



Les études interculturelles

Présentation de la méthodologie
& illustration par l'analyse du champ sémantique de
l'alimentation en arabe, en russe et en mandarin

Contexte

- **La mondialisation des marques pose le problème de l'adaptation de la marque aux marchés locaux.** Un défi d'autant plus grand que la marque est une marque ombrelle ou une marque mère vs. une marque produit.
 - La stratégie d'internationalisation d'une marque peut passer par l'utilisation d'un stéréotype (made in germany), la valeur de la mobilité commune à toutes les nationalités, des archétypes (le cowboy Marlboro), l'histoire d'un produit (Havana Club),...
 - Mais dans la plupart des cas, l'internationalisation passe par une transposition du modèle originel aux pays étrangers. **Cette stratégie de duplication du modèle à des pays étrangers, de traduction littérale de slogans, missions de groupe ou mantras, de transposition de valeurs constituent autant d'écueils possibles pour une marque.**
- **Chaque pays a ses propres modes de consommation, son propre système de valeurs, ses propres perceptions, ses propres idéaux qu'il est absolument nécessaire d'étudier avant de généraliser une stratégie marketing ou de communication.**

Les études interculturelles

- **QualiQuanti propose de mener des études interculturelles pour** (liste non exhaustive) :
 - **L'analyse sémantique** d'un mot / slogan / mission
Ex : différences entre le mot alimentation en France et sa traduction « Food » en anglais)
 - **L'analyse des modes de consommation** d'un produit, la compréhension **sociologique** des phénomènes de consommation, des éléments d'explication qui dépassent les analyses de marchés classiques
(Ex : le fromage consommé avant le dessert en France, au petit déjeuner en Allemagne, en entrée au Portugal)
 - **La compréhension d'une valeur ou d'une notion abstraite**
Ex : la notion de liberté en France vs. Aux États-Unis
 - **L'analyse des croyances** dans un pays pouvant influencer la perception d'un produit
(Ex: la médecine chinoise vs. la médecine occidentale pour juger d'une marque d'aliment)
 - **Les représentations liées à un produit ou à un label**
(Ex : le label bio en Allemagne ou en Espagne)
 - **La perception d'un pays, d'une région** dans le monde : les imaginaires forts et vendeurs
(Ex : comment capitaliser sur l'élégance à la française à l'étranger? Comment se la représentent-ils?)

Notre dispositif méthodologique

- Nous proposons une méthodologie en plusieurs étapes :

1. Une veille documentaire internationale poussée

2. Des entretiens en face-à-face avec des personnes originaires des pays à étudier

3. Analyse sémiologique d'un terme, d'une notion, d'une communication, d'un visuel

4. Des recherches complémentaires pour affiner les résultats

5. L'analyse et la synthèse des résultats

Les partis pris méthodologiques

- le recrutement -

- Une sélection très attentive **des répondants / experts**, idéalement :
 - **Bilingues** : au-delà des problématiques sémantiques, il est utile de connaître la langue pour voir comment s'expriment les notions, valeurs. Les mots choisis ne sont pas neutres, les étymologies et racines aident souvent à comprendre pourquoi et comment sont perçues les choses.
 - **Ayant vécu dans deux différents pays** : afin de garantir un regard extérieur, une prise de recul sur les spécificités d'un pays par rapport à un autre. C'est la garantie d'une analyse plus pointue, plus pertinente, plus avisée. Être natif du pays à analyser est un plus (approche plus naturelle, plus intuitive aux notions/mots à explorer)
 - Ayant une **grande culture générale**, une bonne connaissance de leur pays (histoire, coutumes, économie, actualités,...) pour garantir la fluidité et l'intérêt de l'interrogation.
- Il semble important de mener, **au minimum 2 entretiens** par pays afin de garantir la fiabilité des résultats et gommer la subjectivité des répondants en multipliant les points de vue.

Les partis pris méthodologiques

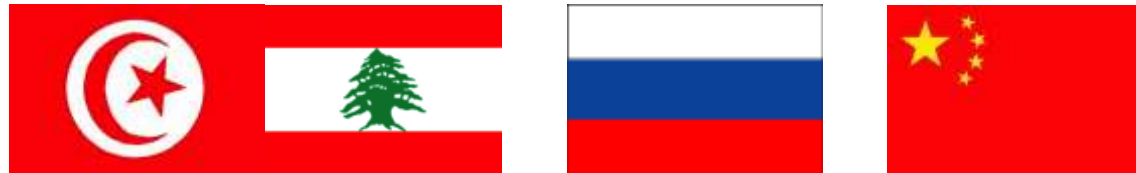
- Le déroulement des entretiens -

- **Nous conseillons de mener** (selon les problématiques) :
 - Plusieurs **face-à-face individuels consécutifs** pour :
 - Les problématiques linguistiques ou sémantiques : l'interaction et la possibilité de creuser en profondeur une notion en tête-à-tête est cruciale.
 - L'espacement des entretiens permet à l'animateur de prendre du recul, d'affiner les questions d'un entretien à l'autre, d'injecter de nouveaux stimuli.
 - Des **triades ou des entretiens individuels pour les problématiques** culturelles. Les triades ont pour avantage de :
 - Bénéficier d'une dynamique de groupe entre personnes de différentes régions d'un même pays : voir ce qui les rapproche, les éloigne,...
 - Confronter les points de vue, faire avancer la réflexion sur des notions

Les partis pris méthodologiques

- l'analyse -

- L'analyse est une étape clef :
 - Une **équipe de haut niveau** : diplômée des meilleures écoles françaises (HEC, ESSEC, ESCP Europe, ENS,...), pluri-nationaliste bilingue ou trilingue, habituée à évoluer dans un milieu multiculturel (expatriation, voyages, ...) avec des correspondants à l'étranger.
 - Des **résultats opérationnels** même sur les sujets culturels : nous construisons nos rapports pour qu'ils soient riches, intéressants, enthousiasmants mais également clairs, concrets, opérationnels, au service des décisions marketing.
 - Des **recherches complémentaires** via la lecture d'ouvrages de références sur le sujet étudié, d'approfondissement de notions abordées lors des entretiens.
 - La possibilité de rédiger des **rapports en français ou en anglais** selon les préférences du client.



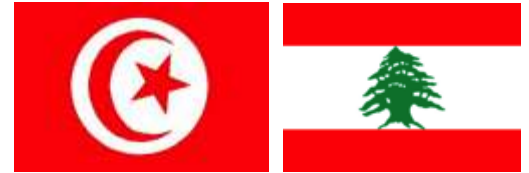
**Illustration de notre méthode d'études interculturelles :
l'analyse du champ sémantique de l'alimentation
en arabe, russe et mandarin**

Pour chaque langue, nous avons analysé :

- Les champs sémantiques des mots alimentation / alimenter, nourriture / nourrir, nutrition afin de bien comprendre les nuances de leur signifiant
- La notion de santé et de bien-être

Sommaire

Analyse du champ sémantique de l'alimentation en arabe	10
• L'alimentation en Tunisie et au Liban	12
• Le champ sémantique de l'alimentation en arabe	15
• La santé et le bien-être	29
 Analyse du champ sémantique de l'alimentation en russe	 34
• L'alimentation en Russie	36
• Le champ sémantique de l'alimentation en Russie	41
• La santé et le bien-être	53
 Analyse du champ sémantique de l'alimentation en mandarin	 57
• L'alimentation en Chine	59
• Le champ sémantique de l'alimentation en Chine	67
• La santé et le bien-être	78



Analyse du champ sémantique de l'alimentation en arabe

Synthèse des résultats

Méthodologie : 2 entretiens en face-à-face



Entretien de 4h00 à Paris

Nizar :

Âge : 31 ans

Origines : Tunisien de ses deux parents, natif de la région de Sfax, ville côtière. Est parti à Tunis faire ses études avant de venir en France il y a 8 ans.

Parle l'arabe littéraire ainsi que le dialecte tunisien.

Profession : informaticien à Paris



Entretien de 2h00 à Paris

Charles :

Âge : 24 ans

Origines : né en France de deux parents libanais. Est parti vivre au Liban à l'âge de 6 ans puis est revenu faire ses études en France pour fuir la guerre au Liban de 2006.

Profession : étudiant en dernière année de l'ESSEC. Professeur particulier d'arabe.

Point méthodologique : l'étude a été menée en arabe littéral. Il est important de noter que, de manière générale, toutes les personnes parlant un dialecte arabe (libanais, égyptien, tunisien, marocain,...) privilégient en arabe littéral le terme le plus proche de celui de leur dialecte, pouvant amener des différences de perception entre les pays.

L'alimentation en Tunisie et au Liban

La nourriture au cœur de la société

- En Tunisie et au Liban, **la nourriture s'entend spontanément comme un plat, un met, quelque chose de cuisiné**, parfois pendant plusieurs jours pour que les saveurs se diffusent. **La cuisine est l'apanage des femmes**, encore au foyer pour la grande majorité, qui ont pour principale fonction de préparer le repas pour toute la famille.



- L'alimentation reste ainsi relativement structurée, en 3 repas par jour et comprend nécessairement **la notion de partage : le repas est l'occasion de se retrouver en famille**, entre voisins, pour un moment de **convivialité**.



La nourriture abondante

- Le rapport à l'alimentation en Tunisie et au Liban est **un rapport de plaisir, de gourmandise et d'amour**. On nourrit celui qu'on aime, on lui offre à manger.
- Ainsi, au quotidien et encore plus en cas d'invitation, **le repas prend la forme d'un buffet généreux, abondant, riche**. La démesure fait partie de la culture : les plats se cuisinent en grande quantité, les pâtisseries se préparent par plusieurs kilos,...



