« Bonne alimentation », genre et réseaux sociaux au Maroc

Hajar ElAlami

Introduction :

Comme toute activité sociale, l'alimentation humaine est régie par un ensemble de normes qui diffèrent d'une société à une autre et d'une époque à l'autre. Certaines de ces normes sont dictées formellement par la loi, mais d'autres sont inscrites dans le quotidien de manière plutôt informelle (Becker, 1985).

Les progrès opérés dans le domaine des télécommunications, notamment Internet, avec les différents moyens d'expression qu'il permet, ouvre la voie à de nouvelles conditions de productions de normes alimentaires. L'augmentation du nombre des abonnements ADSL aux foyers marocains ainsi que la commercialisation des téléphones portables ont participé aux multiplications des usages du web. L'alimentation est devenue rapidement un sujet de préoccupation de plusieurs femmes qui n'ont pas un travail rémunéré en créant des pages Facebook ou chaine Youtube dans le but d'occuper le temps libre, de partager leurs pratiques et parfois même pour l'argent que cela peut générer. Aujourd'hui, des blogueur.se.s, des youtubeur.se.s ou encore des membres de groupes de réseaux sociaux comme Facebook sont impliqué.e.s dans la production de normes sociales, dont celle du « bien manger ». Ainsi, au Maroc, de nombreux discours fleurissent sur la toile sur le « bon à manger », associé au plaisir gustatif *(makla zuina*), la « bonne alimentation » (*makla meziana) qui fait référence à l'alimentation saine*, les « aliments bons pour la santé » (*makla sihiya, makla meziana lisiha*), l'alimentation saine (*akl salim*) et même la « healthy food », dans un registre de normes à l'échelle internationale. Internet est considéré comme un espace où la parole serait plus libre (Cardon, 2019), Le thème de la « bonne alimentation » y est présent formant un territoire web visible dans lequel le contenu des discours des internautes est à la fois riche et contrasté.**Méthodologie :**

La présente communication explore les discours et les représentations sur l'alimentation de femmes et d'hommes dans un groupe Facebook en particulier, intitulé « *Kouzintna* » (« Notre cuisine »). Groupé créé initialement par des hommes depuis 2017

Le choix de ce groupe est motivé par un ensemble de caractéristiques. Premièrement, c'est un groupe mixte, soit une caractéristique que l'on trouve rarement dans les groupes Facebook dédiés à la cuisine, généralement féminins. Deuxièmement, la grande diversité observée dans le temps entre 2019 et 2020 dans les significations données à la « bonne alimentation » et au « bon à manger ». Nous avons ensuite réalisé 6 entretiens entretiens compréhensifs avec les membres de ce groupe. Ainsi, en analysant les discours sur l'alimentation dans les réseaux sociaux numériques, étudié du point de vue du genre nous souhaitons questionner les sens accordés par les mangeur.se.s à une « bonne alimentation » et au « bon à manger » dans l'espace virtuel, les représentations qui y sont associées et les manières dont ces représentations ont été modifiées et/ou impactées suite à la crise sanitaire en cours et comment cela impacte les rapports hommes/femmes.

Questions de départ :

Comment, dans leurs discours, il.elle.s se représentent des deux catégories d'alimentation : « une bonne alimentation » *maklamesiana* et « le bon à manger » *makla zuina* et quelles différences, quels points communs et quels points de ruptures existe-t'il entre les représentations des femmes et celles des hommes ? Renouent-elles avec d'autres normes plus « traditionnelles », ou locales, ou, au contraire, elles s'inscrivent dans un désir de changement ? Les hommes et femmes sont-il.elle.s dans des positions de renforcement des normes alimentaires genrées marocaines ou essayent-il.elle.s de s'en libérer et, dans ce cas, comment s'y prennent-ils.elles ? Ensuite, en quoi ces

aspirations peuvent-elles nous renseigner sur les transformations des rapports de genre en cours au Maroc ? Finalement quel impact de la COVID et de la période du confinement dans cette configuration ?

