

# EN BREF!

NOTE DE SYNTHÈSE

N° 10

MAI 2026

[www.chaireunesco-adm.com](http://www.chaireunesco-adm.com)



Chaire UNESCO  
Alimentations  
du monde

La Chaire Unesco Alimentations du monde décroise les savoirs sur l'alimentation. La série **En Bref!** propose les principaux enseignements tirés de nos conférences, publications ou projets de recherche-action.

## POINTS CLÉS

- Les émotions résultent en partie de processus d'apprentissage. C'est la « socialisation émotionnelle ».
- Dans le champ de l'alimentation, les émotions permettent de nous relier les uns aux autres, ainsi qu'à des territoires et à des espaces-temps, notamment via les souvenirs. Refuser un plat, s'approprier et réinventer une pratique alimentaire ou une ressource à défendre sont des leviers d'action et d'expression politique. Les émotions révèlent alors des rapports de pouvoir, inégalités sociales et logiques de domination.
- Les politiques alimentaires gagneraient à prendre en compte le sensible : elles ne peuvent pas se limiter à des arguments nutritionnels ou techniques. Le plaisir, l'attachement, l'indignation ou la solidarité sont des leviers pour changer les systèmes alimentaires.

# Manger : que d'émotions !

**Sophie Thiron**, maîtresse de conférences en sociologie, Université Toulouse Jean Jaurès (UTOPI, ISTHIA).

**Damien Conaré**, secrétaire général, Chaire Unesco Alimentations du monde, L'Institut Agro Montpellier.

**Justine Hugues**, chargée de mission, Chaire Unesco Alimentations du monde, L'Institut Agro Montpellier.

**C**omment les émotions traversent aujourd'hui le champ de l'alimentation ? Notre 15<sup>e</sup> colloque annuel<sup>1</sup> organisé le 06 février 2026 à L'Institut Agro Montpellier a apporté des éléments de réponse à cette vaste question, réaffirmant ainsi la place fondamentale du sensible et des émotions en matière d'alimentation. Nous avons pu à la fois mieux comprendre nos choix et habitudes alimentaires, nos façons de produire, consommer et cuisiner, et les formes de sensorialité associées, mais aussi mieux appréhender dans quelle mesure les émotions liées à l'alimentation peuvent créer du lien social et devenir des vecteurs d'engagement et de solidarité. Des valeurs d'autant plus fondamentales que l'époque est marquée par la sur-représentation de soi et par des formes de marchandisation des émotions intriquées aux modèles de consommation. À cet égard, l'alimentation, support de la construction de nos identités (la nourriture ingérée structure notre vie intime), entre pleinement dans ces évolutions contemporaines : individualisation des régimes alimentaires visant l'optimisation de soi ; récits alimentaires autobiographiques ; engouement médiatique pour une cuisine donnée en spectacle divertissant ; plats devenus des objets « instagrammables » pour intensifier ses émotions alimentaires (#foodporn) ; etc.

**L'alimentation, support de la construction de nos identités**

## Émotion versus raison : une dichotomie séculaire

Pour la sociologue et écrivaine Christine Détrez, la supériorité accordée à la raison sur les émotions constitue la toile de fond de notre héritage philosophique. En effet, de Platon à Descartes, la science occidentale s'est constituée contre les émotions,

1. <https://www.chaireunesco-adm.com/2026-Manger-Que-d-emoctions>

lesquelles ont longtemps été associées à l'irrationalité, à la perte de contrôle de soi et à l'excès, à la maladie, voire à la folie. Le mot grec « pathos » – signifiant « passion » – a d'ailleurs donné naissance à la « pathologie » et il est souvent utilisé pour discréditer la charge émotionnelle d'un discours ou d'un comportement. La tradition intellectuelle ou religieuse, selon les époques, qui prône le contrôle des émotions et des passions pour accéder au bonheur, s'applique également à l'alimentation. Dans le conte des frères Grimm par exemple, Hansel et Gretel, qui ne parviennent pas à tempérer leur « gourmandise », se retrouvent dans une situation délicate.

Les émotions deviennent l'objet d'études scientifiques à partir du XIX<sup>e</sup> siècle, notamment à travers l'ouvrage de Charles Darwin *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux* (1872). Les émotions sont alors analysées et mesurées en tant que phénomènes biologiques : afflux sanguin, battements de cœur, taux de globules rouges, micro-mouvements du visage, tentatives de localisation de différentes émotions dans le cerveau, etc. Plus tard, toutes sortes d'appareils ont ainsi été inventés, tels que le Kiss-O-Meter censé quantifier l'intensité de l'amour par la mesure du baiser.