Le champ sémantique de l'alimentation en arabe

Un champ sémantique qui repose sur trois grandes racines

- **Le champ sémantique de l'alimentation est foisonnant en arabe** : les termes et expressions sont nombreux mais peuvent se regrouper en trois grandes familles, basées sur 3 racines différentes :

أكل

- Cette racine donne des **termes assez neutres, factuels, descriptifs**.
- Elle décrit la **nourriture dans son aspect nécessaire et vital** : c'est manger pour survivre, manger pour se caler l'estomac.
- C'est, comme en français, une **notion assez personnelle**. Manger est un acte qui consiste simplement à apporter de la nourriture à sa bouche et à l'ingérer.

غذى

- Cette racine donne des **termes connotés positivement**, comme quelque chose qui sera **nutritif, sain, bon**.
- Il y a l'idée d'un **apport qualitatif**, qui sera **bénéfique à l'organisme**.
- C'est un champ sémantique **assez proche de celui de nutrition** mais avec une extension plus large qu'en français.

طعم

- Cette racine donne des termes qui disent implicitement la notion de **partage**.
- Au-delà du fait de manger, il y a l'idée d'une **sophistication**, d'un plat qui a été **préparé** et qui a pour vocation d'être **dégusté** à plusieurs. Cette racine ne donne que des termes qui impliquent qu'il y ait **au moins 2 individus** en présence (contrairement à أكل)

Champ lexical de l'alimentation

أكل

Manger (v.)	يأكل
Le manger (n.)	المأكول
La nourriture (n.)	المأكولات

غذى

Nourrir (v.)	يغذي
Se nourrir (v.)	يتغذى
La nourriture (n.)	الغذاء
La nutrition (n.)	التغذية
La malnutrition (n.)	سوء التغذية
Nourrissant (adj.)	مغذي
Nutriment	مكون غذائي
Mœurs alimentaires	العادات الغذائية
Traditions alimentaires	التقاليد الغذائية
Se nourrir d'une théorie	يتغذى من نظرية
	الشمس تغذي الجسم بالفيتامينات
Le soleil alimente le corps en vitamines	

طعم

Nourrir (v.)	يطعم
La nourriture (n.)	الطعام
Nourrir un bébé	إطعام الرضيع
Repas nutritif	طعام مغذي

Les termes issus de la racine أكل

- neutres, descriptifs, communs -

- Les termes issus de cette racine sont **des termes qui décrivent de manière neutre et factuelle une réalité** :
 - يأكل signifie **manger dans sa fonction organique** : c'est porter quelque chose à sa bouche et l'avaler. Il n'y a, comme en français, aucune notion affective ou qualitative dans ce terme.
 - المأكول est **le substantif** du verbe manger : c'est le manger comme un tout indéterminé, d'éléments solides qui peuvent être ingérés.
 - المأكولات est le nom issu de la même racine : c'est la nourriture au sens d'un **tout indistinct englobant tout ce qui se mange**, que ce soit cru, cuit, bon ou mauvais, sain ou mauvais pour la santé. C'est la nourriture qui n'a pas de propriétés particulières (bonne, cuisinée, nutritive,...)

Illustration de la notion de أكل



Les termes issus de la racine **غذى**

- le plus qualitatif -

- La racine **غذى** donne principalement des mots aux évocations très positives en disant :
 - **Une assimilation immédiate et intégrée** de la matière dans l'organisme, que ce soit par ingestion, par contact cutané, par le cordon ombilical, ...
 - **يتغذى** : se nourrir
 - **الشمس تغذي الجسم بالفيتامينات** : le soleil nourrit le corps en vitamines
 - **Des éléments nutritifs** qui vont avoir un **apport bénéfique** pour le corps, lui apporter une croissance qualitative.
 - **التغذية** : la nutrition
 - **مكون غذائي** : les nutriments (littéralement les substances nutritives)
 - **مغذي** : nourrissant, sens proche de nutritionnel
- **غذى** fait appel à la science, à un **processus interne**. Toutefois, c'est une racine utilisée fréquemment en arabe, par tous, pour qualifié, par extension, **quelque chose de bon pour la santé**. **الغذاء** sera donc une nourriture nutritive, nourrissante, qui peut aussi être sous forme de compléments, de gélules. Ce n'est pas la nourriture comme un tout générique mais au contraire, une conception restreinte et exigeante qui inclut la valeur qu'aura l'aliment.
- C'est une racine qui peut **s'employer au sens figuré**, pour retranscrire cette idée d'incorporation par l'organisme et de qualité : par exemple, **يتغذى من نظرية**, se nourrir d'une théorie.

Illustration de la notion de غذى



Ouvrages autour de la nutrition



*Nutrition pour les
cardiaques*



La nutrition



*Nutrition et maladies
modernes*



*La nutrition contre
les maladies*



*La nutrition et la
planification des repas*



*L'alimentation du
bébé*

Les adjectifs issus de la racine **غذى**

غذى a donné deux adjectifs à la signification distincte :

مغذي

Au sens de nourrissant, nutritif (vu précédemment)

الغذائية

Au sens d'alimentaire dans sa conception plus large, avoisinant celle du français. La dimension nutritionnelle est amoindrie dans cette déclinaison de la racine. C'est un adjectif relatif à la nourriture qui s'applique dans des expressions telles que mœurs alimentaires (العادات الغذائية) ou traditions alimentaires (التقاليد الغذائية).



Les termes issus de la racine **طعم**

- les plus culturels, gourmands, émotionnels -

- Cette racine dit implicitement trois choses :
 - **La préparation culinaire** : **الطعام** c'est la nourriture qui a été préparée. C'est celle qui est disposée sur la table, prête à être dégustée. C'est une nourriture qui s'approche d'un plat, d'un met, qui suppose une recette, un temps passé en cuisine.
 - **La gourmandise** : c'est l'idée d'une nourriture qui est bonne, savoureuse, qui va procurer du **plaisir, de l'émotion**. La racine du mot **طعم** est éloquente puisqu'elle peut aussi vouloir dire :
 - **Le goût**, disant ainsi que ce sera une nourriture qui sera bonne.
 - **L'appât** (de pêche) faisant le parallèle avec le côté appétissant, attirant de la nourriture.
 - **Le partage** : dans **يطعم** (nourrir) ou **الطعام** (la nourriture), il y a la notion de commensalité. Manger seul ne pourra pas se dire **يطعم** mais **يأكل**, acte de porter la nourriture à sa bouche. On parle ainsi de **إطعام الرضيع** pour nourrir un bébé. Il y a de l'affectif, de la sensibilité dans ce terme, une attention portée à l'autre, l'envie de lui faire plaisir, de lui faire du bien.



Livre : J'aime manger (les mets)

Illustration de la notion de **طعم**



Extensions sémantiques comparées des racines

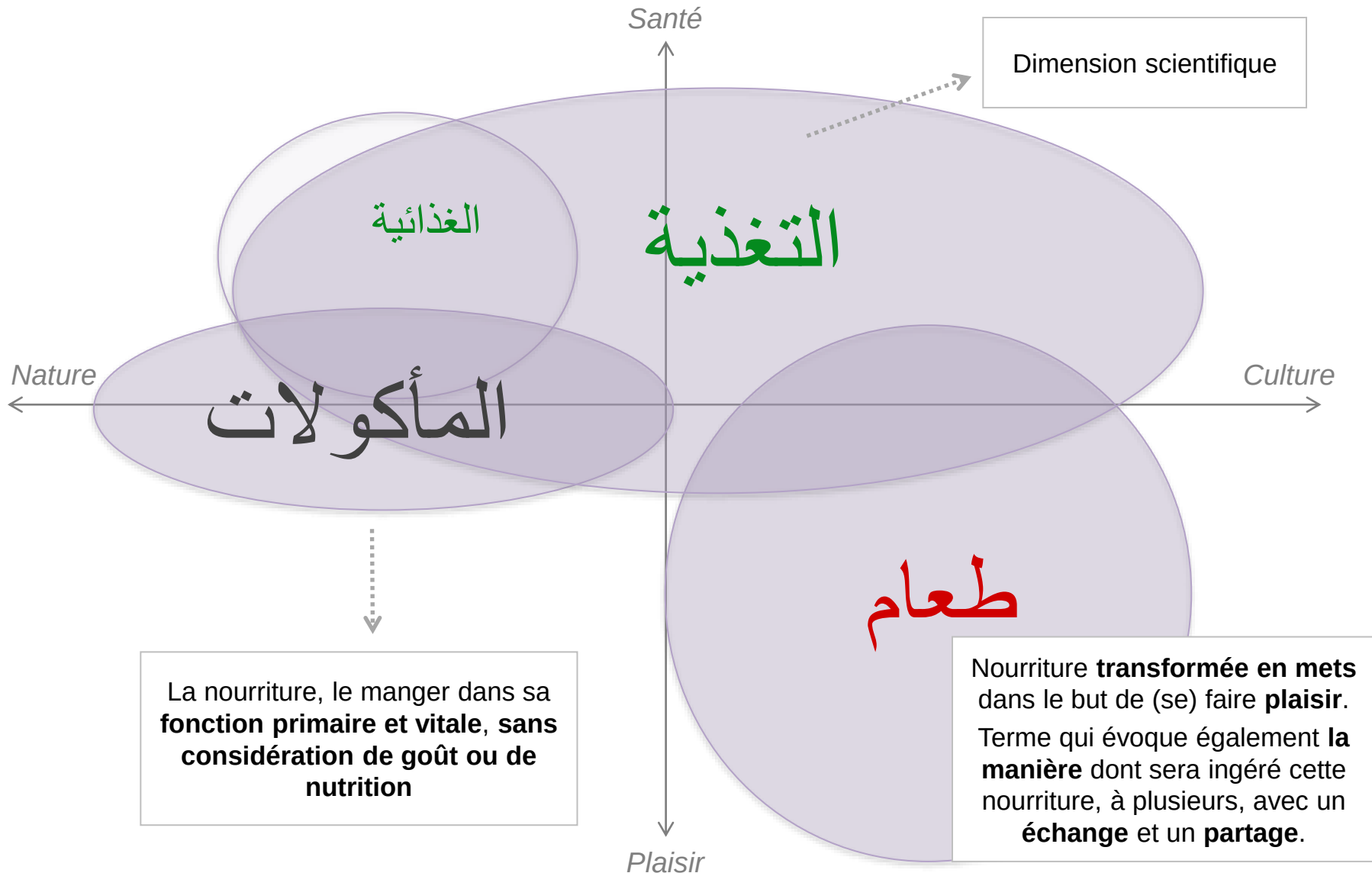
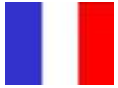