Application de la nethnographie sur un groupe communautaire Facebook

Pour cette communication, basée en premier lieu sur l'observation des interactions des membres d'un groupe Facebook arabophone (utilisation de l'arabe marocaine dialectale, la *darija*), nous avons procédé en deux temps : Une première observation générale, qui a duré deux mois (juin et juillet) pendant laquelle nous devions remonter dans le fil des publications pour avoir une vue d'ensemble pour pouvoir repérer les mots et *hashtags* (métadonnée numérique) les plus récurrents. Parmi celles-ci, on trouve les mots *makla, akl,* deux mots qui veulent dire « alimentation » : le premier en *darija* et le deuxième en arabe standard. Et puisque cette observation se passait pendant la période de l'état sanitaire au Maroc c'est à dire post confinement le mot *hajr* qui signifie « confinement » a été aussi évoqué.

Grâce à des paramètres de filtrage dans les groupes Facebook, la deuxième observation était ciblée, c'est à dire que nous avons lancé des recherches successives avec les mots clés cités en haut, tout en précisant deux période : une première de janvier à décembre 2019 et une deuxième pendant l'an 2020, pour pouvoir comparer l'avant et au moment du COVID.

Ces deux recherches dans ce groupe affichent des listes de *posts des membres* de كوزنتنا *kouzintna* qui contiennent ces trois mots clés. Notre travail concerne donc à la fois les textes de ces *posts* et les commentaires qui y sont associés.

Faire ce travail de collecte de données en ligne est une méthode qui a des avantages et des limites : Son avantage est qu'avec le choix d'être une observatrice clandestine (Bernard, 2004) pendant cette phase d'observation, notre but était que les interlocuteur.ice.s restent spontanées dans leurs partages de *posts* et pendant les commentaires. Cela leur éviterait le sentiment d'être observé.e.s dans ce groupe. La limite par contre est que nous ne pouvons recueillir que les informations que ces internautes aimeraient communiquer sur eux.elles mêmes sur cet espace. Ce qui nous a amené.e.s à compléter ce travail d'observation avec des entretiens compréhensifs avec des membres du groupe *kouzintna*.

Les premiers constats sur ce groupe Facebook montrent qu'il constitue un espace d'échange dynamique dans la mesure où les membres discutent de thématiques très variées : les plats, les aliments, leurs qualités et aspects, leurs origines et les possibilités d'innovations : c'est-à-dire tous les efforts que font les mangeur.se.s pour donner un « *nouveau souffle* » aux plats. Les partages et commentaires relatifs abordent aussi des sujets qui concernent les temporalités de l'alimentation ainsi que des contraintes qui se posent aux mangeur.se.s pour se nourrir de la manière qu'il.elle.s voudraient

A. Bonne alimentation, bon à manger : une dualité à l'épreuve des contraintes sociales :

1. Représentations d'une bonne alimentation, du bon à manger

En se basant sur les résultats obtenus lors d'une étude précédente, étudiant la différence entre « la bonen alimentation » et « le bon à manger » (Zirari, en cours), nous avons vérifié sur un terrain numérique qu'il existe dans les discours de ces internautes actif.ve.s un ensemble d'associations qui nous informent sur les normes alimentaires contemporaines. Le qualificatif de « bonne alimentation » (*makla meziana*) est attribué aux plats dont les composants, le mode de préparation et le lieu de consommation prennent en considération leurs bienfaits sur la santé et parfois même sur le corps imaginé : un corps que l'on désire avoir. Par exemple, le recours aux légumes bio et naturels, cuits à la vapeur, consommés à la maison, est associé à un effort que le.la mangeur.se décide de faire

