

Au cœur de nos pratiques culinaires et alimentaires

L'espace de la cuisine

Catherine Clarisse*

INTRODUCTION

L'espace de la cuisine a considérablement évolué depuis le début du 20^e siècle, cette transformation se poursuit de nos jours et accompagne les changements dans notre façon de nous alimenter.

Nos comportements alimentaires se lisent dans les lieux où nous cuisinons, préparons et dégustons nos repas. Réciproquement, l'espace peut aussi conditionner nos gestes quotidiens : dans une petite cuisine, par exemple, les gestes sont contraints et l'encombrement d'un plan de travail peut se révéler problématique pour certains gestes ou préparations culinaires.

Dans l'histoire de la médecine et de l'architecture, au cours de certaines périodes, des médecins et des architectes ont œuvré ensemble pour concevoir des habitats sains, bien aérés, ensoleillés et fonctionnels pouvant contribuer à la santé des habitants. Il s'agissait, notamment à la fin du 19^e siècle et au début du 20^e siècle en France, d'éradiquer des maladies telles que la tuberculose ou le choléra.

*Architecte DPLG et diplômée de l'ENSAD, enseignante à l'ENSAPM, chercheuse au LACTH, laboratoire de recherche de l'ENSAPL, mène au sein du LACTH la recherche OSCAH



Figure 1 - Les années 1950 sont considérées comme un "âge d'or" de la femme au foyer.

L'évolution préoccupante de l'obésité au cours des dernières décennies nous incite à observer de plus près les changements alimentaires et les changements de modes de vie.

Aujourd'hui, on parle d'épidémie d'obésité ayant un impact sur la santé et la qualité de vie des personnes concernées (2). Il semble intéressant de renouer avec cette tradition de travail pluridisciplinaire associant la médecine et l'architecture pour accompagner un mode de vie plus sain.

ÉVOLUTION DE LA PIÈCE CUISINE DEPUIS LE DÉBUT DU 20^E SIÈCLE EN FRANCE

Pour bien comprendre les cuisines

d'aujourd'hui afin de mieux penser celles de demain, il est important de prendre en compte les étapes successives de transformation dont héritent les cuisines d'aujourd'hui, à la fois dans la disposition de l'espace, l'équipement et l'évolution des mentalités accompagnant ces transformations.

Pour résumer cette évolution à grands traits depuis le début du 20^e siècle, on observe que la cuisine fait l'objet de plusieurs transformations successives, liées aux progrès techniques et à l'évolution des modes de vie.

DISPARITION DE LA TABLE ET DES CHAISES DE LA CUISINE

Dans un premier temps, au cours des années 1920-1930, avec l'arrivée des réseaux de confort dans l'habitation, la cuisine bénéficie de grands progrès concernant l'hygiène et la mécanisation des tâches domestiques. Les architectes innovent, créent des dispositifs très variés et intéressants pour intégrer les nouveaux éléments de confort. Ils conçoivent généralement des cuisines où l'espace est "optimisé" pour une plus grande efficacité dans la réalisation des gestes quotidiens. À la cuisine comme à l'usine, la taylorisation de ces gestes est étudiée et prise en compte pour l'organisation de l'espace. Importés des États-Unis, de nombreux schémas étudiant les gestes et déplacements dans la cuisine sont

utilisés pour la conception des lieux. Les États-Unis ont connu avant l'Europe la "crise de la domesticité" et la mécanisation des tâches domestiques.

Pour les architectes et théoriciens de l'habitation, l'objectif du gain de temps pour l'exécution des gestes quotidiens dans la cuisine s'accompagne d'une réduction de l'espace. Cette réduction de la surface en plan implique le plus souvent la disparition de la table et des chaises qui l'entourent. Le modèle de la "cuisine paysanne", pièce à vivre où l'on prépare les repas, mange autour de la table et qui peut accueillir diverses activités telles que les devoirs scolaires des enfants, est écarté et peu valorisé en France pour la construction de nouvelles habitations.