Tableau récapitulatif des mots en arabe

	المأكولات	الطعام	التغذية
Degré d'expertise	Faible : langage courant	Faible : langage courant	Moyen : langage plus soutenu mais connu de tous(non scientifique)
Réalité concrète	Un tout indistinct et générique : ce qui se mange	Les plats préparés, cuisinés, la nourriture prête à être dégustée	Les choses qui nourrissent, qui apportent les bonnes choses à l'organisme
Rapport à l'ingestion	Froid et mécanique	Convivial et agréable	Fusionnel mais invisible
Mode de croissance	Quantitatif et normatif	Qualitatif (bon au goût) affectif (partage)	Qualitatif : les nutriments, les bonnes choses
Position sur l'axe nature / culture	Dimension innée forte : la matière dont hommes et animaux se sustentent pour se maintenir en vie	Dimension culturelle forte : la préparation, la cuisine, la recette, les manières de consommer la nourriture,...	Position intermédiaire : - Fondements instinctifs (الغذائية) - Construction scientifique
Degré d'implication subjective	Faible : Le degré de nécessité, combler un vide avec de la matière, indépendamment de ses propriétés	Forte : La nourriture procure des sensations et des émotions, elle est objet d'affect et véhicule de soin	Modéré : La nourriture procure les éléments dont manque l'organisme pour lui permettre de bien fonctionner

Récapitulatif des traductions



Alimentation

Aliment

Nourriture

Nutrition

Manger



Food(s)

Food / Nurturance

Nutrition

To eat



التغذية

-

Tout ce qui se mange

Nourriture plutôt cuisinée

Nourriture plutôt nutritive, bonne

المأكولات

الطعام

الغذاء

التغذية

يأكل

La santé et le bien-être

La santé

- **La santé fait partie des préoccupations des Tunisiens et Libanais**, non pas en tant qu'objectif ou qu'optimisation de sa santé, mais comme la conscience et la volonté de ne pas tomber malade. Tous savent que **l'alimentation influe sur la santé** même si elle reste avant tout un moyen de se faire plaisir. Cela est d'autant plus connu que l'arrivée des fast-food dans les grandes villes a fait prendre conscience que la nourriture pouvait être mauvaise pour la santé, nuisible alors que la nourriture traditionnelle était bonne (goût + nutrition).
- Seule la population **la plus éduquée et la plus aisée est prête à modifier son alimentation** dans l'espoir d'avoir une meilleure santé.
- Au Liban, la démarche peut aller jusqu'à avoir son propre nutritionniste, métier très en vogue, afin de mieux contrôler son alimentation, mais **souvent plus dans un objectif esthétique que de santé**, pour améliorer sa silhouette et se sentir mieux dans sa peau.

Le bien-être, un terme inexistant en arabe

- **La traduction de bien-être n'existe pas en arabe**, il n'existe pas de mot consacré, ce n'est pas une notion aussi commune qu'en France.
- Certaines expressions seraient plus courantes en arabe :
 - **جودة الحياة** signifie *qualité de vie*. A date, ce concept recouvre :
 - La famille, le fait d'être ensemble, de partager et de préserver les traditions
 - La sécurité, politique, financière, de l'emploi, et de la santé
 - L'environnement avec une conscience accrue de la nécessité de préserver la nature
 - **هناك العيش** (bien-vivre) et **الهناك الشخصي** (bien-être / contentement personnel) sont deux expressions récentes qui commencent à devenir une finalité (Tunisie). Elle comporte une dimension spirituelle spécifique à la culture arabo-musulmane et peut difficilement s'appliquer à la nourriture / alimentation.

Le bien-être, en décalage avec la culture

- Le bien-être **pose plusieurs problèmes en arabe**, que ce soit au niveau de la langue ou de la culture. C'est une notion :
 - Perçue comme **occidentale**, surtout en Tunisie, avec un intérêt porté à l'individu dans une société construite autour la famille, du groupe, de la communauté. Cela est un peu moins vrai au Liban où, même si la solidarité est une valeur essentielle, l'individualisme se développe rapidement.
 - **Trop floue, trop ambiguë, qui manque de précision.** L'arabe est une langue rigoureuse qui recherche l'exactitude dans ce qui est dit pour retranscrire le plus fidèlement possible une réalité. Or le bien-être est un terme un peu vague, fourre-tout, dont on ne sait pas s'il parle du corps, de l'esprit, d'un état de satisfaction, de quiétude,...là où l'arabe s'attacherait à décrire les composantes du bien-être.
 - Une notion trop **théorique**, en particulier au Liban où l'action est plus importante que la réflexion. Or la notion de bien-être apparaît comme une abstraction intellectualisée là où un Libanais prendrait des décisions (ex : quelqu'un se sentant mal dans sa peau pourra entamer un régime,...).

Le bien-être et **التغذية**

- L'utilisation du terme bien-être pose un problème de compréhension en arabe.
- Alimentation ayant été traduite par nutrition (**التغذية**), il y a une forme d'incohérence :

Nutrition	Bien-être
La nutrition est l'introduction dans l'organisme d'aliments qui lui sont nécessaires pour son bon fonctionnement : c'est un processus silencieux, invisible, dont l'individu n'a pas conscience (pas plus que son taux de glycémie, son rythme de respiration, la dilation de ses artères,...)	Un état de pleine conscience, une sensation, un ressenti au niveau de l'individu dans son intégralité. Le bien-être n'existe que si l'individu le reconnaît , il n'est pas une réalité en soi.
Plutôt corporelle	Corporel et psychologique
Mesurable, quantifiable, analysable (comme la santé, c'est une science)	Personnel, subjectif, difficilement quantifiable : un objectif difficile à atteindre



Analyse du champ sémantique de l'alimentation en russe

Synthèse des résultats

Méthodologie : 2 entretiens en face-à-face

Entretien de 4h15 à Paris

Masha :

Âge : 28 ans

Origines : russe de ses deux parents, a grandi en Sibérie jusqu'à ses 21 ans avant d'émigrer en France pour obtenir un Master.

Professions : enseignante en langues étrangères et implication dans des programmes touristiques.

Entretien de 2H à Paris

Véra :

Âge : 28 ans

Origines : russe de ses parents, a grandi dans la partie occidentale de la Russie jusqu'à ses 22 ans.

Professions : professeur de français et d'anglais en Russie, a travaillé dans la restauration et est actuellement salariée dans une entreprise de design.

L'alimentation en Russie

Le rôle social de la nourriture

- Au quotidien, **manger en Russie signifie essentiellement donner à son organisme l'énergie /la force dont il a besoin pour pouvoir fournir l'effort nécessaire**. Cela implique notamment :
 - **Moins de repas mais plus copieux** : généralement avec un petit déjeuner gargantuesque et un dîner copieux, le déjeuner étant jugé moins important comme en Sibérie (rien dans le droit russe du travail ne mentionne l'obligation de laisser une pause déjeuner aux salariés). Le goût est important mais ce qui prédomine est d'être rassasié, de manger des choses suffisamment consistantes et grasses pour affronter le froid (les habitudes alimentaires restant souvent les mêmes pendant l'été).
 - **Des repas moins structurés** : les repas visent surtout à se remplir (« *on se goinfre le matin, le soir on bouffe, on se remplit* »), en grappillant les différents éléments posés sur la table, sans suivre de règles prédéfinies dans l'ordre de l'ingestion ou du rythme. Soupe, pain, frites, œufs, tartines,...sont ainsi consommés jusqu'à satiété.
 - **Un rapport très physique à l'alimentation** : il s'agit avant tout de prendre l'énergie de la nourriture et de l'incorporer. De même, les prises alimentaires s'arrêtent lorsque la personne est repue, induisant une écoute des signaux émis par l'organisme : à ce titre, certains foyers russes luttent contre la télé à table qui détourne l'attention et empêche de ressentir la sensation de satiété.
 - **Une nourriture au cœur des grandes occasions** : pour les anniversaires, le Nouvel An,...la nourriture sera abondante en signe de fêtes et d'hospitalité.