L'approche s'intéressant à la part subjective de l'émotion a, quant à elle, tardé à se développer, vers la fin du XX<sup>e</sup> siècle. Parmi les ouvrages ayant fait date, celui de la sociologue américaine Arlie Russel Hochschild, *The Managed Heart – Commercialization of Human Feelings* (1983), marque l'entrée dans une nouvelle ère. Elle montre que les émotions sont socialement apprises et régulées et font l'objet d'un « travail émotionnel ». Entre « jeu en surface » et « jeu en profondeur », les individus ajustent leurs ressentis par rapport aux attentes de la société : le sourire professionnel attendu, la tristesse de rigueur à des funérailles, les préférences culturelles auxquelles notre genre nous assigne, le devoir de masquer ses émotions profondes, l'hétéronormativité qui nous dicte qui et quand aimer, etc.

C'est également à la fin du XX<sup>e</sup> siècle que la publication de l'ouvrage d'Antonio Damasio, *L'Erreur de Descartes* (1994), a remis en question la séparation entre raison et émotions. Il y montre que les émotions sont impliquées dans les processus de prise de décision, permettant de hiérarchiser les préférences et de déterminer ce qui est urgent et important pour chacun. Les émotions sont si présentes dans l'époque contemporaine que certains auteurs en sciences humaines et sociales parlent d'un « tournant émotionnel » opéré à la fin du siècle dernier.

## Les émotions au cœur des interactions sociales et des logiques de pouvoir

Si l'on peut penser que les émotions relèvent de l'intime, de l'instinctif ou du réflexe (tel qu'en atteste l'usage, aujourd'hui encore, d'expressions comme « crime passionnel » ou « perdre son sang-froid »), les différentes interventions du colloque ont rappelé que les



émotions se retrouvent au cœur des interactions sociales et des logiques de pouvoir. Ainsi, la socialisation aux émotions, laquelle nous apprend ce qu'il convient de ressentir, d'aimer ou de rejeter dans un contexte donné en fonction de notre groupe social, s'accompagne d'une socialisation par les émotions. Ressentir de la honte ou de la gêne nous enseigne, concrètement, quels comportements sont acceptables, ou non, dans un groupe social.

Certains auteurs comme David Le Breton (1998) parlent de « cultures émotionnelles » pour désigner le fait que les émotions diffèrent dans l'espace et évoluent dans le temps. L'historien Thomas Dodman a, par exemple, montré que la nostalgie était considérée, jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, comme une pathologie virale mortelle, touchant particulièrement les soldats partis au front. Elle a par la suite été dévalorisée et catégorisée comme une maladie de langueur féminine. L'émotion peut ainsi apparaître et disparaître d'une société, changer de forme ou de dénomination. L'*amae* au Japon (sentiment plaisant d'attachement ou de dépendance), l'*awe* aux États-Unis (qui exprime la peur, crainte ou surprise) ou la *saudade* dans l'espace lusophone (mélange de mélancolie, tristesse et regret) n'ont pas d'homologue dans d'autres langues. Le *crush* soulève une question similaire pour Christine Détrez : est-ce une nouvelle émotion, propre aux adolescents du XXI<sup>e</sup> siècle, ou bien l'équivalent du « coup de foudre » chez leurs aînés ? La « vergogne », très usitée au Moyen Âge, a-t-elle uniquement disparu de notre vocabulaire ou aussi de nos ressentis ?

Par ailleurs, les normes émotionnelles contribuent à hiérarchiser les positions sociales : elles autorisent (la colère chez l'homme), interdisent ou disqualifient certaines expressions affectives (la colère – longtemps qualifiée d'« hystérie » – chez la femme), révélant des disparités dans les statuts sociaux et conférant aux émotions une portée politique. À ce sujet, Pierre Bourdieu explique dans *La Distinction* (1979), au travers des goûts et dégoûts, que ceux-ci sont un des éléments fondamentaux du processus de distinction sociale. Plus généralement, afin de mieux saisir les évolutions de la société, il faudrait partir des expériences vécues par les individus, comme l'analysait Pierre Rosanvallon dans *Les épreuves de la vie* (2021). Selon lui, c'est en se fondant notamment sur les expériences vécues du mépris, de l'injustice, des discriminations et de l'incertitude que



l'on peut comprendre autrement la société. Les émotions qui accompagnent ces épreuves expliqueraient en grande partie nos comportements. Ce que les différentes formes de populisme en politique ont d'ailleurs très bien compris, en captant et en nourrissant les souffrances, les colères et les peurs individuelles.

