MASTER SCIENCES SOCIALES

Parcours « Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation »

MÉMOIRE DE DEUXIÈME ANNÉE

Production et consommation domestique de kéfir de fruit

Présenté par :

Solène Leprince

Année universitaire : **2019 – 2020**

Sous la direction de : **Anne Dupuy**

MASTER SCIENCES SOCIALES

Parcours « Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation »

MÉMOIRE DE DEUXIÈME ANNÉE

Production et consommation domestique de kéfir de fruit

Présenté par :

Solène Leprince

Année universitaire : **2019 – 2020** Sous la direction de : **Anne Dupuy**

« L'ISTHIA de l'Université Toulouse - Jean Jaurès n'entend donner aucune approbation, ni improbation dans les projets tuteurés et mémoires de recherche. Les opinions qui y sont développées doivent être considérées comme propre à leur auteure. »

Remerciements

Je tiens tout d’abord à remercier Anne Dupuy et Christophe Lavelle pour m’avoir accompagnée dans ce travail de mémoire. C’est grâce à leurs conseils, leur temps et leur patience que j’ai pu mener à bien cet exercice de recherche.

Je remercie l’ensemble de l’équipe GPA pour m’avoir accueillie et pour leurs enseignements, ainsi que l’ensemble des membres du laboratoire que j’ai pu rencontrer, pour avoir pris le temps de m’expliquer leurs différents travaux.

Je remercie les différentes experts qui ont accepté de répondre à mes questions pour m’avoir aidée à construire ma recherche et ma pensée.

Je remercie tous les personnes qui ont participé à mon étude, pour leur temps, leur gentillesse et leur disponibilité.

Je remercie l’ensemble de mes professeurs pour leur transmission de connaissances ; ces trois années au sein de l’ISTHIA m’ont beaucoup apporté.

Je tiens également à remercier mes proches pour leur soutien, et surtout pour avoir accepté de parler de kéfir tous les jours pendant plusieurs mois.

Sommaire

Remerciements _____ *5*

Sommaire _____ *6*

Introduction générale _____ *8*

Partie 1 – Cadre théorique _____ *9*

Chapitre 1 - Contexte de la recherche _____ *10*

1. **Présentation de la structure** _____ **11**
2. **Enjeux liés à la recherche** _____ **12**
3. **Reformulation de la problématique** _____ **14**

Chapitre 2 - Etat de l'art _____ *15*

1. **Une alimentation pleine de microbes** _____ **15**
2. **Le kéfir de fruit, une boisson fermentée** _____ **23**

Chapitre 3 - Introduction à la recherche _____ *36*

1. **Introduction de l'enquête précédente** _____ **36**
2. **Introduction du numérique** _____ **38**
3. **Méthode inductive** _____ **40**

Partie 2 – Investigations terrain _____ *42*

Chapitre 1 - Méthodologie de collecte de données _____ *43*

1. **Monographie du kéfir de fruit** _____ **43**
2. **Entretiens avec des fabricants-buveurs** _____ **53**

Chapitre 2 - Cuisiner des corpus : méthodologies de traitement de données _____ *64*

1. **Expériences en ligne** _____ **65**
2. **Entretiens** _____ **69**

Partie 3 – Analyses et résultats de l'enquête exploratoire _____ *74*

Chapitre 1 - Analyse contextuelle _____ *75*

1. **Presse et sites internet** _____ **75**
2. **Réseaux sociaux** _____ **79**
3. **Entretiens** _____ **82**

Chapitre 2 - Analyse thématique _____ *84*

1. Une consommation intégrée à un mode de vie plus général _____ 84

2. Une recette commune ? _____ 89

Chapitre 3 - La diversité dans les recettes _____ 95

1. Conseils reçus – conseils donnés _____ 95

2. L'influence des sites et réseaux _____ 96

3. L'expérience, promoteur de diversité _____ 98

Conclusion générale et perspectives _____ 100

Bibliographie _____ 101

Table des annexes _____ 103

Table des figures _____ 144

Table des tableaux _____ 144

Table des illustrations _____ 145

Tables des matières _____ 146

Introduction générale

Durant cette deuxième année de Master en Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation, j'ai eu l'opportunité de travailler sur le kéfir de fruit, plus spécifiquement sur la production et la consommation domestique de cette boisson fermentée.

Le kéfir est un objet d'étude qui me paraissait intéressant, car il me permettait d'étudier une multitude de dimensions : la production, la consommation, l'histoire, l'économie, les réseaux… et d'associer les sciences sociales au domaine de la microbiologie. Par ailleurs, la place des ferments en sociologie de l'alimentation a été peu étudiée, c'était ainsi l'occasion d'étudier de plus près les interactions des humains auprès de ces micro-organismes. De plus, cette boisson fermentée n'ayant pas été disponible dans le commerce avant les années 2010, les buveurs de kéfir ont été de ce fait placés en situation de produire et d'échanger les grains afin de diffuser et faire perdurer la boisson. Le kéfir de fruit s'inscrit ainsi dans un itinéraire de consommation particulier, par sa nécessité d'être consommé pour pérenniser sa diffusion, et ainsi proposer des grains de kéfir à un futur fabricant - buveur.