Une grande importance accordée à la terre et à l'agriculture



- Les Russes possèdent quasiment tous un lopin de terre pour :
 - **Y faire pousser ses fruits et légumes** (cf. les kolkhozes sous le régime stalinien). **La tradition des Datcha**, maisons de campagnes des russes, ayant souvent leur propre potager, va dans ce sens, et traduit un véritable attachement à la terre.
 - **Éloigner la crainte de la pénurie** : la Russie a connu de nombreuses pénuries pour raisons climatiques (froid glacial) ou politiques (restrictions). Posséder sa terre est un moyen de garantir un minimum de nourriture.

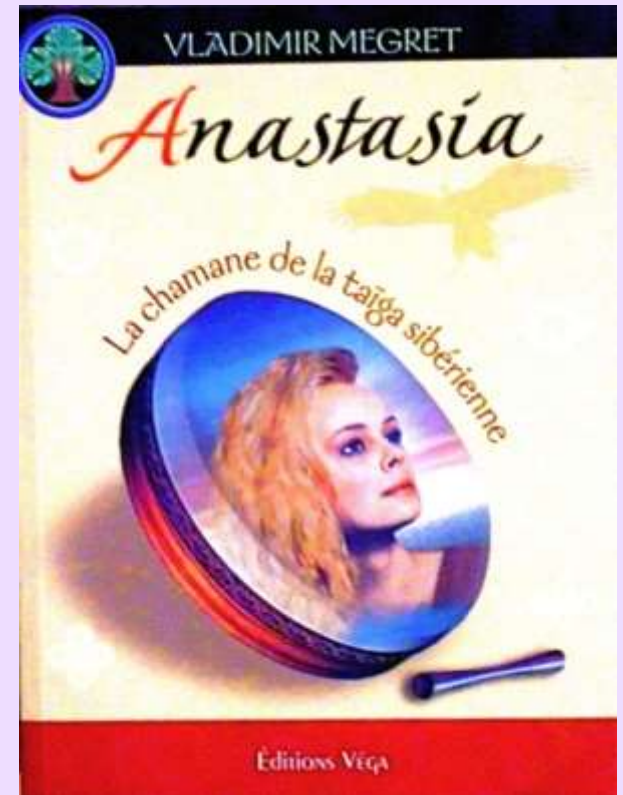
Le produit, plus important que l'alimentation

- Cette spécificité du « lopin de terre » induit :
 - **Une recherche de produits bios, sains.** Les Russes cherchent à tirer meilleur parti de la Nature pour faire pousser leurs légumes et n'ont pas recours à la chimie. Ils aiment les produits sains, bios, qui développent des saveurs et une odeur particulière. Ils rejettent les produits standardisés, trop beaux: « *on aime quand c'est vrai, quand on sent, quand ce n'est pas artificiel* ».
 - **Une agriculture encore très artisanale et fragmentée** : ainsi, les marchés qui vendent les productions locales et artisanales sont plus prisés que les supermarchés, perçus comme trop industriels.
 - **Un attachement aux produits** : les Russes croient, en particulier en Sibérie influencés par le mythe d'Anastasia, que la Nature donne depuis des milliers d'années tout ce qui est nécessaire à la vie – la nourriture, l'abri, les médicaments, les matériaux divers, la harmonie et la beauté dans toute sa diversité. On prête aux produits alimentaires la capacité de capter l'énergie présente naturellement. Ainsi, manger dans une pomme baignée de soleil confèrera ainsi plus d'énergie, de force qu'une pomme cueillie depuis plusieurs jours.

Le produit sain est au cœur de l'alimentation russe. Ce qui compte pour eux, au regard de leur Histoire, n'est pas tant l'alimentation qui reste théorique, conceptuelle et peu accessible mais le produit sain, bon, naturel, goûteux.

Le lien à la terre et à la nature, le mythe d'Anastasia

- **Le mythe d'Anastasia, tel qu'il est raconté par Vladimir Megret à la fin des années 1990, illustre le fantasme russe du « retour aux sources » :**
 - Anastasia est une enfant qui aurait grandi dans la Taïga et aurait réussi à vivre sans aucune compagnie ni aucune autre ressource que celle de la nature environnante. Elle détient dès lors les nombreux secrets de la Nature et de l'Univers perdus depuis longtemps par l'humanité « civilisée ».
 - Ce mythe présente une alternative à la déshumanisation dans la vie urbaine moderne. Il prône que chacun peut retrouver son équilibre dans une vie organisée en équilibre et harmonie avec la nature.
- **Dans l'imaginaire russe, la finalité de l'alimentation est d'entrer en connexion avec la nature et d'en capturer les bienfaits.**



Le champ sémantique de l'alimentation en Russie

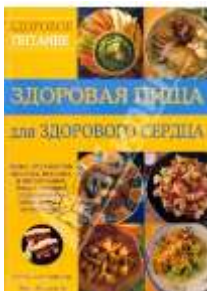
Еда et Пища, deux traductions de la nourriture

- Еда et Пища sont deux noms qui désignent une **réalité concrète et générique** : c'est un tout indifférencié qui correspond aussi bien aux légumes, qu'aux viandes ou aux laitages. C'est quelque chose qui peut se manger, de comestible, qui peut être à l'état naturel ou cuisiné, sain ou pas sain, bon ou mauvais. C'est un **tout indistinct englobant tout ce qui se mange**.
- Il existe néanmoins des différences entre ces deux termes :
 - еда est le nom dérivé du verbe есть qui signifie manger / se nourrir : еда est le terme le plus employé par les russes pour désigner **la nourriture, ce qu'ils mangent, ce qu'ils portent à leur bouche**. C'est un terme extrêmement vaste. Son étymologie est également intéressante : le verbe есть signifie également être / exister mettant en évidence le lien de causalité entre le fait de manger et celui de vivre. C'est **la dimension vitale de la nourriture** qui est sous-jacente dans еда. Il n'existe dans ce terme aucune émotion, aucun lien affectif. C'est un **mot purement descriptif, factuel**, qui désigne ce qui se mange.



Еда et Пища, deux traductions de la nourriture

- **Пища** : un terme qui est essentiellement utilisé dans des formules figées. **C'est un tout à la fois généraliste et défini** (la nourriture en général mais également les aliments). C'est un terme qui a également un **usage figuré** : **пища для разума** est ainsi quelque chose qui donne des idées, de la nourriture pour l'esprit qui peut prendre le temps de murir, d'être digéré, un peu comme de la nourriture spirituelle. C'est un **terme neutre** dont on arrive à déterminer la spécificité uniquement grâce à l'adjectif qui l'accompagne. Ainsi, **здоровая пища** veut dire aliments sains qui ont été produits en accord avec les principes de la nature, qui sont bons, sans pesticides, sans OGM, qui ont du goût.



Nourriture saine pour un corps sain



Nourriture saine et vie saine



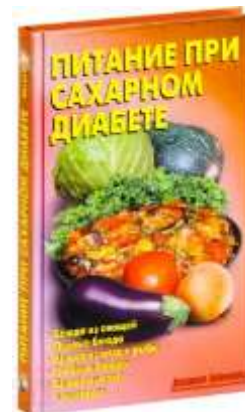
Nourriture délicieuse et saine

- Dans le sens de produit alimentaire défini, **Пища** a deux synonymes :
 - **Продовольствие** qui désigne les marchandises alimentaires qu'on trouve dans un magasin ou dans les stocks (terme aussi utilisé par les militaires pour désigner leurs provisions), avec une dimension assez industrielle.
 - **продукт питания** : désigne une unité qu'on trouve au supermarché (litt. Produit alimentaire) : c'est un élément défini. Contrairement au français, cette formulation n'est pas lourde en russe, mais parfaitement idiomatique.



Питание – le terme le plus proche de l'alimentation

- **Питание** : c'est à la fois la nourriture et le processus, la manière. C'est un terme du langage soutenu que peuvent utiliser les médecins pour expliquer à quelle fréquence manger, comment manger, les valeurs nutritives,... Il est souvent utilisé dans des ouvrages axés sur la dimension médicale.



- **C'est un terme qui dit nutrition** : valeurs nutritionnelles se traduit d'ailleurs par **пищевая ценность**. Il y a une logique de croissance qualitative dans le terme **Питание**. Le verbe **Питать** (même racine) peut signifier donner de l'énergie à quelqu'un, prendre de l'énergie en incorporant les bons nutriments, nourrir les racines de ses cheveux ou sa peau. Le sens abstrait veut également dire nourrir la réflexion de quelqu'un, dans une logique qualitative.

Питание – le terme le plus proche de l'alimentation

- **Алиментация** même s'il n'évoque pas toutes les dimensions sociales et culturelles liées à l'alimentation (plus volontiers traduites par **культура питания**, culture alimentaire) mais uniquement les règles plus ou moins scientifiques de prises alimentaires. C'est un terme qui vient souvent s'appliquer à une cible en particulier.
- **здоровое питание** : c'est l'habitude consistant à ingurgiter des aliments sains, c'est une alimentation faite à base de produits sains mais n'excluant pas la possibilité d'avoir des produits moins sains.



