présence d'animaux dans les cours et jardins des maisons du village. Témoignant de la présence de ces bêtes dans les anciennes maisons villageoises, il est encore possible de trouver aujourd'hui les anciennes auges pour le bétail ou les outils utilisés pour préparer les pommes de terre pour donner aux cochons.

Personne ne possédait de frigo et les aliments devaient être conservés selon des techniques de conservation plus classiques comme le séchage (saucisses, figes, oignons, raisins secs...) ou les boîtes de conserves (olives, pêches, haricots verts etc.). Le beurre était conservé au frais dans des bacs d'eau douce qui étaient renouvelés cycliquement.

L'aliment de base était les légumineuses de saison, les pommes de terre, et les protéines d'origine animale (viande de porc et de lapin notamment). La consommation de poisson était plus occasionnelle. Les plats n'étaient pas trop élaborés, ils étaient principalement composés de soupes et de ragoût. Par rapport à aujourd'hui, la consommation de produits laitiers était beaucoup moins prononcée. En dessert ils mangeaient de la confiture ou simplement des fruits.

Le plan de repas était tripartite comme aujourd'hui : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. De plus, pour ceux qui travaillaient dans les champs, très souvent le petit-déjeuner ou le déjeuner avait lieu dans les champs. Surtout en été, ou en attendant la récolte, les journées de travail étaient très longues et les gens pouvaient commencer à travailler à partir de 4 heures du matin. Divers en-cas étaient organisés pendant la journée, plus copieux que d'habitude, afin de mieux répartir l'énergie tout au long de la journée. Ils mangeaient souvent du pain et des saucisses avec de la tomate, du saucisson accompagné de radis ou d'oignon, un morceau de fromage ou de jambon. Les repas de la semaine étaient faits en famille. Le dimanche, il était de tradition de manger avec des proches ainsi que pour des fêtes comme Noël ou une fête de baptême.

Plusieurs marchands ambulants passaient dans les rues d'Espira et d'Estoher au cours de la semaine. Leur arrivée au village, rythmée de semaine en semaine, était annoncée par une personne disposée à informer tout le village de leur passage. Il s'agissait de vendeurs d'autres boutiques d'autres villages, comme Vinça et Finistret, qui faisaient des tournées hebdomadaires entre les villages de la vallée afin d'augmenter leur chiffre d'affaires.

Un boucher de Vinça passait dans le village deux fois par semaine (le mercredi et le samedi). De Vinça venait également le boulanger qui passait chaque jour dans les villages et vendait des baguettes et des viennoiseries. Pendant un bref moment, les villages ont eu deux boulangers en raison d'une tentative de concurrence mais sans grand succès.

Le poissonnier, en revanche, ne venait qu'une fois par semaine (le vendredi) mais jamais pendant l'été. Vraisemblablement pour des raisons de conservation du poisson, car, comme déjà mentionné, il n'y avait pas de réfrigérateurs dans le village et le poisson devait donc être consommé frais.

Même des vendeurs de chaussures, de vêtements ou de produits de première nécessité (café, sel, sucre, pâtes, etc.) passaient également par les villages. Pour beaucoup, le passage de ces marchands ambulants était aussi un prétexte pour retrouver les autres membres du village et discuter. Beaucoup m'ont raconté comment devant le camion du boucher beaucoup de gens se rencontraient pour échanger de nouvelles.

Dans les deux villages il y avait aussi des petits magasins d'alimentation qui permettaient à la population d'acheter des produits de première nécessité (café, sucre, sel, pâtes, riz, etc.), des légumineuses, de la charcuterie, du fromage, du lait et des produits d'importations (comme les mandarines et les oranges par exemple).

À Espira, à des moments différents, jusqu'à deux petites épiceries ont été ouvertes. La première, propriété d'une des familles historiques du village, est restée ouverte jusqu'au début des années 60. La seconde, appartenant aux anciens propriétaires du camping, a fermé au début des années 80. Il y avait aussi une petite épicerie à Estoher jusqu'à la fin des années 70.

Les habitants ne quittaient pas trop le village et ce sont donc les commerçants qui se rendaient au village lorsque les commerces alimentaires ont fermé. Ces marchands ont capitalisé sur les habitudes d'une population âgée qui avait toujours été habituée à cela. Assez récemment, il y a 5-6 ans, une dame a essayé de re-proposer cette façon de faire des affaires dans les villages avec de mauvais résultats (vente de produits de première nécessité, fruits et légumes). A ce jour, seul un camion SuperU sillonne les rues du village vendant du pain et quelques viennoiseries.

Ces habitudes ont été influencées par les difficultés des habitants à quitter la vallée pour faire leurs propres achats. Il faut tenir compte du fait que dans la première période d'après-guerre dans le village, il y avait peu de personnes qui possédaient une voiture.

Les marchés les plus populaires étaient ceux d'Ille-sur-Têt et de Perpignan. Beaucoup s'y rendaient à cheval pour pouvoir vendre leurs produits, d'autres se rendaient à pied à Prades à travers les montagnes. Prades était en effet une ville très riche et active et le mardi il y avait un grand marché où il était possible d'acheter toutes sortes de produits.

Par ailleurs, il faut tenir compte d'une difficulté structurelle causée par un réseau routier qui n'avait pas encore été renouvelé et faisait des trajets aujourd'hui relativement courts, des trajets extrêmement longs. En effet, la RN 116 en 2x2 menant de Perpignan à Ille-sur-Têt n'est en activité que depuis le début des années 2000.

On peut retracer cette transition mais aussi les difficultés dans la manière de faire ses courses à travers les mots d'une de mes interlocutrice d'âge moyen, originaire d'Espira :

Alors quand j'étais toute petite, il n'y avait pas de supermarché. Ok, y avait Perpignan, et il y avait pas de double voie. Tu devait traverser Ille, Nefiach, Millas, Saint Féliu, le Soler pour arriver à Perpignan. Donc il fallait une heure et demie pour aller à Perpignan. Donc en effet ma mère elle a acheté, comme je disais, au boucher qui passait la viande, au poissonnier le poisson, il y avait le pain qui passait tous les jours et une fois par mois ou pas... une fois tous les mois et demi, on allait à Auchan et elle achetait la lessive, toutes les choses un peu... Donc voilà, mais après, euh, mon père était agriculteur et on avait des fruits, il y avait le potager, des légumes, tout ça, c'était au potager. Le premier marché qu'on a eu à part Perpignan... Mais le premier, c'était à Mias... et je devais avoir douze ou treize ans.... Donc c'était il y a trentaine d'années... et SuperU ça doit faire vingt cinq ans un peu près... On va dire que ce qui est sûr, c'est qui est sûr c'est que le premier c'était à Mias... parce que je me rappelle, on allait jusqu'à Mias pour faire les courses, au lieu d'aller à Auchan (le Auchan de Perpignan) et après Prades... ça a dû arriver, peut être deux ans après... donc on va dire il y a trente ans et trente deux ans. (Espira, 2 juillet 2022)

Les premiers supermarchés arrivent donc dans la région vers les années 60 : à Perpignan on trouve un grand Auchan. Dans les années 1980, de nombreux propriétaires de voitures et de personnes ont commencé à faire leurs courses à l'extérieur du village, où des produits comme la viande étaient moins chers.

L'heure de la fête

Traditionnellement, le partage de grands repas était relégué à la fête votive du village, le 15 août, ou aux festivités religieuses telles que Noël, les communions ou les mariages.

Comme nous l'avons vu, il était de coutume le dimanche de partager un repas avec les proches, mais il ne s'agissait jamais de repas extrêmement riches comme ceux préparés les jours de fête.

En effet, selon la tradition, le jour de fête était l'occasion d'inviter non seulement les membres de familles du village mais aussi ceux qui s'étaient installés dans les villages voisins ou en dehors de la vallée.

Il s'agissait de moments exceptionnels et conviviaux où l'on pouvait manger à sa faim. On y cuisinait jusqu'à quatre sortes de viande, de poisson, de fruits de mer, de liqueurs et de sucreries. Il était possible de déguster des plats plus inhabituels comme du homard, des crevettes, du champagne ou des pâtisseries. Tous les plats qui, normalement au cours de l'année, n'étaient pas consommés sauf pendant ces moments spéciaux.

C'est ainsi qu'une de mes interlocutrices décrit comment les gens mangeaient pendant la fête du village.