À partir d'une enquête de terrain dans les fruitières de comté, l'anthropologue Christy Shields-Argelès souligne que le dégoût peut renforcer des frontières symboliques avec l'autre et être mobilisé pour le rejeter, tandis que le partage d'une « madeleine de Proust » ouvre un espace de reconnaissance mutuelle, par les émotions qu'elle suscite. Le film de Beth Grannis sur la nostalgie des réfugiés syriens, *Le lieu qui n'existe plus*, montre comment l'acceptation de l'émotion de l'autre est une manière d'établir une relation. L'empathie nous rappelle que nous sommes égaux dans nos vulnérabilités et le goût peut alors devenir une force démocratique.

Cette portée politique des émotions alimentaires s'exprime aussi en milieu carcéral. Si les repas matérialisent le contrôle de l'institution sur le corps des détenus (horaires, quantités, cantine), ils leur offrent aussi des espaces de liberté, comme l'explique Madeleine Kullmann, auteure d'un ouvrage sur le sujet. Manger en prison, c'est accomplir un acte universel et échapper à sa condition de détenu le temps du repas. C'est aussi cuisiner, quand on en a les moyens, pour améliorer les repas servis par l'administration pénitentiaire. Enfin, c'est pouvoir faire une grève de la faim ou grève des plateaux. Jeter son repas par la fenêtre est aussi utilisé comme un acte de résistance face aux déplorables conditions d'enfermement. L'alimentation ou son absence et les émotions qui lui sont liées, deviennent alors un espace de réappropriation du corps et d'expression du rapport à l'autorité carcérale. Enfin, les émotions ont une portée transformative. Marina Abrão Ballak Dias, doctorante en sciences de l'éducation, souligne qu'au-delà des savoirs et savoir-faire, ce sont les relations, les valeurs et les émotions

– colère face à l'injustice, attachement à la terre, solidarité – qui transforment durablement le rapport à l'alimentation.

## Sensorialité et émotions alimentaires

Les liens entre émotions, sensorialité et pratiques alimentaires peuvent être explorés dans une diversité de contextes. Le projet de recherche pluridisciplinaire européen « Tradinnovations » rappelle combien le plaisir constitue un enjeu central de l'alimentation chez les personnes âgées atteintes d'Alzheimer : il est un levier potentiel pour remobiliser la mémoire. L'initiative « Navire Avenir », portée notamment par l'association SOS Méditerranée, entend repenser la cuisine d'urgence en mer. En toile de fond : l'idée que (se) nourrir en situation extrême articule également sensorialité, émotions et expérience humaine. Des cuisiniers, nutritionnistes et rescapés ont élaboré des recettes à partir de riz, légumineuses, épices et piment pour remplacer les *24-hours kits* standardisés. Par ailleurs, l'installation d'équipements de cuisine – comme les *rice cookers* – sur les bateaux de secours permet désormais à l'ensemble de l'équipage (équipe soignante, logistique et personnes secourues) de prendre leurs repas ensemble.

En s'interrogeant sur le rôle des émotions comme déterminants psychologiques des comportements alimentaires, la nutritionniste Sandrine Péneau mobilise le concept d'« alimentation émotionnelle ». Celle-ci consiste à manger pour apaiser des émotions, majoritairement négatives, plutôt que pour répondre à un besoin physiologique de faim. L'alimentation émotionnelle concerne une part significative de la population, avec une plus forte prévalence chez les femmes ayant déjà fait des régimes, d'après les données de la cohorte Nutrinet Santé. Le conditionnement social joue ici un rôle

majeur : les femmes ont plus « appris » que les hommes à associer le grignotage sucré à une régulation émotionnelle. De manière générale, la nature des produits consommés « sous le coup de l'émotion » (confiseries, chocolat, pâtisseries, snacks salés) explique l'impact de l'alimentation émotionnelle sur la santé : risques de diabète, surpoids et obésité, pathologies cardiovasculaires, etc. Parmi les solutions, Sandrine Péneau montre que les approches centrées sur la pleine conscience, très prometteuses, pourraient permettre de dépasser la restriction cognitive (s'empêcher de manger des aliments pour éviter de prendre du poids), dont l'inefficacité est bien documentée.

Les émotions et la sensorialité sont également utilisées par le marketing dans le secteur agroalimentaire. Pour Juliette Gougis, de l'agence Nutrikéo, « un bon produit répond à un besoin, tandis qu'une grande marque répond à une émotion ». Elle explique que la « science des émotions » est mobilisée à chaque étape de la vie d'un produit – conception, positionnement, packaging, test, communication – pour intégrer les émotions des consommateurs dans toutes les prises de décision. Les marques cherchent ainsi à répondre à des promesses émotionnelles, en sollicitant les cinq sens et le sentiment d'appartenance collective (à l'image, par exemple, de la récente publicité d'Intermarché mettant en scène un loup végétarien).