Il m'a paru essentiel de commencer par étudier l'évolution des produits fermentés en France et dans le monde, puis celle du kéfir de lait et de fruit. Pour ce faire, il a été nécessaire de commencer par une revue de littérature « grand public » en incluant peu à peu des archives de presse concernant le kéfir. Ces archives m'ont permis de mieux situer la place du kéfir dans notre société. Par la suite, la notion de numérique a été introduite afin d'observer les plateformes proposant différents contenus autour du kéfir. Afin de bien comprendre les discours portés par ces sites, j'ai choisi d'entreprendre une étude plus approfondie de ces sites et réseaux en ligne. Se renseigner sur les normes et les pratiques décrites en ligne par les internautes, j'ai pu peu à peu construire une démarche inductive, afin de faire émerger de ce terrain en ligne, puis d'entretiens, la diversité des recettes de kéfir de fruit.

Afin de présenter cette démarche, ce mémoire sera divisé en trois parties. Dans un premier temps, le contexte théorique de la recherche sera évoqué. Par la suite, les différents outils méthodologiques mobilisés pour réaliser un terrain seront présentés. Ceux-ci s'appuieront sur une approche inductive. Un troisième temps sera enfin consacré aux analyses et aux premiers résultats de l'étude.

Partie 1 – Cadre théorique

Chapitre 1 - Contexte de la recherche

« Le vivant n'est pas une machine extrêmement compliquée que l'on saurait gérer. Le vivant invente, il est surprenant, et cela veut dire qu'il n'est pas prédictible, on ne sait pas ce qu'il va faire, on ne peut pas gérer ce qu'il va faire. Le vivant va toujours nous surprendre. » (Bruno David, paléontologue et biologiste, président du MNHN ; « Pour que nature vive » Podcast MNHN).

Ce mémoire de deuxième année de master s'inscrit dans un travail de recherche de six mois, mené lors de mon stage de Master 2, au sein du Muséum National d'Histoire Naturelle, encadré par Christophe Lavelle. Ce travail de recherche en sciences sociales s'est ainsi greffé à des travaux en microbiologie sur le kéfir de fruit, domaine captivant et déroutant tant les techniques sont complexes et les analyses fines. Bien que mes compétences en microbiologie soient forcément très limitées, je porte un réel intérêt aux différentes recherches effectuées au sein de l'équipe que j'ai pu intégrer. Il s'avère en effet que ce sujet d'étude pourrait offrir une meilleure compréhension du vivant, de ces micro-organismes présents dans nos cuisines.

Travailler sur notre relation à ces consortiums de micro-organismes permet de questionner notre rapport au fermenté, au « pourri-sale », au goût, aux palettes de saveurs, au vivant, aux techniques et recettes apprises, déconstruites et reconstruites, aux expériences personnelles et collectives ; autant d'éléments qui nous font nous demander : « comment s'articule le *et* la technique avec le social autour du kéfir de fruit ? ».

Cette étude se présente comme une recherche (n)ethnographique exploratoire, d'une part puisque le délai de celle-ci était court, et d'autre part puisque les résultats proposés dans ce mémoire sont une invitation à aller plus loin, et réaliser ainsi une étude approfondie de la place du kéfir, mais aussi des boissons et aliments fermentés dans les systèmes de valeur et dans les pratiques des individus. Si les connaissances sur les produits fermentés à base de produits animaux sont bien documentées, celles sur le kéfir de fruits restent lacunaires et, pourtant, la matrice des grains

Cet intérêt pour le kéfir de fruit au sein de l'équipe nous a amené à nous interroger sur la construction de recettes, de savoir-faire et de mythes, questionnant ces pratiques comme relevant ou non de recettes communes ou bien fondées sur des expériences individuelles. La sociologie permet ici de mettre en lumière les fondements et les attentes autour du kéfir de fruit, autour de la diffusion des grains pour rendre pérenne et faire connaître une boisson consommée

par des adeptes de plus en plus nombreux. Cette recherche est ainsi l'occasion de mettre en avant les différents intérêts de ces thématiques de la part des fabricants et buveurs de kéfir.

Ce travail a été réalisé en partie durant la période de confinement liée à la pandémie de Covid-19. Il me paraît important de préciser que j'ai eu la possibilité de travailler à domicile dans de bonnes conditions. Si l'organisation, en particulier l'enquête sociologique en elle-même, s'est vue chamboulée, j'espère avoir réussi à proposer une recherche originale en adaptant les méthodes et outils à disposition durant mon stage. Cette période singulière m'a fait revoir mon calendrier, mais j'ai tout de même pu réaliser la collecte de données que je souhaitais pour mon étude.

Dans cette première partie de mémoire, je mobilise les entretiens d'experts que j'ai eu l'opportunité de réaliser lors de mon stage, qui m'ont permis de développer ma réflexion et de mettre les deux pieds dans la recherche. Ainsi, mon premier objectif est ici de contextualiser cette étude, en rappelant les travaux actuelles du laboratoire du kéfir de fruit, en contextualisant la place de cette boisson dans nos sociétés et en introduisant les nouvelles thématiques liées à la recherche.

1. Présentation de la structure

Le Muséum National d'Histoire Naturelle, issu de la fusion du jardin du roi et du cabinet d'histoire naturelle en 1793 a pour mission la recherche fondamentale et appliquée, l'expertise, la valorisation et mise à disposition des collections, la formation et l'action éducative et la diffusion de la culture scientifique et technique à l'attention de tous les publics. Les activités scientifiques du muséum sont réparties en trois départements : le département origines et évolution, le département homme et environnement et le département adaptation du vivant, dans lequel se situe mon laboratoire.