Au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, au cours de la période dite de "reconstruction", le modèle de la petite cuisine "efficace" est retenu pour équiper les milliers de logements sociaux construits rapidement et en masse pour faire face à l'urgence de "loger le plus grand nombre". En taille et en surface la cuisine s'uniformise, dans les logements sociaux comme dans ceux des classes plus aisées.

DISPARITION DE LA PORTE ET DE LA FENÊTRE DE LA CUISINE

L'évolution des règlements de construction joue aussi un rôle dans l'organisation de la cuisine : jusque dans l'immédiat après-guerre, les règlements de construction imposent que toutes les pièces de l'habitation soient éclairées et ventilées naturellement : chaque pièce, y compris les cuisines et les salles de bains, disposaient donc d'une fenêtre. Lorsque l'architecte Le Corbusier

construit la "Cité radieuse" de Marseille en 1947, il s'agit d'une commande d'État et l'architecte va s'affranchir de cette règle. Cet immeuble est composé de "cellules d'habitation" de 22 mètres de profondeur. Les chambres et le séjour disposent de vastes baies vitrées mais les cuisines et salles de bains, au centre de la "cellule", ne disposent pas de fenêtres : le bâtiment est équipé de la Ventilation mécanique contrôlée (VMC), utilisée alors couramment aux États-Unis. La cuisine, très petite, est conçue pour une femme qui va y œuvrer seule et debout (les historiens considèrent qu'en France cette période correspond à un "âge d'or" de la femme au foyer), un meuble bar permet l'articulation avec le séjour, et l'architecte considère que la cuisine donnant sur le séjour, elle bénéficie des ouvertures de celui-ci. Par cette disposition, la cuisine perd donc sa porte et sa fenêtre.

EN SUÈDE, LA CUISINE CONSERVE TABLE, CHAISES, PORTE(S) ET FENÊTRE(S)

Tandis qu'en France, autour des années 1950, le modèle de la petite cuisine, conçue pour une femme y travaillant debout et seule se généralise, en Suède les architectes et théoriciens de l'habitation considèrent qu'une cuisine - pièce à part entière - disposant d'une table pour les repas quotidiens simplifie le travail domestique et permet une meilleure répartition des tâches, ce lieu permettant d'y œuvrer à plusieurs. Il s'agit aussi d'un projet social : le temps que les femmes gagnent grâce à une meilleure répartition du temps de travail domestique leur permet de se consacrer à d'autres activités : études, travail rémunéré, loisirs... Aujourd'hui, les cuisines suédoises ont conservé leur table.

ÉVOLUTION EN FRANCE DES NORMES DE CONSTRUCTION POUR L'HABITATION

L'"innovation" de l'architecte Le Corbusier à Marseille qui, hors règlements, remplace les fenêtres par la VMC constitue une sorte de "jurisprudence" : les réglementations de construction vont "s'assouplir" afin de permettre l'"ouverture" de la cuisine sur le séjour, et généralement la suppression de la fenêtre par la même occasion.

À partir des années 1950, les cuisines s'uniformisent en taille, en forme, et en équipements ; elles sont équipées en plan d'éléments de 60 x 60 cm correspondant aux dimensions standard des éléments de cuisine et équipements électroménager. Cependant, l'équipement s'améliore tandis que subsistent encore des cuisines de type "couloir", peu adaptées par exemple à l'ouverture d'un lave-vaisselle ou à la mobilité d'une personne handicapée.

En 1992, la réglementation de construction concernant l'accessibilité pour les personnes handicapées va permettre l'agrandissement de la cuisine, afin de pouvoir y accueillir la rotation d'un fauteuil roulant. Cette disposition agrandissant l'espace vide dans la cuisine permet aussi d'y disposer une table.

CUISINE OUVERTE SUR LE SÉJOUR, "CUISINE AMÉRICAINE"

Le dispositif de la cuisine ouverte sur le séjour, dite "cuisine américaine" (que les Américains eux-mêmes nomment *french kitchen*), lorsqu'il apparaît en France dans les années 1950, plaît beaucoup aux architectes (belles perspectives), aux promoteurs (belles

économies d'espace), moins aux habitants, selon une enquête publiée notamment dans la revue *Science et Vie* (3).