Enfin, ce lien étroit entre sensorialité et émotions a été mis en lumière dans d'autres métiers de la chaîne alimentaire. Pour la plus jeune cheffe étoilée de France, Julia Sedefdjian (du restaurant Baieta à Paris), cuisiner suppose un rapport charnel et émotionnel au produit : elle a besoin de le « toucher », de le « sentir », d'en connaître l'histoire, pour y associer une signification et pouvoir insuffler une émotion, du producteur à l'assiette. L'émotion et le sensoriel sont alors une condition de la création culinaire qui permet de transformer un souvenir (une pissaladière niçoise) en expérience gastronomique. Le pêcheur artisanal Mathieu Chapel, co-fondateur de l'entreprise de vente en circuit-court Côté Fish, abonde en ce sens. Il plaide pour un dialogue étroit avec les chefs et

un changement de logique dans le prélèvement des ressources marines, consistant à mieux valoriser les espèces effectivement disponibles. Dès lors, le chef ne demande plus, à l'avance, des produits au fournisseur mais compose sa carte en fonction de l'existant, dépendant notamment des contraintes de production. « Depuis le Covid, j'ai arrêté d'avoir une carte, explique Julia Sedefdjian. Maintenant que je prends le temps de discuter avec un maraîcher autour des aléas climatiques, je comprends, par exemple, pourquoi il faut lui prendre ses petits oignons. Avant, je les aurais systématiquement renvoyés ».

## Les émotions alimentaires, facteur de solidarités et de mobilisation collective

Tout au long de la journée, les émotions alimentaires sont apparues comme un moyen de se relier, au moins d'un point de vue sensoriel, les uns aux autres, à ce qui n'est plus ou ce qui est ailleurs. Ainsi que l'a développé Christy Shields-Argelès, le « faire ensemble » génère des ressentis démocratiques. Dans son projet collaboratif *Food Without Borders*, des élèves de 6<sup>e</sup> se filment avec leur madeleine de Proust, pour raconter leur histoire.

S'inviter dans les cuisines pour parler d'amour : c'est le cœur du projet Aimer /Manger, un tour de France photographique réalisé par l'artiste Laura Lafon-Cadilhac qui a déjà donné naissance à une série de cinq ouvrages. De Sète à Pantin, de la Montagne Noire à un EHPAD nîmois, les histoires amoureuses se racontent autour d'une casserole puis d'un repas partagé, donnant à voir une autre représentation des territoires.

Dans les prisons, explique Madeleine Kullmann, si les personnes détenues mangent généralement seules en cellule (sauf lorsqu'elles ont un co-détenu du fait de la surpopulation carcérale), le plus important n'est pas tant la nature du repas que le fait de manger en même temps que les autres, dans l'établissement et à l'extérieur. La distribution des repas est un moment d'échange entre détenus et surveillants, qui rythme les journées et peut bousculer, au moins temporairement, la hiérarchie dans l'établissement. L'alimentation peut y être utilisée pour résister à la fatalité de l'enfermement ou à la récidive via des activités d'insertion professionnelle. C'est le cas du restaurant marseillais Les Beaux Mets, qui donne une qualification professionnelle à des détenus et entend changer le regard de la société sur les prisons, à travers un langage universel qu'est la cuisine.

### Références

- |   |  |
|---|--|
| Bourdieu, P. (1979), <i>La Distinction. Critique sociale du jugement</i> . Paris, Les éditions de Minuit.                         | Le Breton, D. (1998), <i>Les passions ordinaires. Anthropologie des émotions</i> . Paris, Payot & Rivages. |
| Damasio, A. (1994), <i>L'Erreur de Descartes. La raison des émotions</i> . Paris, Odile Jacob.                                    | Rosanvallon, P. (2021) <i>Les épreuves de la vie. Comprendre autement les Français</i> . Paris, Seuil.     |
| Hochschild, A. R. (1983) <i>The Managed Heart. Commercialization of Human Feelings</i> . Oakland, University of California Press. |  |

## CONCLUSION

Après une longue période tendant à les éloigner de la rationalité scientifique, les émotions s'imposent comme une donnée fondamentale pour analyser les interactions sociales, les logiques d'appartenance et les rapports de pouvoir. Dans l'alimentation, les émotions partagées collectivement peuvent constituer des facteurs de mobilisation : par exemple le dégoût de la maltraitance animale, l'indignation face aux atteintes à l'environnement, l'empathie vis-à-vis du monde paysan ou encore la colère face aux vulnérabilités alimentaires. Autant d'émotions mises au service d'un sens commun autour duquel nouer des solidarités et faire société. Voilà tout ce que nous avons abordé lors de ce colloque, pour que vivent les émotions alimentaires...