pour un objectif d'ordre esthétique , de santé*(shha)* ou de bien être(*Raht lbal*) qu'on espère atteindre à long terme. « *Avant j'étais un peu obèse, et j'avais des problèmes de santé. Après une opération au niveau de mon cou, j'ai dû suivre un régime sain qui me permet aujourd'hui de rester en forme »* (entretien 5, *homme,27 ans*). C'est à travers les échanges avec les membres du groupe que nous avons repéré qu'il existe quatre critères de réussite qui qualifient une « bonne alimentation » : Nature et mode de préparation des aliments, diversité, équilibre et organisation. La bonne alimentation serait celle qui comporte une variété d'aliments naturels sans additifs « *mawad dakhila* », qui seraient cuits de manière à ne pas détruire leurs bienfaits, à savoir : légumes cuits à la vapeur, fruits frais, légumineuses, un peu de viande sautée sans huile et même des boissons (Eau, jus de légumes et de fruits naturels) tout en veillant à ne pas manger les mêmes aliments plusieurs jours de suite. Elle serait équilibrée lorsqu'elle respecte les portions nécessaires entre macro et micros nutriments (protéines, lipides, matière grasse et vitamines) et c'est une alimentation qui doit être organisée sur un ensemble de repas réguliers entre trois ou quatre prises quotidiennes. La bonne alimentation est vue tel un moyen nécessaire pour avoir une bonne santé, pour le bien-être *« nhess mezian/nkoun Meziane* »qu'on peut ressentir psychiquement et physiquement et pour se protéger des maladies. Des explications comme « rester léger » (*nbka khfif)*, « garder la forme », « ne pas se sentir tenté par la nourriture tout le temps », « préparer son corps au pire » sont évoquées lors des échanges dans le groupe et pendant des entretiens.

En même temps, suivre les discours des membres du groupe sur l'alimentation, c'est aussi suivre leurs *posts* où il.elle.s font l'éloge de certains plats marocains ou venant d'autres horizons culturels. Des plats gras, frits dans de l'huile, avec des sauces biens épaisses et des ajouts de fromages et de beurre (Refissa, Bastila, couscous, gratins et tajines)… Des festins de gâteaux, de sucre et de crèmes (cakes et tartes, crêpes aux chocolat..). Les notions qui sont associés à ces plats comme *bnina* (délicieuse), *zuina, mziwena* renvoient aux plaisirs culinaires qui ne sont pas assouvis en suivant strictement les consignes d'une bonne alimentation. Dans certains partages, on a l'impression que le recours à l'alimentation savoureuse représente comme une récréation à la rigidité de la bonne alimentation. Parmi ces plats partagés, on trouve souvent trois catégories. D'abord, les plats du répertoire culinaire marocain, cuisinés de façon traditionnelle ou novatrice c'est-à-dire en y ajoutant des produits non locaux ou en les dressant de manière différente « *les membres du groupe sont plus réactif.ve.s lorsque je poste des images de plats marocains et surtout lorsqu'ils sont revisités et bien dressés* » (Entretien 6, femme). Ensuite, ce sont les plats venant d'horizons divers : méditerranéens, orientaux, européens, etc. « *La dernière fois j'ai essayé de végétaliser un plat traditionnel français, bœuf bourguignon, Je l'ai posté sur le groupe avec les ingrédients et la recette… cela a plu à la communauté* » (Entretien 3, homme) Et, finalement, de la nourriture d'inspiration *fast food* préparés à la maison, soit en gardant la même composition (réalisation des panini fait maison) , soit en y ajoutant d'autres ingrédients (photos et texte sur la préparation du tacos sans les frites et modification des composants des sauces.