Aujourd'hui, le modèle dominant proposé par les cuisinistes dans les *showrooms*, magasins spécialisés, émissions de télévision, au fil des pages des revues de décoration, semble être celui de la cuisine ouverte sur le séjour, qui plaît à la fois aux architectes et aux promoteurs comme dans les années 1950, et aussi aux cuisinistes (l'émergence de cette profession date des années 1960-70) et aux scénaristes de feuilletons de télévision et d'émissions culinaires (belles profondeurs de champ). Généralement, dans ces cuisines ouvertes, un meuble bar ou un îlot central permet l'articulation entre l'espace de préparation et celui du séjour.

LES LIEUX OÙ NOUS VIVONS PEUVENT-ILS NOUS AIDER À MIEUX NOUS NOURRIR ET À PROTÉGER NOTRE SANTÉ ?

Les médecins spécialistes de l'obésité soulignent les effets néfastes pour la santé de la "destructuration" des repas, du grignotage, des repas pris trop rapidement, de l'excès de consommation d'aliments gras et sucrés, de nourriture industrielle et de sodas sucrés.

Les lieux où nous vivons peuvent-ils nous aider à mieux nous nourrir et à protéger notre santé ? Effectuons une petite visite des lieux de l'habitation liés à notre alimentation, pour l'approvisionnement, la préparation et la prise des repas.

LE STOCKAGE ET L'APPROVISIONNEMENT

Dans certaines régions, les implantations de supermarchés et d'hypermarchés, généralement en périphérie des villes, ont fait disparaître la plupart des commerces de proximité. Il devient donc difficile, pour tous ceux qui ne conduisent pas, de s'approvisionner au quotidien. Le rythme des courses hebdomadaires en voiture se généralise. Aux énormes caddies hebdomadaires correspond un stockage important au sein de l'habitation. Placards pour l'épicerie, les boissons, les conserves, énormes réfrigérateurs pour les produits frais... Ces volumes de stockage occupent une place importante dans la cuisine et peuvent devenir encombrants lorsque l'espace est restreint. D'autre part, il se peut que l'on ait tendance à remplir un grand réfrigérateur parfois exagérément de produits qu'il faudra ensuite consommer avant la date de péremption.

Avons-nous tous besoin de ces très grands réfrigérateurs/congé-

lateurs encombrants, sachant que les œufs, la plupart des fruits et légumes se conservent très bien sans être réfrigérés (pour les tomates par exemple, il est même préférable de ne pas les conserver au réfrigérateur) ?

LES MACHINES

Aides culinaires, machines à café, machines à sodas, robots multiples, nombreux appareils de cuisson spécifique (cuit-vapeur, cuit-riz, friteuse...) et diverses machines (pour faire le pain, les pâtes, les chips, les crêpes, les gaufres, les raclettes, les glaces...), chaque saison apporte son lot de nouveautés... Dans la cuisine, les placards et plans de travail sont souvent encombrés d'une multitude d'objets... qui paradoxalement peuvent empêcher, faute de place, de poser une corbeille de fruits, un bouquet de persil, d'exécuter quelques simples gestes culinaires voire même de prendre ses repas dans l'espace encombré.

L'ESPACE INDIFFÉRENCIÉ CUISINE/ SÉJOUR

On peut se demander si le fait que la cuisine se trouve en continuité de l'espace du séjour ne favoriserait pas le "grignotage" (le fait que les aliments soient visibles en permanence pouvant inciter à les consommer, la proximité du réfrigérateur et du stockage étant aussi susceptible de favoriser la prise d'aliments hors des repas).

Le temps que les Français passent devant les écrans augmente chaque année : selon la dernière enquête INSEE (4), ce temps est évalué en moyenne à 3h50 devant la télévision chaque jour, et la principale activité effectuée devant la télévision est la prise des repas (avec un pic de temps passé au moment du repas du soir, tous les jours de la semaine).