Nous ne mangions à la salle à manger, avec le beau service, que lorsque nous recevions du monde, c'est-à-dire pas très souvent ou pour le 15 août, le jour de la fête votive du village. Nous faisons rarement de grand repas mais comme pour les repas de communions, ce type de repas était gargantuesque. C'était l'occasion de manger des crevettes... Le saucisson bien sûr faisait les frais de la fête. Toutes sortes d'entrées étaient proposées. Mais le clou de ces repas, c'était la langouste. Après la langouste il y avait toujours un ou plusieurs plats de viande, pas des ragoûts non, mais de beaux rôtis d'agneau ou de boeuf dégoulinant de graisse. Suivaient la farandole de desserts fabriqués maison et pour finir la pièce montée, faite par le boulanger de Finestret. A la fin du repas, il y avait toujours du « champagne », c'était du mousseux que vendait la cave. (Espira, 10 mai 2022)

Contrairement à aujourd'hui, la vie du village était imprégnée de catholicisme et il allait de soi que tout le monde faisait sa communion. Une fête était donc organisée pour partager ce moment avec les membres de la famille. Voici comment l'une de mes interlocutrices raconte les périodes festives liées à la vie religieuse :

Le lundi de Pâques on faisait souvent une grillade entre amis... Donc euh, mes parents invitait du monde ou on était invité chez des gens... c'était plutôt de grillades... et le dimanche de Pâques en famille. Oui, oui, les communions, tout le monde quasiment... Moi j'ai fait la communion... chaque fois on a fait un repas avec la famille et les amis proches et parents... Ouais, on était pas mal, on est peut être une bonne trentaine ? Tu vois, dans le garage, chez mes parents... ma mère cuisinait pour tout le monde. Pour les communions de mes soeurs aussi... pareil... Elle faisait toujours une viande, un poisson... dessert... un gâteau... Oui, c'était le repas de fête. Pour le mariage pareil... En général dans une salle des fêtes parce qu'il y avait beaucoup de monde... et ça se faisait sur le village aussi... (Espira, 27 juillet 2022)

Comme pour les fêtes de village, les menus pour les mariages ou les communions étaient gigantesques. Dans l'annexe 2, vous pouvez trouver le menu d'une fête de communion organisée à Espira en 1967. Le menu m'a été fourni par l'une de mes interlocutrice pour donner une meilleure idée de leur richesse en termes de quantité et d'élaboration de ce type de repas.

2. Normes et pratiques alimentaires aujourd'hui

L'analyse des données recueillies à travers le questionnaire et l'observation participante montre que ce sont principalement les femmes qui s'occupent de la préparation des repas et de l'achat de la nourriture. Cependant, lors des fêtes de village, des marchés festifs et autres occasions où il est demandé de cuisiner un repas pour plusieurs personnes, seuls les hommes s'occupent de la préparation de la viande à la grille ou de la « cargolade » (escargots à la catalane). Cette division de genre dans la cuisine est un aspect qui se perpétue encore aujourd'hui. Dans le passé, en effet, les hommes, comme déjà vu précédemment, étaient principalement impliqués dans les travaux des champs et tout ce qui concernait l'extérieur de la maisonnée ; tandis que la tenue de la maison et du ménage, dont la préparation des repas, relevait du domaine féminin.

Par ailleurs on note l'importance que les habitants des deux villages accordent au repas en famille. Pour les habitants d'Espira et d'Estoher, le lieu où l'on prend principalement les repas est la maison au village. Même ceux qui travaillent hors de la vallée (comme à Prades, Perpignan, Ille-sur-Têt, etc.) arrivent à avoir au moins deux repas par jour au village en compagnie de leurs proches. Ce sont principalement les retraités qui mangent presque exclusivement dans leur maison au village. L'organisation des repas est cependant plus compliquée pour ceux qui ont des enfants scolarisés et qui travaillent en dehors de la vallée. De cette façon un jeune papa m'a raconté comme il organise sa journée :

Alors le repas du midi euh... les enfants sont à la cantine, ils sont au collège... donc mon épouse souvent mange le midi toute seule ici, et (...) et du coup moi euh, moi je prends mon repas au travail. Je me prépare mon repas sur les restes de la veille ou mon épouse me prépare quelque chose, bien gentiment pour que j'ai ma gamelle pour le midi. Je mange sur mon lieu de travail. Et le jour où on est tous là, donc le mercredi midi, le mercredi je ne travaille pas et les enfants du coup ils rentrent pour treize heures, donc les mercredis et les samedis, les dimanches, euh on mange, on mange ici bien sûr. Quand je suis au travail, je mange avec mes collègues, oui, il y a une salle collective, on mange avec des collègues... (Estoher, 3 juin 2022)

Les vacances sont un moment dédié à la rencontre des membres de la famille et il y a là plusieurs occasions pour partager un bon repas. Pendant l'été, il est de tradition, comme dans le reste du sud de la France, d'organiser de petits apéritifs entre amis ou en famille. Dans les deux villages il y a une forte tradition d'« aller prendre l'air frais » hors de la maison. Cela se traduit souvent par le fait de mettre quelques chaises à l'extérieur de la maison, de rencontrer des voisins, d'échanger les derniers potins du village et de discuter. On peut affirmer que cette pratique est une habitude héritée du passé et qu'on ne la retrouve que dans certaines parties des deux villages. En particulier, on ne le retrouve pas dans les lotissements neufs construits récemment. L'apéritif est souvent le moment pour manger des « bêtises » : frites, fruits secs, pizzas, quiches, fromages et charcuterie accompagnés de bière, vin, liquoreux, etc.

La restauration collective (restaurant, cantines, cafétéria, etc.) est principalement fréquentée par ceux qui travaillent à l'extérieur de la vallée et qui y mangent pendant leur pause déjeuner avec des collègues. Elle peut l'être aussi par ceux qui décident de partir pour de courtes vacances ou qui veulent simplement sortir du village pour un moment.

Pour qui désire manger en dehors de la vallée il existe plusieurs options en termes de restauration notamment dans le secteur de Prades, Perpignan ou Ille-sur-Têt, Marquixanes. À noter également la présence du camping d'Espira, actif uniquement en été et qui propose un service de restaurant-pizzeria parfois visité par les habitants du village. Ce camping est principalement fréquenté par des Néerlandais qui viennent y passer leurs vacances. Quelques-uns profitent aussi de la proximité de la frontière espagnole pour passer de courtes vacances dans la région ou séjourner en France catalane du côté de Collioure. Voici ce que l'une de mes interlocutrices a exprimé à ce sujet :

Au moins une fois par mois on mange au restaurant pendant les weekends. En général, oui, c'est un peu dans la zone ou ça dépend. Des fois on va partir en Espagne si on veut vraiment partir la journée. Après, euh, ça peut peut-être se décider au dernier moment, ça peut être dans le coin et sinon plutôt vers la mer. (Espira, 13 juin 2022)

Cependant, il convient de noter que pour beaucoup, manger au restaurant est une dépense budgétaire supplémentaire et que tout le monde ne peut pas se le permettre régulièrement. C'est ainsi qu'un de mes interlocuteurs s'est exprimé sur la question lorsqu'on lui a demandé où il mangeait principalement pendant la semaine :

Ici, ou au terrain... un pique-nique... des temps en temps au restaurant. Pas souvent... hier je suis allé à Prades avec mon ami... sinon, j'ai pas trop de moyens et je mange essentiellement à la maison, avec des amis ou au terrain. (Estoher, 26 juillet 2022)

En général, la consommation de produits surgelés et de plats préparés parmi la population est plutôt faible. On constate en effet une tendance parmi la population à cuisiner des plats à base de produits frais.

Consommation de protéines animales

De manière générale, on peut dire que la consommation de protéines animales est élevée parmi la population des deux villages. En ce qui concerne la consommation de viande, la consommation de porc, de charcuterie et accessoirement de veau est privilégiée parmi la population (notamment grâce à la présence d'un éleveur de veaux dans l'un des deux villages). La consommation d'agneau est moins fréquente. Les viandes blanches sont moins consommées, comme le poulet, la dinde ou encore le lapin. La consommation de ce dernier a quasiment disparu, contrairement à il y a encore 60 ou 70 ans où c'était l'une des viandes les plus consommées. Les familles qui ont encore des lapins dans leur jardin dans le but ultime d'en consommer sont très rares aujourd'hui. Au cours de mes balades, je n'ai trouvé qu'un seul jardin avec des lapins qui pourraient être destinés à la consommation alimentaire étant donné leur taille. Avec les lapins, les cochons ont également disparu depuis des décennies des jardins et des cours des maisons. Le processus de modernisation et l'accès plus facile aux supermarchés et aux producteurs en vente directe, ainsi que des règles sanitaires plus strictes pour l'abattage, ont entraîné leur disparition au cours du dernier demi-siècle. Lors de mon séjour dans la vallée, je n'ai jamais rencontré de famille qui en possédait. On peut

seulement noter le lancement dans la vallée d'une nouvelle petite exploitation d'élevage de cochons en plein air.

Aujourd'hui, les porcs sont généralement tués dans des abattoirs pour des raisons d'hygiène. Auparavant, la mise à mort des porcs était reléguée au savoir et à l'expertise d'une personne spécialisée, appelée à procéder à l'abattage des porcs et à la préparation des différents morceaux de viande. C'était un moment de fête et de partage, mais aussi une procédure qui demandait beaucoup de temps et de nombreuses mains pour aider aux différentes étapes de la préparation : tuer l'animal, laver, couper et préparer les différents types de viande. À la fin, toutes les personnes qui avaient participé et aidé se rassemblaient pour manger et faire la fête ensemble. Aujourd'hui, cette tradition, appelée en catalan la *matança*, s'est pour l'essentiel perdue, tout comme l'ensemble des connaissances et des compétences qui y étaient liées.