Durant mon stage de M2, j'ai été accueillie par le laboratoire Structure et Instabilité des Génomes (STRING MNHN – CNRS UMR 7196 / INSERM U1154 – Sorbonne Université), dirigé par Jean-Baptiste Boulé. Les différentes équipes développent une approche interdisciplinaire entre chimie, physique et biologie pour mieux appréhender les acides nucléiques et leurs rôles cellulaires. Au sein de mon équipe Génomique et Physiologie de l'Adaptation (GPA), les recherches portent sur l'adaptation des organismes à des changements

environnementaux, en s'intéressant plus particulièrement aux levures, aux bactéries et aux tardigrades.

2. Enjeux liés à la recherche

Le laboratoire travaille depuis quelques années sur le kéfir de fruit et réalise différentes recherches afin de mieux comprendre la diversité des grains. Cela peut prendre la forme de différents essais de mise en culture de grains dans diverses conditions. Des séquençages sont également réalisés, ainsi que des isolements d'espèces de bactéries et de levures en particulier. Les différentes études laissent apparaître que la matrice, c'est-à-dire la composition des grains est complexe. Un des objectifs ici est de mieux comprendre la formation de ce consortium de micro-organismes, et d'observer les différences dans les consortiums à l'intérieur de chaque souche de kéfir.

Dans les travaux actuels, il semblerait que les grains de kéfir puissent être contaminés[1] par des éléments extérieurs, comme nous l'explique Alexandra Joubert, ingénieure de recherche au MNHN :

> *« […] quand on fait ça dans la cuisine, tu te laves les mains mais voilà, Il y a des choses dans l'air. Tu utilises des aliments, tu fais plein de choses en cuisine ou tu pourrais contaminer avec certaines choses qui peuvent être bien, bénéfiques aussi. Mais tu pourrais contaminer les grains. Donc l'idée au labo c'est trouver des conditions un peu stériles. » (Alexandra Joubert, ingénieure de recherche au MNHN, extrait d'entretien du 12 mai 2020).*

Il est possible d'obtenir de nombreuses informations concernant les grains en réalisant des séquençages de leur ADN. Cette montagne d'information est toutefois difficile à analyser, tant il faut être vigilant vis-à-vis des données fournies par les séquençages. Par exemple, les bases de données accessibles permettant d'y comparer les espèces présentes dans les grains séquencés ne donnent pas accès aux mêmes informations, ainsi les lectures des données peuvent différées d'une base à une autre.

Un aspect qui pourrait se révéler intéressant à étudier selon l'équipe serait de regarder si des grains provenant d'une même souche évoluent de la même façon dans des environnements différents :

> *« L'autre idée, c'était de comparer la même souche qui a été faite par des utilisateurs différents, dans des villes différentes, dans des lieux différents. Et de regarder après un*

[1] Selon la définition du Larousse influencés, transformés.

an, deux ans de culture, chacun chez soi. Qu'est ce qui a été modifié? Est-ce qu'on a gardé à peu près le même consortium? Est ce qu'il y a une différence, même dans l'équilibre du consortium? Mais ça, tu vois le côté proportion, pourcentage de telle ou telle espèce... c'est un peu compliqué, je pense... dans la mesure ou l'extraction d'ADN, on n'est pas sûr qu'on extraie la totalité de tous les micro-organismes donc ceux qui se lisent très facilement... Il y a peut-être un biais à ce niveau-là. » (Alexandra Joubert, ingénieure de recherche au MNHN, extrait d'entretien du 12 mai 2020).

Ainsi, avoir la possibilité de récupérer des grains provenant d'une même souche de départ, pourrait permettre de donner un début de réponse à ce questionnement. Contacter des fabricants-buveurs de kéfir et remonter le fil des dons et échanges afin de s'entretenir avec des individus utilisant une même souche me paraissait très intéressant. Ces agrégats de micro-organismes semblent assimiler leur environnement, mais à quel point ? Je souhaitais donc mieux comprendre les façons dont les grains s'échangent, circulent sur un territoire et surtout, quelles sont les pratiques qui suivent, et à quel point cela peut affecter les grains, voire les transformer ? Intégrer une partie sociologique dans ce travail a donc pour objectif de rendre compte de la diversité des pratiques humaines, dirigées par des expériences, des normes, des valeurs, des représentations de la boisson, afin de mieux comprendre les grains de kéfir.

Un autre souhait de l'équipe était d'intégrer des fabricants-buveurs de kéfir réalisé à partir d'une souche appelée « Hena », nommée ainsi par une communauté échangeant des conseils autour du kéfir et autres ferments, dont l'apparition est aussi mystérieuse que celle du kéfir de fruit, et dont les vertus seraient multiples, bien au-delà des souches de kéfir classiques. Serait-ce donc la matrice de ces grains qui aurait changé ? Pourquoi et comment ? Certains fabricants de buveurs de kéfir mènent l'enquête à la maison, en partageant par exemple cette souche Hena à des individus souhaitant tester ces effets sur leurs propres maux ; et espèrent en savoir plus, notamment grâce au travail du laboratoire. Mais il est vrai que les temporalités en recherche peuvent être très différentes de celles attendues et ainsi trop longues et il est difficile de communiquer régulièrement, surtout quand la recherche se fait à petit pas. Il semblerait pour le moment qu'en effet, le consortium bactérien soit différent pour cette souche, et il serait donc intéressant de regarder qui sont les individus qui pratiquent cette souche, et si celle-ci garde ses caractéristiques spéciales, ou si elles disparaissent au fil des échanges.