Ensuite, manger à la maison ou en dehors devient une des questions importantes et est reliée à différentes représentations. Les messages postés par les femmes et les hommes sur ce groupe nous montrent que la consommation des plats préparés dehors est comprise dans une optique de paresse *laâguez quand il s'agit de femmes :* « *j'ai enlevé la paresse hayedet laâgues, je ne mange plus les plats de la cantine, je commence à préparer mon propre déjeuner et je l'emmène avec moi »* (F. Z., femme, février 2019). En même temps, manger dans un snack ou chez un vendeur de sandwich relève plus d'une incapacité à résister à une tentation de la rue *« lioma twehecht maklat zan9a/ aujourd'hui la bouffe de la rue me manque* » (M. S., homme, février 2019). De là, on voit cette double considération d'une femme qui serait oisive, lorsqu'elle n'est pas capable de se préparer ses propres plats « *maândhach draâ* » (une femme sans bras), et d'un homme qui lui arrive à céder à ses désirs. A partir de ces discours, on comprend que ces représentations, portées par des femmes et hommes, expriment des ancrages sociaux, suivant lesquelles se sont organisés des rôles sexués dans la société.

En effet, dans les discours d'internautes et des interviewées, on remarque que « Bonne alimentation » et « bon à manger » sont deux catégories qui sont opposées et opposant les femmes aux hommes quand les premières serraient plus associées à la première catégorie en même temps qu'au rôle de nourricière, responsable du bien-être familial ainsi qu'à la mesure alors que les seconds sont plus dans la recherche du plaisir, la tentation de l'extérieur, le risque et la liberté.

2. *Bonne alimentation et contraintes sociales :*

Que ça soit à partir de l'observation du site de *kouzintna*, ou à travers les entretiens, on remarque que l'évocation de *makla meziana, alimentation bonne pour la santé,* est souvent accompagnée d'une expression de contraintes, qu'on peut voir à trois niveaux. Premièrement, c'est un mode alimentaire coûteux en terme de temps de préparation et d'accessibilité aux produits « *je suis infirmière et j'ai des responsabilités vis à vis de ma famille, je n'ai pas le budget suffisant pour me permettre tous les aliments nécessaires pour une bonne alimentation, par exemple, chez nous, nous sommes 6 personnes et au déjeuner, nous devons partager une petite quantité de viande qui est à la base la portion d'une seule personne . On y ajoute de l'eau et surtout de la pomme de terre dans une marmite et ceci doit nourrir toute la famille*» (Entretien 1, femme). Deuxièmement, cette « bonne alimentation »*makla meziana*, tout en étant bénéfique pour l'organisme, n'est pas toujours délicieuse et donc met le mangeur face à ses plaisirs gustatifs «*il faut avouer que les junkys food ont un goût séduisant* » (entretien 5, Homme) . Troisièmement, le mode de vie urbain, avec des horaires de travail qui obligent souvent les individus à manger dehors (dans des restaurants, des snacks ou des cantines) placent ces personnes face à un choix difficiles : « comment *faire pour manger dehors ce que je mange chez moi ? ».* Z.E. est ingénieure à Casablanca raconte que pendant ses études à Meknes, il habitait seul et n'avait pas le temps de se faire à manger et donc, même s'il voulait manger sain, il ne le pouvait pas. Et par conséquent, il mangeait des plats qui ne convenaient pas à ce qu'il considère comme une bonne alimentation.