L'alimentation pour le renforcement de l'immunité et de la santé des enfants



L'alimentation des sportifs



La chrono-nutrition



Nutrition au rythme de la nature

Диета – une signification proche de *diet* en anglais

- **Диета** est la traduction plus ou moins exactes du mot *régime* en français ou *diet* en anglais. Il signifie à la fois :
 - **La volonté de perdre du poids** en restreignant son alimentation
 - **L'équilibre dans la façon de s'alimenter** : respecter les heures, les quantités, écouter son corps, faire de bons repas avec de bons produits. C'est un processus qui ne s'entend que **sur la durée**.
- C'est un terme qui **s'approche par certains aspects de la nutrition** dans la mesure où il s'adresse aux mêmes personnes : ce sont souvent les personnes qui font un régime amincissant ou médical (diabétique, plus de 40 ans) qui s'intéressent à la nutrition, notion peu connue des autres russes, jugée trop scientifique.



Des termes spécifiques à la langue russe, autour de la dimension vitale de l'alimentation

- **Корм** : désigne la matière, c'est la nourriture, comme un tout indifférencié mais ayant pour vocation exclusive d'être donnée aux animaux : c'est la carotte ou l'épluchure donnée à l'animal, indépendamment du processus.
- Le verbe **кормить** issu du nom **Корм** perd sa dimension animale et peut s'appliquer aux hommes. Il conserve néanmoins comme spécificité le fait de n'être employé que dans des **situations d'assistance** :
 - **Une assistance physique** : nourrir le bébé à la petite cuillère par exemple
 - **Une assistance dans le processus** : quelqu'un qui cuisine pour autrui le **кормить**, quels que soient son âge ou son état de santé. A l'inverse, une personne seule ne pourra **кормить**.

Des termes spécifiques à la langue russe, autour de la dimension vitale de l'alimentation

- Certains autres termes issus de **Корм** portent sur des **situations de dépendance** :
 - Le verbe **Вскармливать** dérivé **Корм** signifie allaitement, situation de dépendance totale (Вскармливание = allaitement)
 - Le verbe **Выкормить** est un terme qui induit qu'il y a un problème ou une absence dans la source d'alimentation. C'est souvent un verbe qui s'emploie pour des orphelins ou des animaux en bas âge ayant perdu leur mère. C'est alors la nourrice ou autre personne qui va **ВЫКОРМИТЬ** l'enfant/animal.
- **Прокорм** est le substantif constitué de **про** (qui signifie qu'on parle du futur) et de **корм** (qui garde le sens de nourriture indifférenciée mais perd l'exclusivité animale). Un homme peut **прокорм** (se nourrir ou nourrir quelqu'un). **Ce verbe a une dimension vitale** et de planification dans le futur. Par exemple, on dira à quelqu'un de bien travailler, d'avoir assez d'argent pour pouvoir **прокорм** ses enfants, c'est-à-dire subvenir à ses besoins alimentaires, parvenir à satisfaire ces bouches à nourrir. Il s'emploie pour décrire une situation difficile, de donner à manger à quelqu'un qui a besoin.

Récapitulatif des traductions



Alimentation

Aliment

Nourriture

Nutrition

Manger



Food(s)

Food / Nurturance

Nutrition

To eat



культура питания
Питание

Пища (objet alimentaire défini)
продукт питания = produit
alimentaire en supermarché

Еда (en majeur)
Пища (en mineur)

Питание

Есть (manger)
Питаться (se nourrir)

Extensions sémantiques comparées

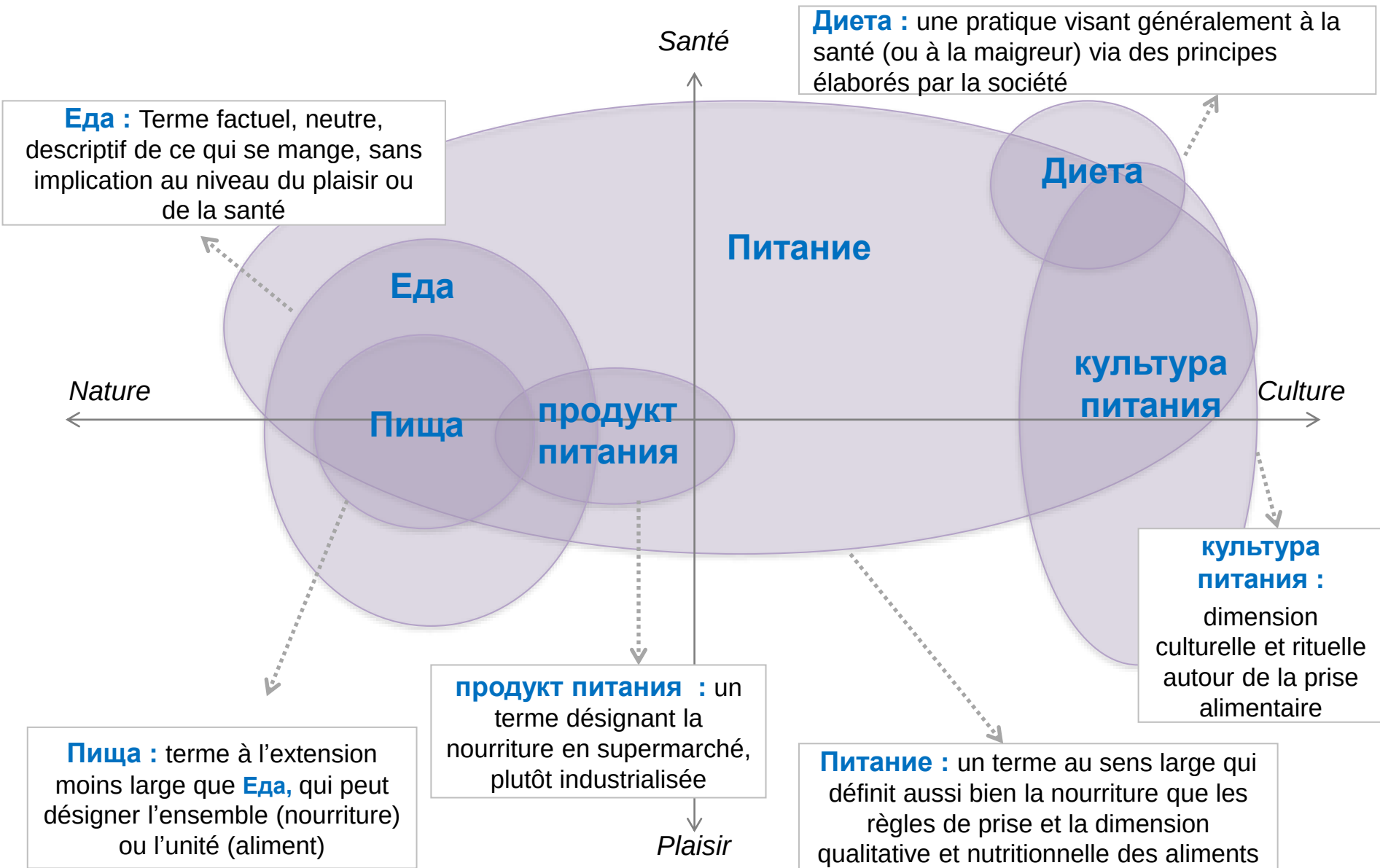


Tableau récapitulatif des mots en russe

	еда	питание	продукты питания	культура питания
<i>Degré d'expertise</i>	Faible : langage courant	Fort : langage académique	Faible : langage courant	Fort : langage journalistique
<i>Réalité concrète</i>	Un tout indistinct et générique : ce qui se mange	Les aliments, répartis en catégories normatives	Un produit alimentaire défini	Les rites et pratiques associés à l'alimentation
<i>Rapport à l'ingestion</i>	Direct, physique	Incorporation des nutriments, captation des nutriments / énergies	-	Distancié
<i>Mode de croissance</i>	Quantitatif	Qualitatif	Quantitatif	-
<i>Position sur l'axe nature / culture</i>	Dimension innée et vitale : la matière dont hommes se sustentent pour vivre	Position intermédiaire: l'alimentation comme un besoin mais aussi comme vecteur de santé	Une création culturelle, des produits au sens artisanal (pomme du jardin) ou industriel (yaourts en hyper)	Dimension culturelle uniquement.
<i>Degré d'implication subjective</i>	Modéré : Un lien de dépendance vital à la nourriture (verbe signifiant exister)	Modéré : Un terme assez froid, théorique mais qui procure de bonnes choses pour le corps	Faible : une réalité, un objet avec peu d'interaction avec le sujet	Faible : un terme froid, théorique, peu utilisé

Une traduction russe d'alimentation qui est très riche : **питание**

Le mot **питание** est un mot un peu à cheval sur les différentes traductions françaises :

Vs. Alimentation

- Dit bien les règles et normes d'une bonne hygiène de vie : quand, pourquoi ?
- Mais exclue en partie les pratiques alimentaires culturelles : comment, avec qui ?