Dans un registre plus économique et social, le Muséum a pour projet de commercialiser son propre kéfir de fruit au sein de ses points de vente et de restauration, dans une démarche de proposition d'alternative aux sodas, et de mise en avant de savoir-faire « maison ».

3. Reformulation de la problématique

Dans ce mémoire, il est proposé de s'interroger sur un objet, le kéfir de fruit, boisson fermentée particulière dans sa confection, puisque pour qu'elle puisse rentrer dans notre quotidien, elle demande une recherche des grains, puis une élaboration suivie et un soin particulier. Nous allons chercher à mieux comprendre la diversité des représentations, des pratiques autour du kéfir de fruit à l'aide de méthodes qualitatives. Ici, des questionnaires auraient pu être mis en place, afin de faire émerger des catégories dominantes. Mais cela n'aurait peut-être pas permis d'observer la diversité des pratiques et des imaginaires, aspect essentiel dans cette recherche, puisqu'ils permettent de comprendre avec quoi les grains peuvent être en contact au cours de leur voyage. En revanche, les méthodes qualitatives permettent essentiellement de faire apparaître des dimensions qui ne sont pas directement visibles par le biais des approches quantitatives, comme la diversité des pratiques sociales. Elles font apparaitre des jeux, des ambivalences et des diversités, des permanences et des dynamiques, des détails et des signaux faibles (Alami et al, 2019).

Pour tenter de saisir la pluralité des pratiques et des représentations autour du kéfir de fruit, cette recherche met la focale sur les recettes, individuelles et collectives. La méthode ethnographique est utilisée, afin de collecter toutes les données (archives de presse, observations, vidéos, entretiens, réseaux sociaux) qui permettent de comprendre et d'expliquer les faits, phénomènes et comportements dans la société.

Chapitre 2 - Etat de l'art

1. Une alimentation pleine de microbes

Les aliments fermentés sont présents dans toutes les sociétés, et regroupent de nombreuses sous-catégories d'aliments (Bérard et Marchenay, 2005). Viandes, poissons, légumes, produits laitiers, condiments, céréales, tubercules, et bien sûr, boissons sont transformés par la fermentation et proposent de nouvelles qualités organoleptiques, des temps de conservation étirés, des bienfaits (réels ou fantasmés)… de tout temps elle a été employée à des fins précises tant gustatives que sanitaires. C'est une transformation des sucres présents dans l'aliment en acide lactique (choucroute, yaourt, fromage, pain au levain, olives), en alcool (pain, vin, bière, cidre…) ou en acide acétique (vinaigre…), spontanée (ferments endogènes) ou par ensemencement (ferments exogènes). La fermentation est considérée comme une des plus anciennes méthodes de transformation biochimique des aliments dans l'histoire de l'homme, afin de les transformer ou de les conserver. Dans un entretien ressource réalisé durant mon stage, l'écrivaine culinaire et autrice du blog « La Table de Diogène est Ronde » Luna Kyung me raconte la place du fermenté dans les différentes cuisines :

> *« Alors dans les restaurants coréens, il y a toujours un kimchi sur le côté pour accompagner le plat. Dans la cuisine japonaise ou chinoise, les produits fermentés viennent plutôt sous forme de sauce. Ou la soupe miso par exemple. Ce sont des choses qui sont connues par le public français. Après quand on est plus amateur de la cuisine japonaise on connait un peu plus, le natto par exemple, ce sont des sojas fermentés. Ça sent assez fort, je l'appelle le munster japonais. Ça sent l'ammoniac carrément, ça a un aspect très visqueux. Même aux japons certains n'aiment pas. Au restaurant chinois, c'est sous forme de sauce, donc on ne le voit pas trop. Si vous voulez dans la cuisine occidentale il y a beaucoup de produits fermentés laitiers. Mais partout, le fermenté n'est pas forcément l'aliment principal de la recette. Par nature, le goût est fort, donc ce n'est pas le principal, il vient en accessoire, mais c'est lui qui décide du goût. » (Luna Kyung, autrice culinaire, extrait d'entretien du 26 avril 2020).*

Le fermenté occupe ainsi une place de choix dans les cultures culinaires : celle de relever en accompagnant. Au-delà de l'aspect gustatif, l'acte de fermenter un aliment est également une méthode de conservation reconnue, pour toutes les catégories d'aliments. Ainsi, la charcuterie, le pain au levain, le fromage ou encore les bocaux de légumes offrent la possibilité de conserver différents aliments sur plusieurs mois et années, tout en renforçant leurs saveurs.