Si l'alimentation est décrite par les participant.e.s comme un « besoin vital », « un mode de vie », « une manière de se représenter dans la société » , la « bonne alimentation » et le « bon à manger » se retrouve souvent dans une dualité permanente, qui les soumet à des contraintes quotidiennes : premièrement on trouve l'aspect financier : « *j'ai envie de diversifier et équilibrer mon alimentation et même de chercher des alternatifs aux produits laitier, les laits végétaux par exemple, ils sont chers que je ne peux pas toujours acheter* » (Entretien 2, femme). Le manque de revenus suffisants devient donc le premier obstacle devant une partie des mangeur.se.s qui souhaitent avoir une bonne alimentation. La bonne alimentation peut dans ce cas être étudiée sous le prisme des classes sociales qui n'ont pas toutes les mêmes chances à l'accès aux mêmes aliments. Deuxièmement, il y'a le manque de temps : *« pour aller au travail, je me lève à 6heure du matin, j'y vais quotidiennement sans petit déjeuner, si je veux prendre ce repas, je vais devoir me lever à 5 heures ».*(Entretien 4, femme). Ici, nous sommes devant un obstacle auquel sont exposé.e.s à la fois les personnes aisé.e.s que pauvres. Troisièmement, se trouve le plaisir gustatif ancré socialement et culturellement. « *Nous n'avons pas grandi avec la notion de bonne alimentation, si on nous a éduqué.e.s suivant les règles de la bonne alimentation, nous aurions pu être habitué.e.s à ce modèle, mais au contraire, on nous a élevé.e.s avec des notions telles le bon goût lebenna, le sucre, le sel. »* (Entretien 1, femme). Cela prend du sens quand nous remarquons que les récompenses qu'on donne par exemple aux enfants suite à une réussite scolaire ou à une bonne attitude, sont souvent accompagnées de friandises et d'aliments sucrés, tels des gâteaux, des bonbons, des glaces, Etc.D'autres rapportent l'importance de normes socio-culturelles sur la manière de manger des individus. Manger des légumes et des légumineuses serait la marque d'un profil social de niveau bas dont on essaye de se distancier et, au contraire, l'excès des viandes et en particulier la viande rouge est un signe de richesse. « *tagraât, est un plat de notre région, il n'est composé que de courgette, c'est un pat sain (sihi) surtout lorsqu'il est préparé avec cette légume de saison alors que*

chez nous même à tiznit, on dit que c'est un plat de misère, manger de la viande grillé ou en tajine est une chose recherchée » (Entretien 2, femme).

Cette dualité entre « la bonne alimentation » *makla meziane* et « le bon à manger » makla zuina oblige parfois les mangeur.se.s à adopter des stratégies pour concilier entre les deux catégories pour éviter d'un côté, une orthorexie obsessionnelle des règles qui peuvent décourager à long terme ou d'un second coté, éviter une liberté qui risque de nuire à la santé. Et ces stratégies déployées se font en prenant en considération les contraintes sociales explicitées en haut. (Voir images)

a. Manger à la maison ce que je voudrais manger dehors (Exemple : Panini, Tacos, burger faits maison) ;

b. Manger dehors ce que je mange à la maison (Exemple : Lunch box);

c. Avoir dans le même repas à la fois des ingrédients de la bonne alimentation et d'autres bons à manger (Exemple : viande ou poisson frits + légumes cuits à la vapeur + jus naturel);

d. Organisation des achats à petits prix pour les personnes à faibles revenus;

e. Suivre un régime de bonne alimentation tout au long de la semaine et se permettre des plats du bon à manger pendant le weekend end.

B. Hommes et femmes : deux préoccupations devant la « bonne alimentation »

Le nombre des publications dans le groupe qui présentent des conseils pour s'entraider afin de suivre une bonne alimentation est important : Techniques, recettes et astuces, tant du côté des femmes que des hommes. Cependant, on voit que le souci de se nourrir dans les normes de cette alimentation vient suite à une décision de perte de poids du côté féminin et, surtout, d'un problème de santé du côté des hommes. Suivre ce mode alimentaire se fait souvent suite à un problème de santé : intoxication, problèmes d'estomacs, tension artérielle, etc. C'est-à-dire des situations où des personnes ont mangé de manière qui nuit gravement à leur santé, et surtout en mangeant trop : trop de graisses, trop de viandes, trop de sauces…