Vs. Nourriture

- Un terme plus qualitatif que nourriture : **питание** dit la qualité nutritives des aliments ingérés.
- Un terme soutenu, un peu froid, sans émotion ni plaisir sensoriel

Vs. Nutrition

- Une notion assez proche de nutrition, mais moins médicale.
- A besoin d'être qualifiée de « saine » pour être sûr qu'il s'agit d'une bonne alimentation (« **здоровое питание** »)

La santé et le bien-être

La santé – Здоровье

- Pour un Russe, **la santé se définit de la même manière que pour un Français**. La santé est signe que tous les organes sont en bonne marche, qu'aucune maladie ne perturbe l'organisme, que la personne est en pleine forme et que cela se lit sur elle (œil qui brille, ...)
- **La santé est une préoccupation pour les Russes**. Par exemple, à chaque fois qu'ils se rencontrent, les Russes, en disant bonjour, utilisent une formule de salutation qui signifie qu'ils se souhaitent la santé : здравствуй (те). **La santé est un souhait constant, renouvelé tous les jours. C'est une valeur, une finalité.**
- **Cette importance s'explique également par des raisons pratiques** : en Russie, les visites médicales du travail sont très poussées et un individu qui **n'est pas en très bonne santé ne pourra pas exercer une profession** en rapport avec une clientèle.
- Néanmoins, dans les manières d'aborder et de conserver la santé, il existe des différences entre Français et Russes :
 - En Russie, **seules les personnes qui ont réussi dans la vie visent à la bonne santé** : sport, bonnes habitudes alimentaires, hygiène de vie saine ; c'est encore l'apanage d'une élite. Le gouvernement commence néanmoins à lancer des campagnes de communication pour sensibiliser l'ensemble de la population.
 - En Russie, aller chez le médecin et consommer des médicaments est rare et réservé à des cas de maladies avancées. Pour les troubles du quotidien, **l'appel à la nature**, notamment via la phytothérapie, est la règle.

Le bien-être, une notion inexistante en russe

- **C'est un terme qui n'existe pas en russe et, au-delà de cela, une notion qui leur est assez étrangère.**
 - **Le bien-être est une notion vécue comme occidentale**, comme un principe américain, centré sur l'individu et donc, par certains aspects, égoïste. Or cela ne correspond pas aux valeurs russes encore très empreintes de communisme. Le groupe est plus important que l'individu et les Russes vont avoir tendance à faire passer le « *bien-être* » d'un proche, la santé d'un tiers avant la leur. Ainsi, quelqu'un qui parlerait de son bien-être dans la définition française du terme serait immédiatement catégorisé comme égoïste.
 - **Les idéaux des russes seraient plutôt les suivants** (aucun à mettre en regard de l'alimentation) :
 - La **stabilité** (стабильность): la stabilité est une garantie importante aux yeux des Russes. Ils recherchent la certitude, la sécurité, des moyens de pallier à l'instabilité du pays.
 - **L'harmonie** (гармония) : un équilibre entre la vie privée, la vie professionnelle et la vie politique qui influence grandement les deux premières.
 - Le **confort** (комфорт) : qu'il soit matériel, financier ou tout élément susceptible de rendre la vie plus agréable. Cet idéal russe est grandement influencé par les *mass media* qui diffusent en boucle l'image du succès américain qui veut que l'argent soit nécessaire pour être heureux.

Le bien-être est un concept en décalage avec la culture russe actuelle.

Le bien-être, un concept plus psychique que corporel

- En français, le terme de « bien-être » sera immédiatement associé au corps (après avoir fait du sport, un massage,...) or **en Russie, le « *bien-être* », s'il devait être défini, serait un état avant tout psychique, mental :**
 - **L'influence de la religion orthodoxe** prône une forme de bien-être psychologique. Être heureux, c'est être bien psychologiquement avec ses proches, son entourage. Ce bien-être peut d'ailleurs passer par de la souffrance si elle est nécessaire à l'atteinte de cet état : souffrir pour aider un proche peut ainsi contribuer au « *bien-être* ». Le carême orthodoxe est ainsi une privation avant tout mentale plus que physique.
 - De manière générale, **le corps apparaît souvent comme un medium permettant à l'esprit de se développer, de s'exprimer**. Il est ainsi particulièrement intéressant de voir que la nourriture est vécue comme une nourriture de l'esprit. Ainsi, manger de la viande aura un impact sur le caractère: l'état psychique du mangeur qui sera immédiatement plus agressif, plus sauvage (vs. développement de la masse musculaire pour un Français). De même, la locution latine « *un esprit sain dans un corps sain* », dans sa traduction, présente la spécificité que le corps est la condition de l'esprit : « В здоровом теле - здоровый дух » veut dire « corps sain – esprit sain. »

De premier abord, le bien-être mis au regard de l'alimentation pose problème en russe car l'un agit sur le corps tandis que l'autre porte sur un état mental.

Néanmoins, le lien réalisé avec la santé peut faire sens : l'alimentation influence la santé qui est une condition au bien-être psychologique (le corps sain donne un esprit sain).



Analyse du champ sémantique de l'alimentation en mandarin

Synthèse des résultats

Méthodologie : 2 entretiens en face-à-face

Entretien de 2H30 à Paris

Pu (H) :

Âge : 47 ans

Origines : chinois de ses deux parents, a vécu en Chine jusqu'en 2003 avant d'émigrer en France pour obtenir une thèse de traducteur.

Profession : enseigne le Français à l'université en Chine.

Entretien de 2H15 à Paris

Mélie (F) :

Âge : 22 ans

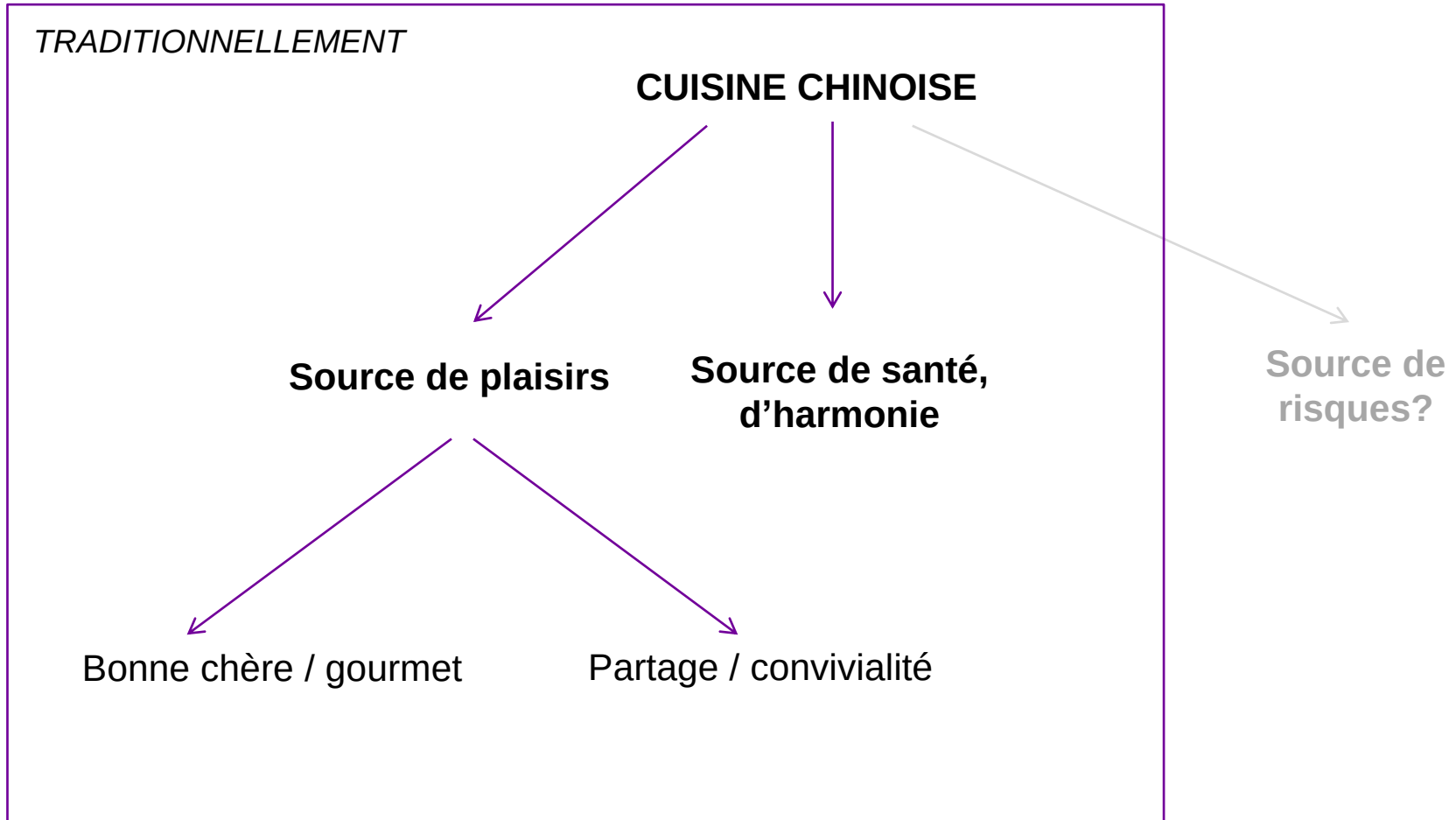
Origines : chinoise par son père, passe un mois en Chine chaque année chez ses grands-parents. Vient de rentrer à Paris après un an passé à Pékin.

Profession : étudiante à l'ENS en Etudes Chinoises

L'alimentation en Chine

La nourriture comme élément clé de l'identité culturelle chinoise

Dans la culture chinoise, **la cuisine est au croisement de plusieurs notions** :



La fierté de la gastronomie chinoise

- le plaisir du palais -

- La **cuisine chinoise** est considérée comme l'un des plus précieux **trésors culturels nationaux** :
 - Les spécialités sont d'une **diversité** toute particulière et il serait plus juste de parler des cuisines chinoises que de la cuisine chinoise tant les **aspects régionaux sont forts**..
 - La cuisine s'élève au rang de gastronomie :
 - Importance prêtée aux **couleurs, aux parfums, aux goûts** pour **éveiller tous les sens** – ce sans quoi un plat n'est pas considérée comme réussi.
 - **L'esthétisme** est hautement valorisé : couleur, disposition des plats sur la table, richesse et élégance des récipients, découpe, dressage, etc....
 - **La cuisine est au cœur de toutes les discussions** : autour d'une table, les convives parlent souvent de cuisine, comparent les plats à d'autres..., les voyages ont toujours dimension gastronomique (aller quelque part pour goûter à),...
 - Les chinois sont de **fins gourmets** et aiment la bonne chère, goûter à de nouvelles saveurs,...