1.1 L'émergence de l'alimentation industrielle

Dans sa proposition du triangle culinaire, Claude Lévi-Strauss étaye la thèse que le pourri peut être lié au cru et au bouilli, dans le sens où il peut être défini comme l'élaboration du cru par des actions naturelles, et se rapproche ainsi du bouilli, en subissant des transformations culturelles (Lévi-Strauss, 1965). Ainsi, le pourri observé dans une cuisine, permet de rendre compte de la structure de la société dans laquelle la cuisine s'insère. Et lorsque l'on regarde l'évolution de la cuisine en France, l'industrialisation des modes de production alimentaire a fait délaisser les fourneaux aux individus, délaisser les préparations fermentées, pour favoriser des produits conservés différemment (appertisation et boîtes de conserve, surgelés…) mais aussi des plats prêts à être consommés : l'action du pourri est laissée aux industriels. Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire et autrice du blog « Ni Cru Ni Cuit » explique que les pratiques de fermentation maison ont diminué au cours du XXème siècle du fait de l'industrialisation de l'alimentation :

> *[…] Je pense que s'il y a eu un arrêt très temporaire qui a été accompagné de la survenue des autres méthodes de conservation que sont l'appertisation et la congélation, maintenant tout le monde a un congélateur. Et puis bon, maintenant, c'est moins… on va moins acheter des boîtes de petits pois en supermarché mais ça se fait encore beaucoup. Dans les années 50 – 60 tout le monde mangeait des conserves, des conserves de légumes. Donc depuis le début du 20ème siècle, il y a eu toutes ces nouvelles méthodes de conservation qui ont un peu, comment dire, gommer ces processus qui demandent un peu plus de temps, mais aussi d'avoir de la place pour pouvoir entreposer. Et comme ces procédés nouveaux sont des procédés industriels, il y a eu un essor de l'alimentation industrielle, qui a fait un petit peut oublier tout ça, c'est plus facile d'aller acheter un plat surgelé, que de préparer un tas de choses. » (Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, extrait d'entretien du 28 avril 2020).*

Cet essor de l'alimentation industrielle, accompagné de l'évolution technologique de la conservation (réfrigérateur et congélateur à la maison) a abouti à une profusion d'aliments standardisés, homogènes, puisque les attentes de ces produits concernent une conservation plus longue, une régularité d'accès et un *mass appeal,* dans le sens où les produits doivent correspondre au plus grand nombre (Fischler, 2001). Ainsi, les produits fermentés réalisés maison, connus pour un goût caractéristique n'ont été étendus à l'agroalimentaire que dans des cas très spécifiques. Par ailleurs, ces changements ont eu des conséquences sur la cuisine, où le « fait-maison » n'occupe plus la place majeure dans les foyers. En effet, les différentes étapes liées à une recette sont déjà effectuées quand les aliments arrivent en cuisine (Goody, 1984).

Par ailleurs, la diminution de consommation de produits fermentés peut également être liée à une méfiance de la fermentation générale. En effet, le mot « fermentation » évoque ceux de « pourri », « microbes », « moisissures », « bactéries », des termes qui sont perçus dans nos sociétés comme négatifs, puisqu'ils renvoient à ce qui doit être évité, nettoyé, désinfecté. En effet, les progrès scientifiques ont permis de lutter contre les micro-organismes pathogènes, et cela a entraîné une diminution de confiance envers l'ensemble des micro-organismes, même ceux bénéfiques pour les êtres humains. Par ailleurs, alors même que le FAO[2] et la WHO[3] écrivaient la définition de « probiotic » pour certains micro-organismes comme « *live microorganisms which, when administrated in adequate amounts, confer a health benefit on the host* », l'EFSA[4] rejetait tous les arguments relatifs au terme « probiotic » (Decarvalho, 2018). Les produits laitiers sont restés en France les produits fermentés les plus consommés, laissant de côté légumes lactofermentés (mise à part la choucroute) et boissons non alcoolisées. Cette défiance envers le fermenté ne concerne pas toutes les aires culturelles. En Corée, par exemple, le fermenté reste ancré dans la culture culinaire malgré l'industrialisation :

> *« La fermentation chez les jeunes, c'est vrai que c'est de moins en moins mangé, mais culturellement, si quelqu'un parle de la fermentation, personne ne dit "oh c'est dégoutant", il n'y a pas ça. Malgré tout, la tendance générale alimentaire entraine vers l'industrialisation, comme l'occident. Mais il n'y a pas comme l'occident de considérer la fermentation comme quelque chose de dégoutant, de pourri, ça, ça n'existe pas. (Luna Kyung, autrice culinaire, extrait d'entretien du 26 avril 2020).*

En France, le terme fermentation a été mis de côté, alors que bons nombres de produits fermentés sont consommés quotidiennement. Une enquête réalisée par Nutrimarketing pour le pôle Valorial en 2018 a observé que 44% des enquêtés déclarent ne pas savoir en quoi consiste le procédé de fermentation et 27% déclarent ne pas manger d'aliments fermentés[5]. Résultat paradoxal quand 100% des interrogés consomment du fromage, 97% du pain et 72% des yaourts. Il est possible de comprendre ce décalage par la perception du terme « fermenté » qui pour 60% des enquêtés est négative et l'associent à « périmé ». En revanche, les termes « fermentation » et « ferments » ont une connotation positive. Ces résultats mettent en lumière la relation ambigüe entre les produits fermentés et les mangeurs, tel un objet qui navigue entre

[2] Food and Agriculture Organization of the United Nations
[3] World Health organization
[4] European Food Safety
[5] Focus réalisé par Nutrimarketing, CBB Capbiotek et Laboratoires Standa pour Valorial [disponible en accès payant sur https://www.pole-valorial.fr/article-focus-thematique-aliments/]

le commun et l'inconnu. Pourtant, la fermentation connaît depuis quelques années un renouveau dans les médias et tend à être remise au goût du jour dans nos sociétés.