Le poisson est consommé moins occasionnellement que la viande. Malgré le passage dans les deux villages d'un poissonnier jusque dans les années 1960 une fois par semaine et malgré le fait que dans le coin il est possible d'acheter du poisson frais, ou dans la grande distribution (SuperU, Intermarché) ou à des vendeurs locaux.

Autrefois, il était possible de pêcher la truite de rivière dans les nombreux cours d'eau de la région. Aujourd'hui, cette pratique a quasiment disparu, en raison notamment de la diminution de la population de poissons due à la pollution. Lors des entretiens, nombreux sont ceux ayant souligné que c'était un produit trop cher pour eux, ou qu'ils ne savent pas bien le cuisiner et préfèrent donc le manger quand ils vont au restaurant, comme l'a dit l'un des interviewés.

Le poisson, ça nous arrive beaucoup plus rarement... Alors qu'on aime... Mais je ne sais pas cuisiner le poisson... J'ai pas d'idées... alors que c'est facile à cuisiner. Beaucoup moins de poissons, on va dire... deux fois par mois ? Par contre quand on va au restaurant... Oui, euh ça voilà, c'est l'occasion. (Espira, 22 juin 2022)

Contrairement aux cochons et aux lapins, beaucoup possèdent encore des poulets dans leurs jardins pour produire des œufs. Beaucoup les vendent comme partie intégrante de leur activité agricole, d'autres pour le plaisir. Dans les deux villages, on peut facilement acheter des œufs frais. On peut dire que les œufs sont un aliment de base dans l'alimentation des habitants des deux villages.

La consommation de produits laitiers comme le fromage et les yaourts est également élevée parmi la population. Il est à noter que je n'ai jamais rencontré (ou appris sa présence) d'un végétalien parmi la population des deux villages. La grande majorité de la population consomme au moins une portion de ces produits par jour. Il est très courant, notamment chez les personnes âgées, de manger un yaourt en dessert à la fin d'un repas. Par ailleurs, je n'ai pas observé de préférence dans la population entre les fromages de chèvre, de brebis ou de vache. Peut-être y a-t-il une légère augmentation de la consommation de fromages de chèvre grâce à la présence sur le marché dominical d'Estoher d'une vendeuse de ce type de fromage.

Consommation de céréales, de fruits et de légumes

La consommation de céréales est largement présente dans la population à travers la consommation de pain, de pâtes, de riz et de produits du petit déjeuner. La consommation d'autres types de céréales (sous forme de farine, de lait et de produits tels que des craquelins, etc.) comme le maïs, l'épeautre, l'orge, l'avoine, le seigle, le millet est plus rare.

La consommation de fruits et légumes parmi la population est également élevée. La quasi-totalité des participants au questionnaire consommait au moins une portion de fruits et de légumes par jour. La consommation de légumineuses est plus fréquente en automne et en hiver, car en été et au printemps il y a un riche choix de légumes de saison et des conserves sont préparées pour l'hiver avec ces derniers. Dans la période où le stage a été effectué (printemps - été) dans la vallée, il était possible de trouver principalement des tomates, des courgettes, des aubergines, des poivrons, des navets, des petits pois, des concombres, etc. En ce qui concerne les fruits : les pommes, les pêches, les nectarines, les cerises, les fraises étaient principalement consommées.

Historiquement, la vallée a toujours été une région riche en arbres fruitiers et riche en terres maraîchères. Les habitants ont donc toujours été habitués à consommer des produits de saison. Comme me l'a dit un de mes interlocuteurs, on peut dire que les habitants ont toujours été « éduqués » à manger de cette façon.

« On y est tellement habitué ... ma famille était paysanne... Nous n'avons jamais mangé de légumes d'hiver l'été ou inversement. Quand on habite en ville et qu'on ne sait pas... l'éducation compte aussi. » (Espira, 13 juillet 2022)

Dans les deux villages, beaucoup ont un potager. C'est un fait que l'on peut facilement en trouver en se promenant dans les rues et les environs des deux villages, et apprécier leur présence.

Même parmi ceux qui n'en possèdent plus aujourd'hui, nombreux sont ceux qui ont eu l'occasion d'en avoir un dans leur vie. Surtout parmi les personnes âgées, il y a celles qui ont vendu leurs terres ou qui ne sont plus en mesure de s'en occuper pour des raisons d'âge. La plupart n'ont pas de grandes productions de fruits et légumes, le plus souvent pour des raisons professionnelles. Ainsi, la majorité de la population qui possède un potager en prend soin afin d'intégrer certains légumes, fruits ou légumineuses de saison dans leur alimentation pour compléter leurs courses hebdomadaires, mais non pour les remplacer. Chez ceux qui possèdent un potager, la pratique de l'échange de produits avec les voisins et les membres de la famille n'est pas très courante, le don est plutôt pratiqué lorsqu'il y a un surplus d'un légume ou d'un fruit particulier.

Pour beaucoup, faire un potager est un moyen agréable de compléter son alimentation en matière de fruits et légumes sans être une nécessité. Par exemple, certains mettent plus ou moins d'efforts dans celui-ci selon les années. Pour beaucoup, en somme, ce n'est pas une obligation comme le démontrent les extraits d'interview suivants.

Cette année je n'ai planté que des courgettes et des pommes de terre... L'année dernière j'en ai planté plus, cette année non... (Estoher, 27 juillet 2022)

Rien cette année. L'année dernière j'en ai aussi eu trop... J'ai mangé presque exclusivement des légumes de mon jardin... Cette année je vais faire le marché. (Espira, 8 juin 2022)

Pratiques de consommation et d'achat

Il n'y a plus d'épicerie dans les deux villages depuis 40 ans. Par conséquent, au moins pour les produits de base, les habitants d'Espira et d'Estoher sont obligés d'utiliser la voiture et de sortir de la vallée. On remarque seulement la présence d'un marché dominical à Estoher depuis 2019, auquel s'ajoute l'existence dans les deux villages de quelques producteurs qui vendent en vente directe. Certains produits comme le miel, la viande, l'huile, les œufs, les légumes et les légumineuses peuvent donc être achetés directement au village. À noter également un camion appartenant à la chaîne de supermarchés Super U qui passe le matin dans les deux villages pour vendre du pain. Le camion à pain était une demande spécifique des maires des deux villages et des environs pour permettre aux habitants de pouvoir acheter du pain tous les jours. Une fois par mois, un camion de la chaîne Thiriet sillonne également les villages pour vendre des produits surgelés, qu'il faut cependant précommander en ligne.

Il est difficile de généraliser les habitudes d'achat des habitants des deux villages. En fait, chacun a ses propres habitudes et préférences selon le produit à acheter et le lieu. Il est donc impossible d'uniformiser les habitudes de consommation des habitants des deux villages. Les options sont d'ailleurs nombreuses. Par exemple, il y a ceux qui préfèrent acheter de la viande sur Prades et du pain à Ille-sur-Têt et d'autres qui font exactement le contraire.

D'une manière générale, les principaux lieux d'achats se trouvent sur Prades. On y trouve un Super U, une Biocoop, un Intermarché, un grand marché le mardi et un petit marché de producteurs tous les samedis ainsi que toute une série de petites épiceries. Il existe plusieurs producteurs en vente directe également sur Vinça, Eus, Marquixanes, Ille-sur-Têt, Finestret, etc. Quelques-uns font leurs achats à Perpignan, surtout parce qu'ils y sont déjà pour des raisons professionnelles. Il est en revanche plus rare que quelqu'un traverse la frontière espagnole pour faire des achats de première nécessité car ils sont moins chers. La plupart des gens essaient de ne pas faire leurs achats plus d'une fois par semaine dans le but d'utiliser la voiture le moins possible.