La recherche OSCAH

La recherche OSCAH, Obésité sévère Comportement alimentaire Habitation, est menée dans le cadre du programme "Chercheurs citoyens" du conseil régional Nord-Pas-de-Calais. Cette recherche transdisciplinaire associe l'équipe du Professeur François Pattou au CHRU de Lille (UMR 859), le LACTH, laboratoire de recherche de l'ENSAP Lille, l'association CNAO (Collectif national des associations d'obèses), et la contribution de la MESHS. Il est question dans cet article des enquêtes menées au domicile de personnes obèses volontaires pour participer à cette étude. Ces enquêtes sont menées en binôme médecin/ architecte : Docteur Hélène Verkindt, médecin nutritionniste (CHRU Lille), et Catherine Clarisse, architecte (LACTH).

La continuité cuisine/séjour constitue une disposition cohérente avec le fait que les repas se prennent souvent devant la télévision. La prise en compte du mobilier revêt une importance particulière concernant la prise des repas. Il semblerait par exemple qu'au Royaume-Uni, où la prévalence de l'obésité est forte, un certain nombre d'habitations ne disposent plus de la traditionnelle table pour prendre le thé.

LES RECOMMANDATIONS DES MÉDECINS ET LES LIEUX QUOTIDIENS

Écoutons les recommandations des médecins concernant la santé et l'obésité et imaginons des lieux, concernant la question de l'alimentation et du mode de vie, qui pourraient nous aider simplement à les suivre. Les conseils donnés à l'occasion des enquêtes au domicile de personnes obèses menées dans le cadre de la recherche OSCAH dans le Nord-Pas-de-Calais peuvent nous guider pour questionner les lieux dans lesquels nous vivons.

MENER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Bénéficier de commerces de proximité semble idéal pour faire ses courses à pied et permet également à toutes les générations de participer à l'approvisionnement (enfants, personnes âgées ou ne conduisant pas) et ainsi de marcher régulièrement.

CONSOMMER CHAQUE JOUR DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Devant l'offre actuelle d'aliments transformés et de plats industriels, il est possible que l'on oublie combien il peut être simple et savoureux de déguster un pamplemousse, de préparer une soupe de



Figure 1 - Préparation intergénérationnelle d'une tarte aux pommes.

légumes avec des produits frais en quantité suffisante pour plusieurs repas économiques et savoureux. À condition toutefois que les fruits et légumes aient gardé leurs saveurs et n'aient pas été trop maltraités¹. Des fruits et légumes de proximité, voire du potager si on a la chance de disposer d'un jardin..., semblent un atout pour la santé selon plusieurs études menées outre-Atlantique².

Pour ce qui concerne l'espace de la cuisine, on peut imaginer par exemple de cultiver quelques plantes aromatiques sur un bord de fenêtre, de disposer d'une sorte de garde-manger frais et ventilé pour y stocker des fruits et légumes. Pour préparer les légumes, un évier à deux bacs est idéal (pour laver une salade, égoutter, nettoyer les ustensiles).

NE PAS GRIGNOTER

Prendre ses repas dans une assiette, avec des couverts, en mangeant lentement, assis à une table, dans une ambiance sereine, est essentiel. Déguster les mets calmement et sereinement à des horaires réguliers procurerait une sensation de satiété permettant de manger moins à chaque repas. Les repas pris quotidiennement autour d'une table semblent être tout simplement une merveilleuse habitude pour la santé... et la convivialité.

NE PAS MANGER DEVANT LA TÉLÉVISION OU LES ÉCRANS

Lorsque la cuisine est ouverte sur le séjour où se trouve l'écran de télévision, il est difficile d'échapper au phénomène de la prise des repas devant le téléviseur.