Gastronomie et raffinement s'ancrent dans le confucianisme

- La **morale confucéenne encourage le raffinement et la recherche dans la composition des repas**. Ainsi la prise d'un repas n'est pas seulement utilitaire :
 - Les notions de plaisir et d'émerveillement sont centrales.
 - Les repas sont l'objet d'un protocole strict et complet et se font dans les règles de l'art, à l'instar de la cérémonie du thé.



- Les moments du repas convoquent ainsi systématiquement l'**histoire** et les **traditions**.
 - Musique, décorations, tenue des serveuses et élégance des récipients sont étudiés soigneusement pour renvoyer les clients à l'époque de l'Empire du Milieu, dans une sorte d'imitation quotidienne des rites solennels.
 - Le **comportement des convives** et leurs relations sont **codifiés**
 - Le principe de **modération** prôné par Confucius encourage à ne pas manger en trop grande quantité.

Le repas, moment privilégié du lien social



- En Chine, le lien social passe quasi systématiquement par une invitation autour d'un repas :
 - Les invitations se font toujours au restaurant autour d'un repas (vs. un café) pour s'attabler longuement ensemble. La maison est quant à elle réservée aux proches, aux intimes.
 - Dans le monde des affaires la conclusion d'un contrat important ne se fait pas sans qu'un grand festin soit célébré, ni sans que l'alcool soit au cœur de la fête.
- Les repas assis (vs. dans la rue) se font dans la convivialité et le partage :
 - Les plats sont disposés au centre de la table sur une plaque tournante, laissés à la disposition de tous les convives : le partage va jusqu'au contenu de l'assiette.
 - L'addition est toujours payée par une seule personne pour le groupe.

Manger pour rester en bonne santé

- **Santé et alimentation vont de pair en Chine :**
 - **Bien se nourrir participe du bon état général du corps** et aide à préserver sa santé. Avoir une alimentation saine et équilibrée revient ainsi à utiliser un baume quotidien permettant de se prémunir contre les maladies.
 - L'association santé-alimentation est mise à l'honneur dans les dictons populaires et fait l'objet de nombreux ouvrages didactiques. Les **personnes âgées** et les **femmes** y sont particulièrement attentives.
- **La recherche de l'harmonie** si chère aux Chinois **passé aussi par l'alimentation** :
 - Chaque individu pense son régime alimentaire de sorte à **ménager son Yin et son Yang**. A titre d'exemple, certaines viandes de caractère Yang ne sont pas consommées pendant l'été, saison du Yang (le chaud) pour ne pas créer un déséquilibre.
 - **Les femmes en particulier** adaptent constamment leur alimentation à leur état physiologique et hormonal, de sorte également à ménager leur Yin et leur Yang.



Les problèmes récents de traçabilité et de sécurité alimentaire

- Au vue des nombreux **scandales alimentaires récents**, les Chinois sont de plus en plus méfiants vis-à-vis des produits qui leur sont vendus, craignant la présence de produits **chimiques toxiques dangereux** ou de produits **frelatés**. La psychose collective se généralise au gré des informations :
 - Les hauts fonctionnaires sont ouvertement soupçonnés de bénéficier de la présence **d'une industrie agro-alimentaire parallèle**, dont les produits seraient sains et exempts de toutes substances dangereuses.
 - Les **paysans** eux-mêmes reconnaissent qu'ils ne veulent pas consommer leur propre production.
 - Des scandales sur l'huile recyclée des égouts pour la friture, des viandes macérées dans l'urine,...éclatent régulièrement.
- La méfiance atteint son paroxysme vis-à-vis de certains **produits transformés**. Elle frappe en particulier **les laits en poudre pour bébés** issus de l'industrie agro-alimentaire chinoise. Dès que l'occasion se présente il s'agit pour les parents d'en importer depuis les pays limitrophes (Hong Kong, Taiwan, Corée du Sud,...) mais les amendes et procès-verbaux sont extrêmement sévères pour qui dépasserait les quotas d'importation.



Une alimentation à deux vitesses



- Si **les grandes villes chinoises commencent à affronter les problèmes modernes** liés à l'alimentation – obésité, diabète – les campagnes souffrent encore parfois de manques qui se ressentent au quotidien :
 - Le **souvenir des famines et de la frugalité** reste encore très prégnant chez les anciens. Certains proverbes disent ainsi que le peuple considère la nourriture comme le Ciel. Or le Ciel est un Dieu important, grand, irréel. La comparaison est éloquente.
 - En lieu et place du **你好** [Nǐ hǎo], bonjour traditionnel, les personnes vivant à la campagne utilisent souvent **你吃了没** ? ([chi le ma]), s'enquérant ainsi de savoir si la personne a (ou non) mangé.

Le champ sémantique de l'alimentation en Chine

Les idéogrammes souches pour parler d'alimentation

食

- Cet idéogramme générique à trait à tout **ce qui se mange**. Il est utilisé pour désigner les aliments comestibles.

吃

- Cet idéogramme s'utilise signifie l'idée de **manger**

营养

- C'est un terme technique utilisé pour valoriser les qualités nutritives des aliments.
- Il sert de bon équivalent au terme de **nutrition**.

饮

- Cet idéogramme signifie boire en langage soutenu.
- Associé au 食 il s'emploie pour parler du **d'alimentation**.

食 – l'idéogramme de base en rapport avec ce qui se mange



- **食 [shi]** : cet idéogramme **a trait à tout ce qui se mange**. C'est un terme **générique**.
 - Il s'agit d'un **terme courant**, utilisé à l'écrit et à l'oral.
 - C'est un **idéogramme neutre** qui ne comporte **aucune dimension subjective ou émotionnelle**
 - Il est nécessairement **assorti d'un autre idéogramme complémentaire** qui lui donne son sens, ses nuances (N.B. c'est le cas pour tous les idéogrammes qui sont toujours au moins par deux pour prendre sens) comme par exemple **美食 [mei shi]** utilisé pour désigner **la bonne chère**.
 - L'idéogramme **美 [mei]** ajoute une dimension qualitative au **食**. Cela veut dire joli, bon.
 - Il est utilisé pour des aliments **appétissants** d'une part, **savoureux** d'autre part, et ce, et au nez, et en bouche. Ce sont également des produits **sains** et exempts de toute substance toxique.

Les termes dérivés de 食 pour désigner les aliments

Deux principaux termes sont dérivés de l'idéogramme 食. Leurs significations varient selon le contexte.

食物 [shi wu]

En tant que réalité physique

L'idéogramme 物 [wu] signifie "les choses", il vient compléter le 食. L'expression conserve donc une dimension générique mais 物 le rend dénombrable. Ce sont choses qui se mangent, c'est-à-dire les aliments

En tant que plat préparé

Peut aussi évoquer un plat cuisiné sur le point d'être dégusté. Dans ce cas, il évoquera immédiatement le riz et la farine, bases du repas chinois mais peut tout aussi bien être utilisé pour des légumes ou des viandes.

食品 [shi pin]

L'idéogramme 品 [pin] signifie produits avec une connotation industrielle. Ce n'est pas ce qui pousse dans le jardin, ni ce qu'on peut faire soi-même. C'est un produit alimentaire, qu'on peut trouver au supermarché (conserves, ...)

L'idéogramme 品 [pin] symbolisant trois bouches, apporte une dimension qualitative au 食. Il suggère l'idée de raffinement et d'élaboration, c'est un met.

吃 – le verbe manger

- **吃** [chi] signifie **manger** dans son sens le plus **primaire** et le plus **simpliste**, le plus **mécanique**.
 - La composante arrondie à la gauche de l'idéogramme symbolise la **bouche**, pour en faire ainsi une allusion directe à l'idée d'**ingérer**.
- Selon les idéogrammes auquel il est associé **吃** prend des sens différents :
 - **吃的** [chi de] : c'est le terme le plus proche du « **manger** », il désigne tous les **aliments solides**.
 - Il est utilisé dans **le langage parlé** pour désigner tout **ce qui est solide et se mange** (cru, cuit, légumes, riz, viande,...) par opposition à **喝的** [he de] qui désigne l'ensemble de tout ce qui se boit.
 - Il se rapproche en ce sens du concept de nourriture, à ceci près :
 - Qu'il ne s'applique qu'aux aliments solides (exception des jus, soupes,...)
 - Qu'il n'y a aucune dimension affectif ou nutritive



Les verbes associés à l'action de manger



- **吃饭** [chi fan] : ce verbe signifie prendre un repas, s'attabler.
 - Il s'agit le plus souvent de repas à plusieurs convives. Le deuxième idéogramme **饭** [fan] vient en effet enrichir **吃** pour lui conférer une **dimension collective**
 - **饭** suggère par là même l'idée de **raffinement** si chère aux Chinois lorsqu'ils ont des hôtes ou invités.
 - Il sera dans tous les cas applicable aux **aliments préparés**, sur le point d'être mangés, **mais ne pourra concerner la nourriture à l'état brut**.
 - Il est utilisé pour inviter quelqu'un à s'attabler lorsqu'il est l'**heure du repas**.
- **喂** [wei] : il signifie alimenter, **nourrir**, **porter la nourriture à la bouche de quelqu'un**.
 - Il peut s'agir d'un **bébé**, d'une **personne âgée**, voire d'un **animal**.
 - Cependant, à la différence du terme français nourrir, l'idéogramme **喂** ne comporte **aucune dimension affective**.