Les habitants des deux villages dans leurs achats ont porté une attention particulière à l'origine et à la saisonnalité des produits, privilégiant les produits frais d'origine française ou locale. Pour beaucoup, c'est une question de principe, comme le souligne une de mes interlocutrices lors d'un entretien :

Oui... Oui.. j'essaie... parce que quelque fois on peut pas... S'il y a du local, je préfère prendre local... Tu vois, à Olette on a des champignons... je sais pas comme ils s'appellent... Quand je vois à Super U des champignons comme ça qui viennent de Roumanie... je ne prends pas... c'est un principe. On en a à dix kilomètres... on produit des champignons dans toute la France... on n'est pas foutu d'avoir des champignons de France... je prends pas... (Espira, 3 juillet 2022)

D'autres encore achètent français ou locaux, car ils ont le sentiment qu'il s'agit de produits plus contrôlés et moins transformés, notamment en ce qui concerne les fruits et légumes. En fait, c'est une idée courante que les produits qui viennent d'Espagne sont traités avec de grandes quantités de produits chimiques. Pour la plupart des gens, il existe d'ailleurs un fort sentiment de méfiance à l'égard des produits espagnols. On retrouve l'idée commune parmi la population que les produits locaux sont plus sains. C'est ainsi que s'expriment deux habitants d'Espira et d'Estoher sur la question :

Normalement j'essaie de prendre des produits français... Je ne prends pas de fraises espagnoles par exemple, par ce que... eux, ils mettent des produits de fou dans leurs récoltes... Et voilà... (Espira, 3 juillet 2022)

Déjà j'essaie de voir la provenance... je n'achète pas de fruits qui viennent de je-sais-pas-où. Je cherche essentiellement à acheter du français. J'ai une application sur mon téléphone et donc je vérifie s'il y a des additifs. (Estoher, 26 juillet 2022)

Pour beaucoup, ce sentiment de méfiance à l'égard des produits importés trouve du réconfort dans l'achat de produits locaux. Beaucoup de gens achètent sur la base d'un sentiment de confiance et de connaissance des producteurs locaux et de leur façon de travailler. Pour beaucoup, le terme bio se traduit alors par la confiance dans la façon de travailler et dans la qualité des produits. Acheter sur les marchés ou directement au producteur pour beaucoup a aussi le sens de valoriser les circuits courts dans la vallée et donc de développer une économie sociale et solidaire.

L'attention portée aux SIQO est moyenne dans la population et nous verrons après en détail quel type de consommateur s'y intéresse le plus. Cependant, on peut noter que l'attention à ce type de produits est majoritairement déléguée aux pâtes, riz, fromages, produits du petit déjeuner qui peuvent être achetés dans le rayon BIO de la grande distribution comme Super U ou Intermarché, ou encore à la Bioocop. Ce dernier magasin reste le favori pour l'achat de ce type de produits malgré le fait que beaucoup pensent qu'il est excessivement cher. Au sein de la population, il y a donc une nette différence entre les produits bio achetés sur les marchés ou chez le producteur pour la vente directe, et ceux qui peuvent être achetés par exemple à la Bioocop. Pour les premiers, être bio, c'est connaître le producteur et comment il travaille les produits ; tandis que pour les seconds, une attention est portée aux SIQO qui certifient leur qualité et leurs techniques de production. Pour beaucoup, la combinaison bio/local signifie manger sain. Une de mes interlocutrices s'exprime à ce sujet :

Oui, bio... local... pour la santé. Je m'en fichais avant... mais depuis que j'ai des enfants. J'avais l'habitude de manger des tomates l'hiver pour dire... maintenant je fais plus attention. (Estoher, 27 juillet 2022)

Parmi la population il y a aussi ceux qui sont contre la consommation de ce type de produits, notamment ceux que l'on trouve en grande distribution, car ils pensent que c'est une « arnaque » et donc il est ridicule de fonder leurs achats sur les SIQO. À cet égard, l'un de mes interlocuteurs me dit :

Je préfère me baser sur la provenance et connaître le producteur. Je fais plus confiance au producteur... le problème avec le bio c'est qu'il y a plus de contrôle sur les exploitations que sur les vendeurs... donc il peut y avoir de la fraude. (Estoher, 25 juillet 2022)

Nombreux sont ceux aussi qui font attention aux prix lors de leurs achats, en particulier pour la viande et le poisson. Beaucoup aimeraient pouvoir acheter et consommer plus régulièrement ce type de produits, mais leur situation économique les en empêche.

3. Catégorisation des différents types de mangeurs

Après l'analyse des données appuyée sur la table de Bertin, nous avons identifié 5 types de catégories de mangeurs : les notables du village, les revenants, les historiques du village, les assimilés historiques, les néo-ruraux.

Les notables du village

Dans ce groupe on retrouve la classe moyenne du village composée de familles que l'on peut définir comme « notables ». Il s'agit principalement de personnes originaires du village, impliquées directement ou indirectement dans la vie politique et administrative et communautaire de celui-ci.

On retrouve notamment des professionnels actifs d'âge moyen. Dans ce groupe, nous ne comptons qu'un seul retraité. Que ce soit pour des raisons professionnelles ou pour le plaisir personnel, c'est l'un des groupes qui consomme le plus en semaine leurs repas en restauration collective avec des collègues de travail ou des amis.

Dans leurs habitudes alimentaires, on retrouve une consommation moyenne de viande rouge et une plus abondante de produits laitiers. La consommation de produits de la pêche est plus rare et se fait principalement dans les restaurants. Ils consomment en moyenne une portion de légumes et de fruits par jour en faisant particulièrement attention à la saisonnalité, à l'origine et à la fraîcheur de ces produits. La consommation de légumineuses est plus rare. Celle de céréales, excepté le pain, est plus sporadique. Tous les membres de cette catégorie sont en possession d'un potager et donc capables de produire une partie de leur alimentation. Malgré cela, au cours d'une semaine type, ils font leurs courses au moins une fois, privilégiant les achats directs auprès des producteurs et les supermarchés de Prades (Super U, Intermarché) et Perpignan. Compte tenu de l'attention portée à la saisonnalité et à la fraîcheur des produits, l'achat de produits surgelés est rare pour ce groupe. Nous pouvons également remarquer une faible concentration sur les produits SIQO.

Aucun des répondants de ce groupe n'a indiqué le prix des aliments comme l'un de ses critères d'achat.

Les revenants

Dans ce groupe on retrouve des personnes originaires du village résidant actuellement dans la vallée, mais qui au cours de leur vie ont passé au moins 20 ans dans d'autres régions de France ou à l'étranger.

Dans ce groupe, on trouve principalement des retraités ou des salariés d'âge moyen. Ils consomment principalement leurs repas à la maison et en famille. Ils n'ont pas de potager donc ils font leurs courses en moyenne une fois par semaine principalement chez les producteurs locaux ou dans les supermarchés de Prades (SuperU, Intermarché et Biocoop). Ils achètent rarement des produits surgelés et des plats préparés. Dans leur choix de produits, ils portent une attention particulière à l'origine et à la saisonnalité des produits. En revanche cette attention est moins prégnante dans le

choix des produits au supermarché, tout comme la présence ou l'absence de SIQO, si ce n'est pour certains produits en particulier comme le chocolat, le fromage, ou les produits du petit déjeuner. Encore une fois, aucun des répondants de ce groupe n'a indiqué le prix des aliments comme un de ses critères d'achat.

Dans leurs habitudes alimentaires on peut voir une consommation régulière de viande et de poisson au moins une fois par semaine viande et poisson. Plus importante est la consommation d'œufs et de produits laitiers qui est quotidienne. Ils consomment en moyenne au moins une fois par jour une portion de fruits et légumes et au moins une fois par semaine des légumineuses.

Les historiques du village

Ce groupe comprend des membres des familles historiques des deux villages qui sont maintenant à la retraite. L'une des principales caractéristiques de ce groupe est le fait que ses membres reproduisent encore aujourd'hui les normes alimentaires historiques de la vallée. En effet, ils consomment plus de 7 fois par semaine des protéines animales, alternant poisson et viande avec une préférence pour cette dernière. Ils consomment au moins une portion de fruits, laitages et légumes par jour en veillant à ce qu'il s'agisse de produits locaux et de saison. Ils consomment très rarement des produits surgelés ou des plats préparés. De leur côté, une attention particulière est portée aux produits SIQO notamment en ce qui concerne les pâtes, le riz, les fromages, les produits du petit déjeuner. Un seul des interviewés était encore capable de gérer un petit potager, les autres désormais trop âgés faisaient leurs achats exclusivement sur Prades (SuperU, Intermarché, Biocoop) ou chez des producteurs de la région. Lors de leurs achats, les membres de ce groupe portent une attention particulière aux prix des denrées alimentaires, essayant de concilier leurs besoins économiques avec une préférence pour les produits locaux. Beaucoup de répondants appartenant à ce groupe en raison de problèmes de santé antérieurs sont contraints de modifier leurs habitudes alimentaires pour des raisons de santé (problèmes de cholestérol, opérations chirurgicales sur le système digestif, etc.)

Les assimilés historiques

Ce groupe comprend des membres de familles non originaires du village, mais installés dans la vallée depuis plusieurs années et parfaitement assimilés à la vie villageoise : ce sont en effet des personnes très actives tant dans la vie administrative qu'associative du village.