Les femmes, elles, sont donc dans une logique de réduction des proportions du corps (Fournier *et al.*, 2015). « *Voici un jus à base de fruits que je bois dans mon régime on m'a dit que les fruits, ça fait maigrir* » (H. O. , femme, Decembre2019). Cependant, les entretiens avec des femmes nous ont révélé que cette réduction du corps n'est pas le seul souci des femmes qui cherchent une bonne alimentation. Certaines, cherchent au contraire parfois à augmenter leurs poids. A. Z. parle des raisons pour lesquels elle aimerait avoir une bonne alimentation en mettant le point sur le côté psychologique de ce besoin, elle dit « *lorsque ton corps est dans les normes standards du corps féminin, tu ressens une paix antérieure, tout ce que tu porteras t'iras bien ; par contre quand t'es trop maigre, on a l'impression que tu ne manges pas, que t'es pauvre ou que t'es vénéneuse 'messimisma' (rires)»* (Entretien 4, femme). On comprend donc que dans les deux cas (réduction et augmentation des proportions du corps), la société construit une liste de critères du corps parfait de la femme. Ainsi ces femmes choisissent d'adapter leurs assiettes de manière qui peut leur permettre d'attendre ce corps désiré même si la tache peut s'avérer parfois difficile. En effet, deux des femmes avec qui nous avons échangé nous ont révélés cette préoccupation d'augmentation corporelle en hésitant au début et même en riant. Toutefois, nous n'avions pas trouvé de trace de tels propos sur le groupe. Ce décalage peut être justifié par une crainte de la part des femmes de parler publiquement (sur un groupe internet et surtout devant des hommes) de ce genre de soucis et que ces deux interlocutrices étaient plus à l'aise pendant un entretien anonyme en présence de femme qui comprendrait mieux que les hommes le sens de cette préoccupation culturelle féminine.

Par ailleurs, S. E. est chef cuisinier, qui se plaint que les hommes ne cherchent pas à avoir une bonne alimentation, qu'ils se permettent plus que les femmes des plats lourds sauf en cas de problèmes. De même Z. E. témoigne que c'est surtout pour régler ses problèmes de santé qu'il commence à suivre un régime sain depuis 3 mois déjà.
Pour résumer cette partie, nous pouvons dire que les préoccupations des deux sexes sont ici différentes : d'un côté des aspirations féminines pour répondre à des standards de beauté culturellement inscrites alors qu'à l'opposé, des hommes, dans leur rapport à la bonne alimentation, agissent suivant des exigences urgente et répondent plus à des instincts de survie. Notre but dans cette partie est de démontrer que les hommes et femmes ne subissent pas les mêmes pressions sociales et que leurs modes alimentaires répondent souvent aux degrés de ces pressions.
Toutefois, nous aimerions remarquer que cette analyse vient suite aux observations du groupe kouzintna et les quelques entretiens réalisés ayant affirmé que ce sont des représentations partagées par un nombre important de mangeurs et mangeuses dans le pays mais qu'il arrive qu'on trouve des exceptions dans les deux sens : des femmes qui souffrent de problèmes de santé qui sont obligées de se nourrir dans les normes de la bonne alimentation, tout comme des hommes qui ont des aspirations relatives à leurs apparences physiques.