1.2 Un nouvel intérêt pour les aliments fermentés

1.2.1 Etudes sur le microbiote intestinal humain

L'arrêt de consommation de certains produits fermentés dans les sociétés très industrialisées semble être momentané puisque la fermentation connaît un regain de popularité ces dernières années, qui peut être expliqué par différents facteurs. Premièrement, les études menées sur le microbiote humain ont mis en lumière une richesse et une diversité de micro-organismes présents dans la flore intestinale humaine, qui varient pour l'individu en fonction de différents critères, dont l'alimentation fait partie. Une alimentation issue de produits transformés aurait ainsi un effet sur la composition et sur la diversité du microbiote, avec une perte de diversité.

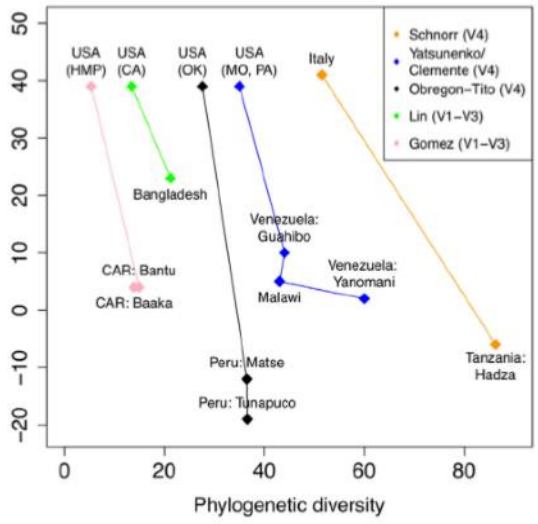


Figure 1 - Dikongué & Ségurel, 2017

L'étude menée par Emma Dikongué et Laure Ségurel montre ici que la diversité des microbiotes est moindre dans les pays industrialisés (Etats-Unis et Italie) par rapport aux pays non industrialisés (Bangladesh, Pérou, Venezuela et Tanzanie). Les études scientifiques cherchent à comprendre les différents impacts d'un « mauvais » microbiote sur la santé, et il s'avère que différentes pathologies sont corrélées à un microbiote peu diversifié. Les recommandations pour bien alimenter son microbiote sont d'augmenter sa prise de fibres, qui sont directement digérées par les bactéries contenues dans nos intestins. Différentes études cherchent à mieux

comprendre les relations entre alimentation, microbiote et santé. Par exemple, Decarvalho propose un regroupement des résultats de différentes études concernant la consommation d'aliments fermentés spécifiques et leur effet bénéfique associé, notamment sur certaines maladies ou certains facteurs de risque (Decarvalho, 2018) :

Fermented Food	Microorganism Present	Beneficial Effect Associate	Study Group
Yogurt	Lactobacillus delbrueckii ssp. Bulgaricus and Streptococcus thermophilus	Lower risk of T2D	Non-diabetic human volunteers, N = 194,458
Fermented Milk	Lactobacillus casei Shirota	Normalization of bowel movement and infection control	Elderly human volunteers, N = 72
Chungkookjang	Bacillus licheniformis	Improvement of body composition in overweight and obese adult	Overweight / obese human volunteers, N = 120
Kimchi	Lactobacillus plantarum, Lactobacillus brevis, Pediococcus cerevisiae, Enterococcus faecalis and Leuconostoc mesenteroides	Reduction of body weight	Overweight / obese human volunteers, N = 22
Acient grain bread	Saccharomyces cerevisiae	Reduction of cardiovascular risk factors	Healthy human volunteers, N = 45

Tableau 1- Exemples d'études de l'impact des aliments fermentés sur les humains Sources : Decarvalho, 2018

Les recherches scientifiques ont suscité l'intérêt des médias, avec une explosion du nombre d'articles consacrés à la fermentation ces dix dernières années. La fermentation a très certainement été remise au goût du jour de cette manière, selon Luna Kyung :

> *« Je crois que ce sont surtout les médias, et aussi parallèlement on pense de plus en plus alimentation sur un critère de santé. On se soucie de bien manger, du bien-être qui mènent aux alimentations saines, le végétarisme, et la fermentation est entré dans cette direction-là. » (Luna Kyung, autrice culinaire, extrait d'entretien du 26 avril 2020).*

Si les relations entre alimentation et santé sont en constante évolution et ont connu de nombreux changements au cours des derniers siècles, elles restent prédominantes dans les discours scientifiques (Laurioux, 2015). Les aliments prennent peu à peu une place dans le discours du « bien-manger », au même titre que les différents régimes clamant un mieux pour soi, mais aussi pour les autres espèces et pour l'environnement. Il semblerait donc que la tendance

actuelle en matière d'alimentation soit la recherche d'équilibre : réussir à accorder deux visions très longtemps considérées comme contradictoire : plaisir et santé (Dupuy et Poulain, 2012). En matière de consommation alimentaire, la tendance actuelle dans les pays occidentaux est aux produits allégés à caractère diététique. Ainsi, les produits issus de la fermentation alcoolique et allégés en alcool (bière, cidre, vin) font appel à des techniques d'extraction, à des coupages avec des liquides non alcoolisés, ou encore à des fermentations incomplètes. Dans ce contexte, les kéfirs de fruits pourraient trouver leur place. Marie-Claire Frédéric perçoit un net engouement pour ces procédés auprès des clients de son restaurant, SURI, proposant de manger fermenter tout le long du repas :