Ils partagent de nombreuses caractéristiques avec le groupe précédent. Ils mangent principalement chez eux en compagnie de leur famille. Ils consomment chaque jour une portion de viande et de produits laitiers accompagnés de pain, rarement de poisson. Pendant la semaine, ils mangent régulièrement des fruits et légumes, plus rarement des légumineuses. La consommation de plats préparés ou surgelés est très rare. Ils ont tous un petit potager et sont donc capables d'auto-produire quelques légumineuses et fruits de saison. Côté achats, ils privilégient les producteurs locaux ou le SuperU/Intermarché de Prades, en portant une attention particulière à l'origine des produits et à leur saisonnalité. Dans ce groupe, il y a peu d'attention aux SIQO en général.

Le retour à la terre : les néo-ruraux

Cette catégorie comprend lesdits néo-ruraux, ou « jeunes » de moins de 40 ans qui se sont installés comme producteurs à titre professionnel dans les vallées ou sont en reconversion professionnelle. À cette catégorie j'ai également ajouté celle des salariés actifs, car ils partagent avec les néo-ruraux sensiblement toutes les caractéristiques. Dans ces deux groupes, nous n'avons aucun natif des deux villages. Les personnes appartenant à cette typologie ont toutes un potager qu'elles cultivent et sont donc en mesure de subvenir à une partie de leur alimentation. Comparativement aux autres groupes, ils consomment moins de viande et de poisson (moins de 7 portions par semaine). Au contraire, ils consomment beaucoup de produits laitiers et au moins une portion de fruits et légumes par jour, en veillant à ce que ce soit bio, de saison et éventuellement en provenance du territoire régional ou national. Il est très rare dans ce groupe d'acheter des produits surgelés et de consommer des plats déjà préparés. De plus, ils privilégient les achats directs auprès des producteurs et des marchés. Bien que nombre d'entre eux aient mis en avant des difficultés économiques, notamment dans l'achat de viande et de poisson et donc une attention particulière aux prix lorsqu'il s'agit de faire leurs achats, ils privilégient l'achat de certains produits de la Biocoop plutôt que du SuperU/Intermarché (biscuits, farine, pâtes, produits du petit déjeuner, desserts, etc.). Ils portent donc une attention particulière aux SIQO et aux qualités diététiques des aliments. Souvent, leur attention se traduit par un sentiment d'inquiétude et de réflexion sur les modes de consommation et de production de l'industrie agro-alimentaire. De plus, c'est le seul groupe dans lequel on retrouve des végétariens parmi les personnes que j'ai interviewées et c'est également le seul dans lequel les mots éthique et bio figurent parmi les critères de choix des aliments à acheter. Ce sentiment d'agitation, comme déjà mentionné, trouve sa réponse dans la tentative de savoir autant que possible ce qu'ils amènent dans leur assiette, essayant donc d'avoir un régime aussi simple et sain que possible. De plus, ils ont généralement un cercle de producteurs qu'ils connaissent très bien en tant que "collègues" dont ils connaissent le fonctionnement et s'appuient donc sur eux.

4. Analyse des temps de commensalité collective

Lors de mon séjour dans la vallée du Llech j'ai pu participer principalement à 3 types d'événements collectifs :

- Les marchés alimentaires dominicaux à Estoher organisés par l'association Val Llech (appelés aussi conviviaux). Au cours de l'année, le marché a lieu à Estoher deux fois par mois le dimanche, tandis qu'en été, il a lieu tous les dimanches. Dans ce type de marché, seuls les producteurs membres de l'association sont admis. J'ai participé à une vingtaine de ces marchés au total.
- Les marchés d'été festifs organisés en alternance entre Espira et Estoher par l'association Val Llech. Cet été, les dates étaient réparties comme suit : 5 juin à Estoher, 3 juillet à Espira, 7 août à Estoher, 4 septembre à Espira. Pour ce type d'événements, les producteurs non membres de l'association sont également autorisés. J'ai assisté à tous les marchés festifs, sauf celui de septembre.
- Les fêtes de village organisées respectivement par le comité des fêtes d'Espira ou d'Estoher.

Ces types d'événements sont principalement annoncés par le bouche à oreille, des invitations *via* une liste de diffusion, des affiches dans les villages ou de grands panneaux aux intersections de routes très fréquentées. C'est surtout cette dernière méthode qui est la plus traditionnellement utilisée : en effet, on en trouve des dizaines et des dizaines autour de Prades et dans chaque petit village pour annoncer les fêtes de village, les concerts, les festivals, etc.

Marchés conviviaux & marchés festifs

Lorsque l'association Val Llech, en 2019, a mis en place l'organisation des marchés, elle souhaitait atteindre principalement trois résultats :

- Faire en sorte que producteurs et habitants se fédèrent autour de nouveaux circuits courts et développer des circuits de commercialisation communs au sein de la vallée.
- Promouvoir une alimentation saine, diversifiée et de proximité.
- Développer de nouveaux espaces de convivialité pour les habitants des deux villages.

En effet, il faut souligner qu'avant l'arrivée de l'association il n'y avait jamais eu de marchés alimentaires dans les deux villages. Comme nous l'avons vu, les deux villages ont vu passer plusieurs vendeurs ambulants dans leurs rues – qui ne sont désormais plus présents à l'exception du camion Super U (qui apporte le pain tous les matins) et un camion Thiriet (qui apporte des surgelées une fois pour mois) – mais jamais de marchés fixes et réglementés. En effet, avant même l'arrivée des grandes surfaces dans la région, les habitants étaient auparavant obligés de se rendre sur les marchés de Prades ou Ille-sur-Têt, etc.

À ce jour sur le marché il y a : 1 apiculteur, 1 boulangère, 1 vendeuse de fromage et de viande ovine, 1 maraîcher & 1 maraîchère, 1 vendeuse de pâtes fraîches, 1 couple de vendeurs de kiwis, 1 vendeuse de plants et d'herbes aromatiques, 1 fleuriste, 1 vendeuse d'œufs, 1 vendeuse de porc et de viande bovine. Certains producteurs sont présents de façon régulière sur le marché tandis que d'autres le sont plus occasionnellement.

Lors des marchés festifs, d'autres producteurs et artisans de la région sont invités ponctuellement, selon les disponibilités de chacun, et que l'on peut retrouver sur les autres marchés locaux (Prades, Vinça, Villefranche-de-Conflent etc.)

En effet, contrairement aux marchés dominicaux, les marchés festifs sont aussi l'occasion d'acheter des produits artisanaux tels que des petits bijoux, des savons ou des cosmétiques biologiques. Lors de ces marchés j'ai pu rencontrer divers producteurs tels que des viticulteurs, des confiseurs végétariens, des vendeurs de liqueurs de fruits et de fleurs, des vendeurs de spiruline, etc. Ce sont aussi les commerçants et les habitants du village qui indiquent quels produits ils aimeraient pouvoir y acheter. Quand je suis arrivé en mars, par exemple, il n'était pas encore possible d'acheter du pain et la grande majorité de mes interlocuteurs m'ont dit qu'ils souhaitaient vraiment pouvoir en acheter. Face à cette demande, l'association s'est mobilisée pour trouver un boulanger à intégrer dans l'équipe des producteurs. Beaucoup aimeraient également pouvoir acheter différents types de fruits. En effet, bien qu'il s'agisse d'une région historiquement riche en arbres fruitiers, il n'y a actuellement pas une grande variété de fruits de saison disponibles sur le marché. Comme nous le dit une des personnes à qui j'ai parlé :

Le pain, ce serait bien. Peut-être de gâteaux aussi, pour un dessert, pourquoi pas ? Aussi quelque chose de asiatique, voilà, ce serait bien. Quelque chose qui change un peu de l'ordinaire. Des plats cuisinés aussi, pourquoi pas ? Voilà... même si c'était des plats catalans. (Estoher, 3 juin 2022)

Les marchés du dimanche sont aussi appelés « de convivialité » car ceux qui le souhaitent peuvent apporter quelque chose à manger ou à boire (café/apéritif partagé). Les boissons sont offertes par l'association contre un prix libre. Ainsi, un espace de dialogue et de rencontre a été créé dans le village d'Estoher non seulement entre les habitants du village lui-même mais entre les habitants d'Espira et d'Estoher. Lors de mon séjour, dans des discussions formelles et informelles, beaucoup m'ont fait remarquer à quel point l'un des mérites de cette initiative était justement d'avoir rapproché, ou réuni, les deux villages qui n'offraient pas avant l'occasion pour leurs habitants de se rencontrer, malgré la grande proximité l'un de l'autre. Il est également possible de rencontrer de temps en temps des personnes qui passent par le marché seulement pour discuter et prendre un café sans se sentir obligé d'acheter quelque chose aux producteurs.

En effet, compte tenu de l'absence totale de bars et de restaurants dans les deux villages, les occasions de se rencontrer sont très rares, mis à part peut-être les jeux de cartes ou de pétanque et les apéritifs. Comme le raconte un de mes interlocuteurs à Estoher, beaucoup d'anciens du village, pris d'ennui et de l'envie d'échanger quelques mots avec quelqu'un, passent pour un prétexte dans les bureaux de la municipalité avec l'intention de discuter avec le maire et ceux qui y travaillent.