C. Confinement, cuisine et rapport à l'alimentation

Le renouveau du confinement est qu'il représente une occasion pour les hommes d'être plus souvent présents à l'intérieur de la maison, contrairement à la vie d'avant COVID. Ils ont donc vu des femmes cuisiner. Même celui qui n'entrait que rarement dans cet espace considéré comme féminin, s'y est introduit, et certains même se sont initiés à la cuisine pendant cette période. Etant donné que les hommes membres de kouzintna sont des habitués de la cuisine, le confinement n'a pas beaucoup impacté le contenu culinaire proposé par ces derniers. Mais il y a une un élément que les membres affichent différemment : la préparation du pain et des crêpes *lkhobz we messemen*. *« C'est la troisième fois que je fais le pain durant ce confinement »* (A. N., homme, avril 2020). Cela nous invite à penser cette activité culinaire de pétrir le pain à la maison à travers du point de vue du genre. Est-ce que cette préparation du pain chez soi est une activité féminine plus que les autres activités culinaires ? Une phrase était relatée de manière fréquente pendant le début du confinement : *« Est-ce que tu as vu l'homme qui est en train de pétrir la pâte ? »(« wache chefti rajel li kay3jen ? »).* Et les personnes le disaient comme si c'était une chose incompréhensible ou un miracle, nous renseignant sur une représentation sexuée assignant le pétrissage et préparation du pain aux femmes, tant de la part des hommes que des femmes.. « *Franchement, ça m'a vraiment fait rire au début, je n'imaginais jamais voir des hommes en tablier entrain de pétrir le pain. Des hommes qui font la vaisselle, qui font une omelette, d'accord mais le pain ??(rires)* » (Entretien 4, femme). En effet nous pouvons classer les photos et vidéos qui circulaient sur internet en trois catégories : ceux qui l'ont fait dans le cadre d'une blague, ce sont souvent des amis qui ont fait cette activité pour s'amuser. Ensuite, ceux qui ont pris le défi de réaliser du pain et des crêpes aussi parfaits que ceux préparés par des femmes. Et finalement il y'a les hommes célibataires qui, par crainte d'attraper le corona, en achetant du pain du boulanger, ils étaient obligés d'apprendre à faire du pain eux-mêmes « *les hommes célibataires n'avaient personne pour faire du pain, au début du confinement, on me posait des questions sur les ingrédients de la pâte, sur les alternatives du four et même sur les grains qu'on rajoute pour la décoration finale »* (Entretien 6, femme). Néanmoins, cette activité de la préparation du pain reste problématique lorsqu'on considère que le seul cas où ces hommes ressentent le besoin de la pratiquer pendant le COVID est lorsqu'ils sont célibataires et en l'absence de femmes dans leurs maisons qui auraient fait cela pour eux , c'est sans doute une préparation de pain pour un seul individu, alors que dans cadre d'une famille, la responsable première de cette tache reste la femme . C'est donc une préparation du pain pour le collectif (En effet, l'observation du groupe kouzintna nous a montré qu'en général, les hommes ont plus tendance à faire une cuisine individuelle en partageant des photos de plats d'une seule portion quand les femmes partagent des images de repas collectifs de 3 ou 4 personnes ou de toute une famille (pendant les fêtes et réceptions)). En prenant en compte tous ces cas, nous pouvons dire que

pendant la période du COVID, la femme est obligée de faire du pain quotidiennement même si elle ne le faisait pas de cette fréquence avant la crise sanitaire et cela sans susciter aucune curiosité sociétale, alors que quand l'homme le fait, quand l'homme pétrit la pâte, fait du pains ou/et des crêpes, ceci est plutôt une valeur ajoutée, une blague ou une un sujet d'admiration. « *Avant COVID, on se permettait parfois le pain du boulanger quand ma mère avait d'autres taches à faire : Le jour du lavage par exemple, mais actuellement avec le corona, ma mère est obligée de faire du pain chaque jour, même si elle n'a pas le temps : elle doit trouver un temps pour le faire 'darouri aliha tel9a lwe9et bach teêjen'* » (Entretien1, femme).

En ce qui concerne le changement d'attitudes relatives à la « bonne alimentation » et le « bon à manger », nous observons deux orientations opposées. D'un côté les mangeur.se.s qui prennent en considération le respect des règles en vues d'une bonne santé et l'acquisition d'une bonne immunité, et donc considèrent ces critères dans le choix des plats cuisinés « *Au travail, tout le monde me parlait des bienfaits de l'ail, de l'onion, du citron, des oranges et de certaines plantes(clous de girofle* قرنفل , Artemisia شيح) *pour se protéger du virus.* » (Entretien4, femme). Et de l'autre, celles et ceux qui ont profité de cette occasion de plus de temps libre pour essayer plusieurs plats qu'ils.elles ne cuisinaient pas avant.

Toutefois, certains hommes témoignent que le confinement eds corps est l'un des inconvénients majeurs du confinement et regrettent comment cela impacte négativement le rapport à l'alimentation « *pendant le confinement, tu ne marches pas, tu ne fais pas beaucoup d'effort, et par conséquent, tu penses souvent à la bouffe, tu manges davantage et là tu es frustré.e car d'un côté tu ne bouges pas beaucoup et d'un second coté tu manges plus* » (Entretien5, homme). Ce rapport à l'alimentation pendant le confinement peut être vécu différemment par les femmes et par les homme. La COVID est un risque pour la santé quand le confinement peut être une épreuve pour certains hommes : celle de passer de longues périodes à l'intérieur, et pour les certaines femmes aussi, qui doivent gérer cet homme à la maison.