> *« Pour la fermentation, c'est vrai que c'est devenu très tendance là. Ça monte légèrement depuis une dizaine d'années en France, mais là, récemment, c'est devenu... la courbe... on va dire s'est redressée. On sent vraiment qu'il y a un engouement pour tout ça. Et on le voit surtout dans le restaurant. On voit qu'il y a des gens qui viennent, qui connaissent déjà un peu tout ça et qui veulent en savoir plus. Y'a vraiment un centre d'intérêt. C'est très net depuis un certain temps. » (Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, extrait d'entretien du 28 avril 2020).*

L'intérêt porté pour la fermentation semble avoir amélioré la perception des mots qui lui sont liés. En effet, entendre parler de fermentation, de ferments et d'aliments fermentés à travers les médias a permis de faire connaître les pratiques autour des aliments et le faible risque lié au fermenté. Par ailleurs, l'aspect santé de ces aliments est souvent mis en avant dans les articles.

1.2.2 Amélioration des perceptions du fermenté

La revalorisation du fermenté dans les médias a également été permise par l'engouement autour des chefs de cuisine qui existe depuis plusieurs décennies en France. En effet, les cuisiniers, après avoir été séduits par la cuisine moléculaire, ont remis au goût du jour la cuisine fermentée. Celle-ci est bien plus accessible à faire chez soi que celle de Ferran Adrià, ainsi de nombreux chefs ont proposé de redécouvrir ces procédés dans leur cuisine. Pour Luna Kyung, ces chefs instaurent les nouvelles tendances culinaires à domicile, et ont participé à l'attrait pour le fermenté dans les médias :

> *« Mais je pense qu'il y a encore une grande partie… vraiment nous c'est madame tout le monde… ils ont entendu parler de la fermentation et tout ça, ça commence à voir moins de réticences avec le mot la fermentation, alors qu'avant la fermentation c'était bizarre, c'était quelque chose de très sale. Je pense maintenant on a beaucoup amélioré déjà le mot la fermentation. » (Luna Kyung, autrice culinaire, extrait d'entretien du 26 avril 2020).*

Aujourd'hui les consommateurs savent faire la différence entre les microbes dont il faut se méfier en raison de leur dangerosité, des « bons » microbes qu'il faut protéger par leur importance dans la bonne élaboration d'aliments ou boissons (Merdji, 2015). La cuisine est ainsi considérée comme un espace de cohabitation avec les bactéries, où il est facile d'expérimenter sans risquer des contaminations importantes. Pourtant, nous avons vu précédemment que les aliments arrivaient de plus en plus préparés dans la cuisine, réduisant le temps passé à cuisiner. Ce goût de tester la fermentation soi-même pourrait donc être la réponse à une alimentation préparée trop loin de sa cuisine. Pour Marie-Claire Frédéric, cela permet aux individus de reprendre le contrôle sur leur alimentation :

> *« Et là y'a un effet de retour de balancier. Oui, c'est à dire que les gens veulent... enfin je généralise un peu trop mais disons, une certaine catégorie de personnes ont envie de reprendre le contrôle de leur alimentation face à la nourriture industrielle qui est peut-être allée un petit peu trop loin dans les produits ultra transformés, etc. Donc, on en fait on veut savoir ce qu'il y a dans ce qu'on mange. Le meilleur moyen de le savoir, c'est de le faire soi-même. Et ça va ensemble, avec toutes ces tendances de retour à la nature, de s'occuper de la nature, d'être écologique. Parce que ce sont des méthodes de conservation qui n'utilisent pas d'énergie, qui sont très faciles à mettre en œuvre sans avoir du matériel très compliqué, donc, et écologiquement très, très bien. Economiquement aussi, oui, ça a été aussi un anti-gaspillage alimentaire, donc ça va dans la tendance actuelle, tout ça. » (Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, extrait d'entretien du 28 avril 2020).*

En effet, l'industrialisation de l'alimentation accompagnée de progrès logistiques et de diffusion peut dans certains cas, favoriser la formation de pratiques artisanales (Fischler, 2001). En milieu urbain et industriel, en pleine modernité, cuisiner devient une activité artisanale à part entière, comme l'explique le sociologue Renaud Debailly lors d'un entretien réalisé durant mon stage :

> *« […] Essayer de montrer que ça faisait partie justement des pratiques qui soient réinvestis par un certain nombre d'individus dans un contexte de mondialisation et c'était assez intéressant dans ce sens où précisément la mondialisation c'est pas que l'industrialisation etc. Mais c'est aussi le retour de pratiques artisanales, la manière de redécouvrir des choses qui existent et qui n'ont jamais cessé d'exister etc. » (Renaud Debailly, Sociologue, extrait d'entretien du 27 avril 2020).*

Au-delà de l'aspect santé que revêtent ces pratiques, elles sont également un moyen d'expérimenter, et de pouvoir suivre le processus de fermentation quotidiennement. C'est alors que le fait-maison prend tout son sens : reprendre la main sur son alimentation en suivant le processus complet, et en participant à la transformation. Les aliments fermentés sont ainsi une catégorie d'aliments facile à intégrer à un registre ludique, de découverte de la fermentation avec les enfants par exemple :

> *« C'est génial de voir évoluer les choses. On y voit que c'est quelque chose qui est vivant. Quand on observe qu'un bocal de cornichons, par exemple, on voit bien que ça fait des bulles, ça peut changer de couleur au début. Au début, le liquide est tout à fait laiteux, nuageux, opaque. Et puis, au fil des jours, ça va s'éclaircir. C'est assez fascinant à observer. Quelque chose qu'on a fait naitre soi-même, cette satisfaction-là. Et après, on peut le manger. » (Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, extrait d'entretien du 28 avril 2020).*

Dans le contexte d'industrialisation de l'alimentation décrit ci-dessus, l'alimentation fermentée faite-maison semble trouver une place. Par ailleurs, il paraît également pertinent de mieux comprendre la place des aliments fermentés dans l'industrie agro-alimentaire.