De plus, le marché est un point de rencontre entre les membres de l'association pour discuter de nouvelles idées ou organiser les marchés festifs. Dès lors, on peut définir le marché comme un lieu de rencontre entre les villageois mais aussi un lieu de rencontre entre ces derniers et les producteurs, et entre les producteurs eux-mêmes. En effet, en l'absence d'étiquettes alimentaires, l'un des aspects du circuit court est de connaître les propriétés de l'aliment directement auprès du producteur. C'est probablement l'un des points les plus importants car c'est par la connaissance personnelle du fabricant et sa façon de travailler que les clients se fidélisent et reviennent pour acheter des produits plutôt que d'aller au supermarché.

Le marché d'Estoher bi-mensuel offre une alternative valable aux habitants de la vallée et permettait aux habitants des deux villages de pouvoir acheter certains produits (comme miel, viande et fromage par exemple) qu'ils n'auraient normalement pu acheter qu'en dehors de la vallée. Pour beaucoup, cela s'est traduit par un avantage logistique (moins de temps passé dans la voiture pour faire les courses) et la possibilité de réfléchir à leurs habitudes alimentaires. Lors de mes entretiens, formels et informels avec les habitués du marché, j'ai constaté que beaucoup ont vu leurs habitudes alimentaires et d'achat changer grâce au marché mis en place par l'association. Il y a ceux qui n'achetaient ou ne consommaient pas de miel auparavant et qui se retrouvent à en consommer chaque semaine. Ou bien ceux qui ont décidé d'acheter des légumes uniquement au marché ou d'arrêter d'acheter des fromages dans la grande distribution. Faire ses achats directement chez le producteur permet également de mieux suivre la saisonnalité des produits puisque l'on est obligé d'acheter les produits disponibles pour la saison en cours. Par exemple, je me souviens qu'avant le début de l'été, tout le monde attendait avec impatience l'arrivée des tomates sur le marché et en discutait avec les deux maraîchers.

Cependant, malgré les efforts, il faut souligner que tous les habitants des deux villages ne fréquentent pas activement le marché. En effet, seule une partie de la population y fait ses achats et il faut aussi souligner que ceux qui font leurs achats sur le marché sont pratiquement obligés d'intégrer leurs courses hebdomadaires dans d'autres lieux ; surtout en période non estivale où le marché n'est actif que deux fois par mois.

Les marchés festifs

Pendant les marchés festifs d'été, l'ambiance est différente, car le nombre de participants augmente. Ainsi, pour le mois de juillet, j'en suis venu à compter presque 200 personnes par marché. Beaucoup plus de personnes arrivent des villages et des environs. De plus, des spectacles musicaux sont organisés, parfois même du théâtre ou des ateliers pour enfants pour divertir le public. Un repas collectif est également organisé pour être consommé de façon commune sur de grandes tables en bois. Les menus et les prix sont convenus entre les membres de l'association Val Llech lors d'une réunion dédiée à ce type de tâche, et revus de temps à autre. Ceux-ci sont organisés en fonction de la disponibilité des producteurs. L'idée est de servir des produits locaux qui pourront ensuite être achetés directement auprès des producteurs. Normalement, comme c'est la tradition dans la région,

le repas comprend une viande grillée servie en sandwich. De plus, l'association a décidé de proposer comme option un plat végétarien qui peut être acheté individuellement ou avec la viande. De temps en temps, il est également décidé de préparer un dessert, plus difficile à organiser d'un point de vue logistique (stockage, conservation, etc.). Même les boissons, dans la mesure du possible, sont des produits de la région (vin, bière, jus de pomme, etc.)

Les marchés festifs commencent à 10h00 du matin jusqu'au début de l'après-midi où les producteurs commencent à démonter leurs stands. En général, de 10h à 12h, on visite les stands des producteurs et on peut commencer à prendre un petit apéritif. Pendant ce temps, les cuisiniers commencent à préparer le feu pour cuire la viande. Dès midi, il est déjà possible de manger tous ensemble, accompagné de la musique.

Les marchés festifs permettent aux producteurs de se faire connaître et ainsi de dynamiser l'économie du village et hors du village. Pour beaucoup d'ailleurs, connaître le producteur et par conséquent apprécier son travail se traduit par une forme de solidarité : beaucoup décident d'acheter un certain type de produits uniquement auprès de producteurs qu'ils connaissent sur le marché avec l'idée d'aider ainsi la croissance du producteur.

En résumé, nous pouvons dire que les marchés du dimanche et festifs sont :

- Des lieux de convivialité et de rencontre qui transcendent les segmentations territoriales et les clivages entre villages.
- Des lieux qui dynamisent l'économie de la vallée.
- Des lieux de reprise des formes solidaires d'échanges locaux.
- Des lieux qui permettent une réflexion sur ses habitudes alimentaires à travers la découverte de nouveaux produits et la connaissance directe des producteurs.

Fêtes villageoises

L'action collective des deux villages est animée par leur comité de fêtes respectif. Dans chaque village, un groupe de personnes bénévoles s'impliquant dans la mise en place et la préparation des animations et fêtes du village. Lors de mon séjour à Espira, je n'ai pu participer qu'aux événements et soirées de la période printanière et estivale (généralement plus riche et plus dense en rendez-vous). De plus, étant donné ma résidence à Espira pendant toute la durée du stage, il m'était plus facile de participer aux activités festives d'Espira qu'à celles d'Estoher.

Le premier événement auquel j'ai assisté à Espira a été la préparation des Bougnettes pour les 23 et 24 avril. C'est un dessert catalan typique normalement préparé pour le Mardi gras et Pâques. La Bougnette est une sorte de beignet recouvert de sucre. Les ingrédients sont simples : eau, farine, beurre, œufs et citrons. Certains ajoutent de la fleur d'oranger pour rehausser le parfum. L'une des particularités de ce dessert, par rapport aux autres types de beignets, est que bien qu'il soit frit, il reste frais pendant plusieurs jours s'il est bien conservé.

Muni d'un rouleau à pâtisserie et d'un tablier, je me suis rendu à la salle des fêtes d'Espira pour aider et voir comment ce dessert était préparé. J'y ai trouvé une ambiance joyeuse et conviviale. En fait, plus ou moins les mêmes personnes participent toujours au comité des fêtes. Beaucoup viennent des mêmes familles historiques du village, et ont cultivé un fort sentiment d'amitié. J'ai pu observer un espace de rencontre multi-générationnel entre les nouvelles et les anciennes générations où les grands-mères et les petits-enfants sont souvent invités à aider. Les discussions sur la recette originale sont courantes lors de la préparation des Bougnettes. En effet, les grands-mères présentes m'ont fièrement montré les livres de recettes manuscrits de leurs mères. C'est ainsi l'occasion d'échanger sur leur enfance et de partager quelques souvenirs. Personne n'a jamais la même recette : il y a ceux qui rajoutent du beurre en morceaux au mélange fondu à feu doux, ceux qui rajoutent du beurre entier à la pâte, etc. Chaque famille a sa propre recette déclinée de façon un peu différente des autres. Les discussions pour savoir qui a la meilleure recette se transforment en blagues et plaisanteries entre grands-mères et petits-enfants et bientôt une recette commune est trouvée d'un commun accord pour pouvoir avancer rapidement dans la préparation de Bougnette. En fait, il s'agit de la même recette avec différentes variations en fonction de la préparation ou d'un certain type d'ingrédient qui peut être utilisé ou non. Dans ce cas particulier, certains ont maintenu leur intention d'utiliser du beurre frais pour la pâte tandis que les autres ont complété leur pâte en ajoutant du beurre fondu. Nous pouvons donc dire que certaines parties de la préparation de la recette sont réalisées collectivement (étaler la pâte et friture) et d'autres plus par des petits groupes (préparation de la pâte).

Une fois la pâte préparée, avant de passer à la friture dans de grandes marmites en fonte, il faut attendre que la levure fasse son travail. Une fois la pâte levée, on m'explique ainsi qu'aux jeunes présents, les gestes et la dextérité nécessaires pour réaliser la parfaite Bougnette : toutes doivent avoir plus ou moins la même forme. Tout le monde travaille ensemble et une véritable chaîne de montage se forme : certains déroulent la pâte, d'autres la façonnent encore tandis qu'un groupe de 3-4 personnes s'occupe de faire frire les Bougnettes et de les emballer. En effet, ce dernier sera vendu pour une somme symbolique dans le village pour financer les activités du comité des fêtes.