饮食, le terme le plus proche d'alimentation

- **饮食** [yin shi] : signifie littéralement *boire manger* dans un registre de langage assez soutenu (饮 est le verbe boire dans un registre recherché, non oral).
- Cette **expression ne désigne pourtant pas l'ensemble des substances qui peuvent être ingérées mais les pratiques alimentaires** :
 - Elle questionne la manière dont on mange : vite vs. lentement, équilibrée vs. gras,...C'est en conséquence un terme qui **a trait à l'hygiène de vie**.
 - Cette expression comporte une certaine dose de **technicité** mais reste compris de tous.
 - Son usage est **neutre et de plus en plus répandu**.



饮食文化 [yin shi wen hua] ou la tradition culinaire

- **文化** [wen hua] : Est un terme assez proche de celui de **culture** en français. C'est un terme quasi **sociologique** qui cherche à décrire l'ensemble des pratiques, des rites, des traditions, des cérémonies, des pratiques associées à un sujet. C'est tout l'enrobage culturel qui peut venir se greffer à une activité. Ainsi :
 - **酒文化** [jiu wen hua] désigne l'ensemble des pratiques associées à l'alcool



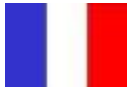
- **饮食文化** [yin shi wen hua] : désigne la culture gastronomique : les plats, la manière de les présenter, de les consommer, les règles d'hospitalité, la façon de consommer les mets, les traditions,...

营养 [yingyang] comme traduction de nutrition

- **营养** est un terme qui désigne ce qui est **nourrissant**, **nutritif**.
 - Il y a une **dimension qualitative** importante : c'est le fait d'apporter de bonnes choses à l'organisme. **营养价值** [yingyang jiazhi] désigne les valeurs nutritionnelles.
 - C'est un terme encore assez peu répandu qui garde une **connotation technologique et d'expertise** élevée.
 - Mais ce terme comporte aussi **l'idée de soin, de santé**. **养** est également utilisé pour s'occuper d'un enfant, le nourrir, le laver. C'est également utilisé pour dire « soigne-toi » bien avec l'idée sous-jacente que la nourriture sera le moyen d'y parvenir.
 - Ce terme peut également s'utiliser pour les **plantes** ou au sens figuré pour les livres, émissions, magazines au contenu riche et **nutritif pour l'esprit**.



Récapitulatif des traductions



Alimentation

Aliment

Nourriture

Nutrition

Manger



Food(s)

Food / Nurturance

Nutrition

To eat



饮食

食物

吃的

营养

吃

Tableau récapitulatif des mots en mandarin

	吃的	食物	饮食	营养
<i>Degré d'expertise</i>	Très faible : langage parlé	Faible : langage courant	Modéré : Soutenu	Fort : langage scientifique
<i>Réalité concrète</i>	Un tout indistinct et générique : ce qui se mange (solide)	Un tout dénombrable et générique : ce qui se mange	Les processus et pratiques autour de l'alimentation	Les éléments bons à la santé
<i>Rapport à l'ingestion</i>	Fusionnel	Proche, quotidien	Très distancié (peu de rapport avec la matière) c'est le processus	Émotionnel, se faire du bien par la nourriture
<i>Mode de croissance</i>	Quantitatif	Quantitatif	-	Qualitatif
<i>Position sur l'axe nature / culture</i>	Dimension innée et vitale : la matière dont on se sustente pour vivre	Naturelle, spontanée, les produits qui se mangent	Intermédiaire : plutôt utilisé dans un contexte culturel mais une réalité spontanée	Intermédiaire : terme scientifique mais discipline assez innée
<i>Degré d'implication subjective</i>	Fort : un terme imagé qui évoque le geste mécanique de l'ingestion	Moyen : un rapport assez intime avec ce terme qui déploie tout un imaginaire	Faible : théorique	Faible : un terme froid, expert, peu utilisé

La santé et le bien-être

La santé comme un principe d'harmonie

- En Chine, la santé est une **préoccupation de chaque instant, elle vise :**
 - **À la longévité** (=objectif), **notion importante** en Chine depuis des siècles. **Vieillir en bonne santé** est perçu comme une reconnaissance des Dieux, comme le signe que le Ciel récompense un être de vertu.
 - **À se sentir bien** (=état) : la santé se ressent à chaque instant comme une harmonie, un équilibre :
 - Entre le yin et le yang.
 - Entre l'homme et la Nature
 - ...etc.
- Contrairement à d'autres pays, la santé n'est pas l'apanage d'une élite mais **un élément de la culture populaire chinoise**. Les grands principes de santé sont connus de tous et chacun sait comment la préserver.



Dans la pensée chinoise, il y a cette idée que chacun a un capital santé. La santé n'est donc pas inaccessible, elle est présente ; il suffit de la préserver en y prêtant attention, chaque jour, grâce à une bonne hygiène de vie.

La santé, la nature, l'alimentation

- Pour les Chinois, **s'alimenter est la manière la plus simple de garder la santé en prévenant la maladie**. Les chinois éviteront autant que possible de devoir faire appel à des médecines traditionnelles (herboristerie, acuponcture,...) ou modernes.
- Outre une texture, une couleur et une saveur, chaque aliment possède une **nature** (chaud, tiède, neutre, frais et froid) déterminée en fonction de l'effet qu'il est supposé faire sur l'organisme (ex : la pastèque est froide car elle rafraîchit le corps). **Tous les aliments sont ainsi catégorisés** en fonction de leur nature, leurs bénéfices associés. Il s'agit donc de **choisir attentivement ses aliments, de bien les préparer** (pour changer ou non leur nature), de les **combiner** pour apporter à l'organisme ce dont il a besoin, dans **une conception bien plus vaste que celle de la nutrition**.
- Au-delà des aliments, les chinois ont de **nombreuses pratiques, croyances, rites** autour de l'alimentation visant à la santé :
 - Manger à heure régulière pour favoriser la digestion
 - Commencer le repas par un liquide chaud
 - Ne pas remplir entièrement son estomac, précepte confucéen équivalent du 腹八分 [Hara hachi bu] japonais.
 - Consommer des produits locaux, en faisant confiance à ce que la Nature propose.
 - ...Etc.

Pour les Chinois, le lien entre alimentation et santé est évident et ancestral. Ils conçoivent l'alimentation comme un moyen de prévention contre la maladie.

La santé par l'alimentation



Choisir sa nourriture



Alimentation, anémie, et la médecine traditionnelle chinoise



Santé et piège alimentaire



Le bien-être chinois, une définition différente du français

- Culturellement, le bien-être n'est pas évident à définir dans une société où les **idéaux sont parfois opposés**. Ainsi, si le **bouddhisme** prône la sagesse et la sérénité via un détachement des choses matérielles, la **société moderne** a pour principal objectif de satisfaire ses besoins matériels. Avoir un travail, gagner de l'argent, pouvoir nourrir et éduquer son enfant, avoir l'esprit tranquille.
- La langue chinoise ne propose **pas d'équivalent du mot bien-être**. Néanmoins, la notion n'est pas tout à faire étrangère et de nombreux termes décrivent un état plus ou moins proche du bien-être :
 - **舒服** [shufu] est un **confort** :
 - **Physique** : c'est se sentir bien dans son corps, à l'aise, généralement grâce à un élément de l'environnement (dans des pantoufles, sous une couette, près du feu, dans ses vêtements,...)
 - **Matériel** : c'est une notion inséparable du confort matériel
 - **Psychologique** (en mineur et seulement en négatif) : quelqu'un qui ne se sent pas *shufu* sera embarrassé, mal à l'aise
 - **和谐** [hexie] qui est un des nombreux termes pour décrire **l'harmonie**, l'équilibre mais qui est un peu galvaudé (connotation politique)

Deux traductions possibles du bien-être

- **美好人生** [mei hao ren sheng] littéralement la belle vie. C'est une formule toute faite (utilisée en communication) qui suggère l'idée de confort et de joie. Cela sous-entend :
 - La longévité, la bonne santé
 - Une bonne situation professionnelle, de l'argent
 - Des enfants qui auront un diplôme pour espérer avoir une situation sociale (mandarin)

Dans cette expression, le lien avec santé et alimentation est assez évident : l'alimentation contribue à la santé qui elle-même contribue à la longévité, nécessaire à la belle vie.

- **幸福** [xingfu] est le **bonheur**. C'est un terme un peu solennel et grandiloquent qui signifie aisance matérielle (ce n'est pas la béatitude), sentimentale et spirituelle. Par rapport au bien-être, **幸福** :
 - **S'inscrit dans la durée** : c'est un état pérenne tandis que le bien-être peut-être quasiment instantané, ne durer que quelques minutes.
 - **Est plus englobant**, puisqu'il va jusqu'à suggérer la spiritualité.

Dans la culture chinoise, la santé et l'alimentation sont tellement importantes qu'elles peuvent être mises en regard du bonheur 幸福 sans que cela ne choque. Ce sont des contributions non négligeables.