Et si la prise des repas dans la

¹ À propos des légumes de qualité, l'étude nutrinet-santé menée entre 2009 et 2013 (www.etude-nutrinet-sante.fr) met en évidence que les consommateurs de produits bio mangent plus de légumes, moins de viande, charcuterie et boissons sucrées, et ont une probabilité beaucoup plus faible d'être obèses que les consommateurs de produits non bio (-62 % pour les hommes, -48 % pour les femmes).

² Une étude menée par les chercheurs américains de l'université de l'Utah suggère que les personnes cultivant un jardin communautaire bénéficient d'une baisse de leur IMC par rapport à ceux qui ne jardinent pas (health.utah.gov).

cuisine nous permettait un peu de nous “déconnecter” des écrans, de contempler une belle assiette appétissante dans le calme, de discuter, de retrouver le contact avec ses proches ? De plus, une table dans une cuisine permet d’y œuvrer à plusieurs, enfants comme adultes, à la fois pour la préparation et pour le service.

NE PAS FAIRE DE RÉGIME, RETROUVER LE PLAISIR DE SAVOURER LES METS, LENTEMENT

Cuisiner redevient à la mode... après des heures passées devant un écran d’ordinateur, la préparation d’une recette de cuisine peut être vécue comme une activité délassante, bienfaisante (5) et gratifiante. Et si le plaisir de déguster passait aussi par celui de cuisiner ? C’est-à-dire expérimenter, exercer sa créativité, choisir des produits savoureux pour réussir simplement, selon les saisons, de petites réjouissances quotidiennes.

PLAIDOYER POUR LE RETOUR DE LA TABLE DANS LA CUISINE

Le repas gastronomique des Français est inscrit depuis 2010 par l’UNESCO sur la liste représentative du patrimoine immatériel de l’humanité. Ce patrimoine com-

prend à la fois les recettes culinaires et la façon de les déguster, à table, avec un certain cérémonial. Mais qu’en est-il de nos repas quotidiens ? N’est-il pas important de valoriser et de transmettre aussi aux générations futures des recettes culinaires simples et savoureuses au travers des gestes quotidiens ?

La pièce cuisine n’est-elle pas tout simplement le cadre idéal pour ces apprentissages ?

Une simple table dans la cuisine, une table traditionnelle de 70 cm de hauteur environ, que l’on peut déplacer, comporte de multiples avantages :

- Elle permet une harmonie inter-générationnelle : sa hauteur correspond à celle du plateau d’une chaise pour bébé, elle permet à une personne âgée en fauteuil roulant d’être assise également à la même hauteur que les autres convives (de ce point de vue les “meubles bars” et “îlots centraux” ne permettent pas la même convivialité).
- On peut y œuvrer à plusieurs pour éplucher des légumes, préparer un gâteau... cette hauteur correspond à celle d’un plan de travail pour un jeune enfant.
- La table permet en outre d’accueillir d’autres activités : devoirs des enfants, discussions, confection d’un bouquet de fleurs...

- Mobile, on peut la déplacer pour faire de la place dans la cuisine pour une autre activité (jardinage, bricolage, peinture...).

Prendre ses repas quotidiens dans la cuisine n’empêche pas de dresser une table ailleurs lorsque les convives sont plus nombreux, la cuisine faisant alors office de coulisses. Et sur la table de la cuisine, une jolie nappe, un bouquet de fleurs fraîches et une belle vaisselle peuvent aussi contribuer à enchanter l’ambiance du repas. ■

Mots-clés :

Cuisine, Comportements alimentaires, Obésité, Architecture

► BIBLIOGRAPHIE

1. Clarisse C. Cuisine, recettes d’architecture. Paris : Éditions de l’Imprimeur, 2004.
2. ObéPi, enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l’obésité, INSERM/KANTAR HEALTH/ROCHE, 1997-2012.
3. Lestang L. Science et Vie, numéro hors-série “L’Habitation”, 1951.
4. Enquête INSEE/conditions de vie/société, 2012.
5. Crawford MB. Les Bénéfices psychiques du travail manuel. In: Éloge du carburateur, essai sur le sens et la valeur du travail. Paris : Éditions La Découverte, 2009.