J'ai aussi participé à la fabrication des Bolas de Picolat le 7 mai en préparation du vide-grenier organisé le lendemain. Encore une fois, j'ai rencontré le comité des fêtes dans la salle des fêtes d'Espira pour commencer à préparer ce plat. Ce sont des boulettes de viande assaisonnées d'une sauce à base de tomates et d'olives vertes : un classique de la cuisine catalane. Comme pour la Bougnette, chacun a sa recette qui diffère un peu des autres et les blagues ne manquent pas sur qui a cuisiné les meilleures ou les pires boulettes. Dans ce cas, l'équipe a essayé de trouver un moyen de les préparer ensemble pour tenter d'optimiser le temps compte tenu du grand nombre de Bolas à réaliser. Une chose qui change d'une famille à l'autre est la taille des boulettes de viande elles-mêmes. Dans ce cas, ils ont essayé d'uniformiser leur taille afin qu'une fois vendus, tout le monde puisse bénéficier de la même portion. La préparation est à base de porc et de bœuf, d'œufs, de farine et d'ail. Une fois la pâte préparée à l'aide de grandes quantités de farine, il faut donner aux boulettes de viande une forme ronde, qui seront cuites dans de grandes marmites puis accompagnées de la

sauce préparée à part. Pour la journée du 8 mai, c'est le comité des fêtes qui gérait les espaces dédiés aux tribunes du vide-grenier et la distribution du repas dans le jardin de la salle des fêtes.

Une date importante du point de vue de l'identité du village d'Espira est la fête du 23 juin, celle de la Saint-Jean, toujours organisée par le comité des fêtes. C'est peut-être l'une des fêtes les plus anciennes, car elle trouve son origine dans l'ère pré-chrétienne (fête agricole/pastorale). Un apéritif et une viande grillée étaient offerts pour la soirée. Un grand feu a été organisé au centre de la place de Lavall, accompagné de nombreuses chansons villageoises traditionnelles françaises et catalanes.

Les comités de fête des deux villages essaient dans la mesure du possible de proposer des plats différents du barbecue habituel. En effet, beaucoup font de nombreuses blagues sur la récurrence des barbecues lors des fêtes de village. En effet, la grillade de viande est un grand classique des fêtes de village, et c'est aussi pour cette raison que de temps en temps, les différents comités des fêtes essaient de proposer d'autres types de plats à déguster. Griller de la viande est facile à organiser et à préparer, et relativement peu coûteux par rapport à d'autres plats comme la paëlla. Dans les deux villages, il y a des grilleurs ou des personnalités qui ont le savoir faire en la matière et cela est reconnu par tous. Au cours de mon séjour et des fêtes auxquelles j'ai participé dans la vallée, j'ai toujours rencontré les mêmes personnes devant le grill à Espira et à Estoher.

Ainsi, pour le 16 juillet à Espira, le comité des fêtes a organisé un déjeuner à base de poulet aux gambas. Pour la fête du village le 6 août à Estoher, une immense paëlla a été préparée pour tout le village. Et pour le 26 août, jour de la Saint-Etienne, dans le même village, un jambon grillé a été préparé.

En conclusion, nous pouvons dire que les fêtes de village ainsi que les marchés dominicaux et festifs offrent l'occasion aux habitants de la vallée ou d'ailleurs, de connaître les produits du territoire ou de déguster des plats typiques de la cuisine catalane. Dans toutes les initiatives locales qui permettent de partager un repas ensemble, j'ai trouvé une approche posée et joyeuse de la nutrition.

On peut néanmoins remarquer que par le passé les fêtes de village étaient plus nombreuses et investies, notamment d'un point de vue religieux. On m'a d'ailleurs dit que de nombreuses fêtes religieuses n'étaient plus célébrées. Pour autant, on observe dans la vallée l'apparition de nouvelles formes de partage, de solidarité et d'échange local, comme les marchés. On note néanmoins une certaine préservation des habitudes alimentaires festives anciennes à travers la proposition de plats traditionnels, avec une grande représentation des protéines animales. Il est intéressant de constater comment les nouvelles générations présentes dans le comité des fêtes sont amenées à participer à la préparation de ces manifestations collectives et/ou festives. Il appartient en effet aux nouvelles générations du village de faire perdurer la tradition et d'éviter qu'elle ne se perde dans un proche avenir.

Ceci étant, on remarquera que malgré la tentative de l'association et des comités des fêtes, d'élargir la participation à ces événements aux nouveaux habitants de la vallée, il reste difficile de les rencontrer. En effet, nombreuses sont les personnes organisatrices de ces actions collectives qui se plaignent du manque de participation des nouveaux arrivants au village.

Nous, les anciens, nous nous connaissons déjà, mais tous ces nouveaux qui arrivent ne se connaissent pas ! On ne les voit presque jamais dans les soirées... juste quelques-uns... ce sont ceux du premier lotissement... ça fait plus de 40 ans... ils sont bien intégrés... je n'en vois qu'une ou deux familles des nouveaux ... Je ne sais pas comment donner une explication. On essaie de les inclure... Même pour la visite de l'église, à mon avis peu sont venus voir notre église... ils ne viennent pas et c'est une église que tout le monde veut venir voir du reste de la France. (Espira, 4 juillet 2022)

Normalement l'organisation des fêtes du village reste l'apanage des familles ou personnalités historiques du village, notamment pour les fêtes qui se perpétuent depuis longtemps. Les fêtes attirent donc en général les résidents du village.

En revanche, le marché, lui, est en grande partie fondé par des actifs de la vie sociale qui sont venus s'installer dans la vallée avec leur activité, soit parce qu'ils y avaient de la famille, soit de façon autonome. Ils attirent donc en général des personnes de la même classe d'âge, entre 30 et 50 ans, avec des enfants plus ou moins grands. Du fait de la petitesse de la vallée, on retrouve plusieurs mêmes individus dans les fêtes et les marchés normaux ou festifs. Cependant, le but d'une fête de village reste d'attirer majoritairement ses habitants, tandis que l'objectif des marchés est de rassembler un maximum de personnes des environs, pas seulement réduit à la population d'un ou deux villages. Bien entendu, y compris dans les fêtes de village, on retrouve des gens extérieurs au village, mais cela reste majoritairement des habitants de celui-ci. Il me semble donc nécessaire de souligner que les populations fréquentant ces événements ne sont pas exactement les mêmes.

Par ailleurs, l'exemple des villages d'Estoher et d'Espira pourrait nous servir à illustrer un paradoxe apparent, général en sciences sociales, entre l'individualisation tendancielle de la société et la résurgence de formes de solidarités et d'échanges locaux. En effet, d'une part, on a tendance à être confronté à une individualisation des membres de la société qui ont une vie organisée seulement autour de l'individu, de sa famille nucléaire et d'un cercle restreint de personnes. D'autre part, on ne peut que constater les tentatives d'animation ou de relance de la vie des villages par l'action collective, justement pour contrer cette individualisation. Pour autant, tout le monde ne participe pas aux actions collectives, cela relève avant tout d'un choix correspondant à des valeurs propres à chacun.

Les fêtes de village se déroulent toutes de la même manière. Au début, les gens se retrouvent pour un apéritif en attendant de manger tous ensemble en écoutant de la musique live qui mène souvent à la danse.

Conclusion

Les travaux suivants ont permis de donner un bon aperçu des habitudes alimentaires et de consommation des habitants de la vallée.

Nous avons constaté que, bien que les animaux de ferme aient pratiquement disparu des villages et des campagnes, la consommation de protéines animales reste élevée au sein de la population. La consommation de produits laitiers est également élevée. On peut dire qu'aujourd'hui, grâce à la présence de plusieurs producteurs dans la région et à la présence de grands détaillants, les habitants peuvent consommer du fromage, du lait et des yaourts plus souvent que dans les générations précédentes.

Nous avons constaté une forte tendance à cuisiner principalement à partir de produits frais et de saison. La présence de produits surgelés et de plats préparés a une influence moindre sur le régime alimentaire. Les habitants continuent de consommer principalement des fruits et légumes de saison, bien que leur capacité d'auto-production ne soit pas comparable à celle d'il y a 50-60 ans et malgré la présence de grands supermarchés dans la région.

Chaque habitant de la vallée a la possibilité de créer une combinaison différente d'habitudes d'achat de produits alimentaires en fonction de ses goûts et de sa disponibilité. Ceci est accordé grâce à la présence du marché organisé par l'association Val Llech ainsi que les différents producteurs de la région associés à la présence de plusieurs magasins dans les villages voisins et les grands supermarchés.

Nous avons également remarqué, grâce aux différents types de mangeurs, comment une partie de la population de la vallée est moins encline à prêter attention aux qualités diététiques des aliments et à tout ce qui a trait à la sphère éthico-biologique dans la production et la consommation des aliments. Cependant, une partie de la population s'approvisionne principalement auprès des producteurs et s'intéresse aux enjeux éthico-biologiques de l'alimentation en essayant de consommer moins de protéines animales et en accordant plus d'attention aux SIQO.