Conclusion : normes alimentaires et internet

Nous avons observé sur le site de kouzintna, qu'il émerge des débats, qui discutent les bienfaits de certaines spécialités locales, de certains aliments, de certaines recettes. Internet serait-il un nouvel espace de socialisation alimentaire ? Où sont remises en question, voire en cause des habitudes alimentaires « *Excusez-moi, mais l'alimentation c'est pas juste manger et avaler 'serit welmrit' (expression marocaine sarcastique qui veut dire manger beaucoup), l'alimentation est un système pour la santé pour vivre en paix et tenir la forme* » (A. E., femme, février 2019).

Les réseaux sociaux, et dans notre cas les groupes communautaires deviennent des écosystèmes dans lesquels se réunissent des individus avec les mêmes besoins et attentes. kouzintna est une communauté de mangeur.se.s qui partagent un intérêt singulier : celui de l'alimentation. Leur slogan « notre cuisine nous réunit » résume un nouveau type de lien social qui se noue entre des personnes qui ne se connaissent pas forcément dans la vie hors écran, mais qui ont décidé d'échanger à propos de la cuisine. Les photos de plats partagés sont likés et commentés par des femmes et par des hommes et deviennent des sources d'inspiration pour d'autres. A kouzintna, les hommes sont autant impliqués que les femmes dans cette production de contenu culinaire et à une production de normes alimentaires.

L.E. est une responsable qualité, amatrice de cuisine et une des administrateur.ice.s du groupe. Elle exprime qu'elle était tellement étonnée pendant ses premiers jours à kouzintna en voyant cette dynamique masculine qu'elle décrit de nouvelle « *jedida âlia* » (C'est nouveaux pour moi). Elle continue qu'aujourd'hui, elle reçoit souvent des messages d'hommes lui demandant des conseils et

astuces pour la réalisation de certains plats et qu'en même temps, elle-même demande des conseils auprès d'autres hommes. Kouzintna serait un exemple d'espace dans lequel sont transgressées des constructions sociales genrés excluant l'homme des coulisses alimentaires. « *Avant, je préférais rester au coin de la rue avec les copains, plutôt que de me faire à manger, maintenant tout cela a changé. Aujourd'hui, plus je cuisine des plats difficiles comme le couscous, refissa et le pain, plus je revois et je repense tout le poids (hemel) qui était sur le dos de ma mère quand nous étions enfants* » (Entretien 3, homme). Avant la montée des réseaux sociaux, la majorité des émissions à la télévision ou à la radio qui parlaient de cuisine ou d'alimentation en général, adoptaient un discours qui visait principalement la femme, en la considérant comme la première ou même la seule responsable de la bonne alimentation de toute la famille.

Le confinement est un autre facteur qui a grandement participé dans l'accélération de ce mouvement. Aujourd'hui, des hommes voient sur les réseaux sociaux que d'autres hommes sont capables de parler cuisine ou/et faire à manger sans un sentiment de stigmatisation et « osent » eux aussi en s'introduisant dans une activité longtemps considérée comme affaire de femmes « *sou9 nssa* ».

Finalement, et comme nous sommes au début de cette enquête qualitative, ce travail de communication nous invite à faire attention à des pistes rarement explorée dans notre société, notamment des questions relatives à des notions comme le plaisir ou le corps, comment sont-ils représentés en société et comment l'alimentation peut situer le mangeur ou la mangeuse dans un dilemme qui oppose le plaisir du court terme à un corps recherché dans le long terme ? Ou encore une attention aux constructions de la masculinité et de féminité, quels seraient les frontières tolérées ou au contraire celles qui relèvent des tabous ?