Annexe 1 : Guide Entretien « Comportements alimentaires des ménages de la vallée du Llech Bas Conflent, Pyrénées-Orientales »

« Histoire »

- Comment l'alimentation des habitants d'Estoher et Espira a-t-elle changé depuis que vous êtes arrivés dans la vallée ?
- Vous souvenez-vous de ce que vous ou vos parents (ou votre famille en général) mangiez principalement lorsque vous étiez enfant ? En quoi était-ce différent de ce qu'on mange aujourd'hui ? Et pourquoi cela a changé ?
- Combien de fois mangiez-vous par jour quand vous étiez petit ?
- Avec qui preniez-vous principalement vos repas ? (parents, famille élargie, seul, etc.)
- Y a-t-il des aliments que vous mangiez lorsque vous étiez jeune, mais qui ne sont plus consommés aujourd'hui ? Pourquoi ne sont-ils plus consommés ?
- Vous souvenez-vous où et comment vos parents et votre famille se procuraient les aliments à consommer (achat, production personnelle, don, troc, etc. ?) En quoi était-ce différent par rapport à aujourd'hui ? Et pourquoi cela a changé ?
- Vous souvenez-vous s'il y avait des petits magasins d'alimentation, des marchands ambulants, etc. à Espira / Estoher ? Savez-vous quand et pourquoi ils ont disparu ?
- Vous souvenez-vous quels événements à Espira/Estoher permettaient de manger ensemble ? Fêtes de village, mariages, communions, fêtes religieuses en général, etc. Est-ce différent d'aujourd'hui ? Pourquoi cela a-t-il changé ?
- Quels sont pour vous les produits alimentaires, les recettes et les plats représentatifs (ou spécifiques) de la vallée ?
- Avez-vous des ustensiles de cuisine ou des livres de recettes à la maison que vous ou votre famille utilisiez lorsque vous étiez enfant ? Si oui, pouvez-vous me les montrer ? (demander s'il est possible de prendre des photos)
- Vous souvenez-vous s'il y avait des infrastructures dédiées à la production agro-alimentaire dans la zone ? Ex. : moulins, fours communs, etc. Pourquoi ont-ils disparu ou ne sont-ils plus utilisés ?

« Pratiques et normes alimentaires »

- Qui dans votre famille s'occupe principalement de la cuisine ? Qui est principalement responsable de l'achat de nourriture dans votre ménage ?

- Selon les lieux et les moments de la semaine où prenez-vous principalement vos repas ? (en famille, travail, restauration collective, etc.). Matin/midi/soir
- Selon les lieux et les moments de la semaine avec qui prenez-vous principalement vos repas ? (famille, collègues de travail, seul, etc.) ? Matin/midi/soir
- Vous arrive-t-il de manger un sandwich ou un casse-croute rapide en guise de repas ? À quelle fréquence ?
- Quel type de viande/poisson/oeuf mangez-vous habituellement ? À quelle fréquence mangez-vous de la viande pendant la semaine ?
- Quels types de fromages et produits laitiers mangez-vous habituellement ? À quelle fréquence mangez-vous de fromages et des produit laitiers pendant la semaine ?
- Quel genre de fruits mangez-vous habituellement ? À quelle fréquence mangez-vous des fruits pendant la semaine ?
- Quel genre de légumes mangez-vous habituellement ? À quelle fréquence mangez-vous des légumes pendant la semaine ?
- Quel genre de céréales/pain mangez-vous habituellement ? À quelle fréquence mangez-vous des céréales pendant la semaine ?
- Quel genre de légumineuses (haricots, lentilles, pois chiche, pois cassé, petit pois, fève, soja) mangez-vous habituellement ? À quelle fréquence mangez-vous des légumineuses pendant la semaine ?
- Quel genre de boissons consommez-vous pendant les repas ?
- Quels sont les aliments que vous mangez moins souvent ? [si la personne n'a pas d'idée, lui suggérer la liste des aliments indiqués avant].
- Comment obtenez-vous principalement les aliments que vous consommez ? (production, achat, don, troc)
- Où achetez-vous la nourriture et dans quel type de commerces (supermarchés, biocoop, marché de plein air, paniers, etc.) ?
- Pour chaque type de commerce que vous avez répertorié, vous pouvez me dire quel type de produits vous préférez acheter ?
- À quelle fréquence faites-vous des courses pendant la semaine ?
- Quels sont vos principaux critères de choix lors de l'achat de nourriture ?
- Lorsque vous achetez un produit alimentaire prêtez-vous attention aux signes officiels de qualité (AB, Nature et Progrès, halal, IGP/AOC, label rouge, etc.), à la provenance géographique, au commerce équitable, etc. ?

- Prêtez-vous attention à la qualité diététique et à la saisonnalité des produits ? En proportion, dans la préparation des aliments utilisez-vous plus de produits frais (produits non transformés) ou préférez-vous acheter des produits déjà préparés (par exemple : boîtes, surgelés, pizzas, etc.) ?
- Vous paraît-il nécessaire ou important d'améliorer votre alimentation ? Et si c'est le cas : Pourquoi ? De quelle façon ?

« Action collective »

- Faites-vous partie d'une association active sur le territoire ? Si oui, laquelle ? Depuis quand ? Quel est votre rôle dans cette association ?
- Vous arrive-t-il de manger ensemble ou d'échanger des aliments au sein de cette association ? En quelles occasions ? (Ex. : Association de pétanque, Association des chasseurs, Marchés Val Llech, Association "Patrimoine et tradition", Comités d'animation des deux villages, etc.)
- Savez-vous si des mariages ou des fêtes de communion sont organisés à Espira/Estoher ? Si vous y avez déjà participé, comment et que mangez-vous ?
- Organisez-vous des apéritifs que vous partagez avec vos amis et vos proches ?
- Connaissez-vous les marchés dominicaux/fériés organisés à Espira/Estoher organisés par l'association Vall Lech ? Si oui, quels produits achetez-vous ? Si oui, quels produits aimeriez-vous pouvoir acheter ?
- Allez-vous manger au camping d'Espira pendant l'été ?
- Lors d'occasions festives (fêtes de village, mariages, etc.), quels aliments sont généralement consommés ?
- Que pensez-vous de ces moments de partage des repas avec les autres ?

Annexe 2 : Menu communion Espira 1967

Terrine de Lièvre

Salade niçoise

Langouste Chermider

Poularde du Mans ou Baron d'Agneau à la broche

Fonds d'Artichauts

Pommes paille

Asperges vinaigrette

Piecé montée

Bombe glacée

Fraises au muscat

Vins

Les meilleurs Crus catalans

Blanc, Rosé et Rouge

Champagne

Café - Liqueurs

Annexe 3 : Les photographies des deux villages



Photo n° 1 : marché festif à Estoyer



Photo n°2 : Marché des producteurs à Estoyer



Photo n°3 : marché de producteurs à Espira pendant le vide grenier



Photo n°4 : déjeuner à la salle des fêtes d'Espira pendant le vide grenier



Photo n°5 : Marché dominical des producteurs à Estover



Photo n°6 : Stand de distribution de repas lors d'un marché festif à Estover

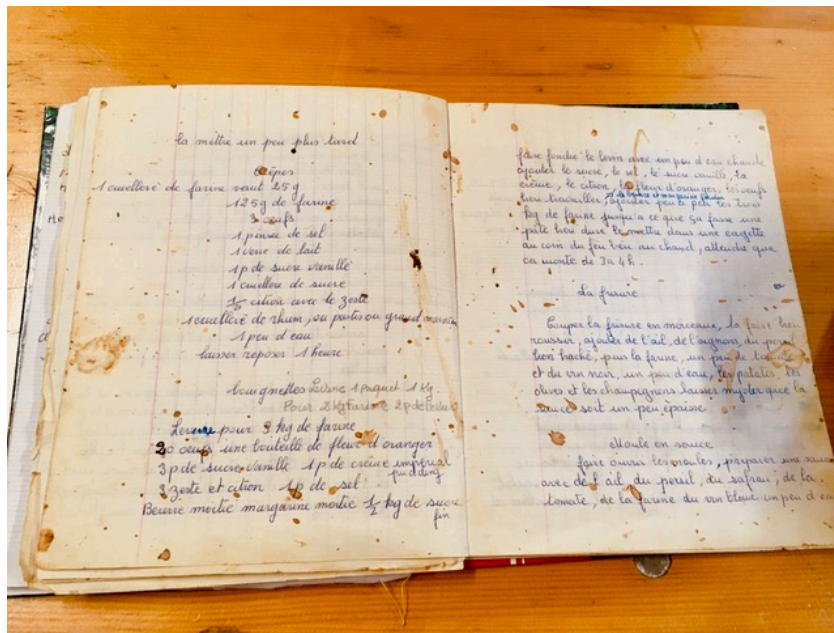


Photo n°7 : vieux livre de recettes pour la préparation de Bougnettes



Photos n°8-9 : Préparation des Bougnettes



Photo n°10-11 : préparation de Bolas de Picolat



Photo n°12 : Paëlla pour la fête du village à Estoher



Photo n°13 : grillade de viande pour la fête de la St Jean



Photo n°14 : Apéritif et préparation du feu pour la fête de la St Jean