1.2.3 L'industrie des produits fermentés

Etant donné que les produits fermentés concernent de nombreux produits, certaines catégories sont à elles seules des rayons entiers de supermarchés, comme par exemple les fromages et les yaourts dans les produits laitiers ou les différentes boissons alcoolisées, toutes issues d'une fermentation. Concernant les légumes lactofermentés, peu de de producteurs artisanaux proposent des légumes lactofermentés à la vente, marché largement dominé par les industriels de la choucroute, par exemple. De nombreux condiments sont également des aliments fermentés présentés en bocaux, tels que les cornichons ou les olives. Il est également possible de citer Nutriform, entreprise proposant en magasins bios des bocaux de légumes lactofermentés :

> *[…] C'est complètement industriel et ils vendent ça dans des bocaux stérilisés, donc ça ne sert pas à grand-chose. Donc on perd le côté vivant de la chose. Mais par contre, il y a quelques petits producteurs artisanaux qui font des choses très intéressantes et vivantes. J'en connais trois. Oui. En France, peut-être d'autres que je ne connais pas. Oui, peut être que ça va se développer parce que j'ai tout le temps des questions et des demandes de gens qui veulent se lancer là-dedans. » (Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, extrait d'entretien du 28 avril 2020).*

Le marché de la fermentation promet donc se s'élargir avec l'arrivée de nouvelles entreprises proposant des produits fermentés. Pour le moment, il n'existe pas de législation à proprement parler concernant les bocaux fermentés. D'ailleurs, le projet FLEGME mis en place par l'INRAE) a pour objectif d'établir une chartre des bonnes pratiques concernant la fermentation. C'est un projet participatif, auquel différents individus se sont inscrits, envoient leurs bocaux et répondent à un questionnaire concernant leurs pratiques.

> *[…] Mais pour l'instant, donc, la seule législation qui s'applique c'est la législation en ce qui concerne la vente de produits alimentaires. Donc, la règle HACCP. A partir du moment où c'est inoffensif, il n'y a pas de problème, et ça l'est. (Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, extrait d'entretien du 28 avril 2020).*

Les produits fermentés semblent donc tendre à se développer, tant dans la production domestique qu'industrielle, avec la mise en avant de l'aspect santé de ces aliments.

2. Le kéfir de fruit, une boisson fermentée

Concernant les boissons fermentées, de nombreuses recherches ont étudié les boissons issues des productions commerciales courantes, telles que la bière ou le vin. En revanche, les boissons dont les procédés de fabrications ne sont encore qu'en grande partie « maison » (kéfir, mais aussi kombucha, ginger beer…) ont été peu étudiées (Debailly et Lavelle, 2018).

Le kéfir de fruits est une boisson aqueuse pétillante, légèrement alcoolisée, qui contient du gaz carbonique. Le degré d'alcool dépend fortement de la durée de fermentation et des ingrédients qui ont été ajoutés dans l'eau (Hencké, 2000). Dans les préparations traditionnelles, il est commun d'ajouter, en plus du citron, des fruits secs et du sucre. Les grains utilisés sont « *translucides, très fragiles, anguleux et de forme cristalline* » (Bauwens, 2010). Composé d'une symbiose de micro-organismes (Gulitz et al, 2011 ; Fiorda et al, 2017), ils apparaissent à la suite de l'agrégation de polysaccharides formant une masse gélatineuse. A l'instar du kéfir de lait, il s'agit d'une symbiose entre des lactobacilles et des levures présentes dans la culture mère (ou mère de kéfir). Le kéfir se renouvelle en permanence. Dans des conditions favorables, les grains se multiplient à l'infini. On retrouve le kéfir de fruits sous de nombreuses appellations, en fonction des pays et des cultures. En Italie, il est appelé *kefir di frutta*, en Allemagne *Piltz* ou *Wasserkefir*, en Amérique du Sud *bulgaros* ou *tibicos* et dans les pays anglo-saxons *water kefir* ou *sugary kefir*.

2.1 Un kéfir de lait de cactus de Crimée ?

Le kéfir de fruits est une boisson relativement peu connue et n'est l'objet d'études scientifiques que depuis quelques années. En revanche, il est possible de retrouver la trace d'études sur le kéfir de lait depuis plus d'un siècle. En 1901, Hallion et Carrion étudiaient le kéfir de lait et les propriétés du kéfir de lait pour des usages thérapeutiques. Ils définissaient les trois types de kéfir (selon le nombre de jours de fermentation, le kéfir a des effets sur le transit intestinal),

sans jamais discuter une quelconque existante d'un kéfir qui fermenterait dans un liquide autre que du lait (Hallion et Carrion, 1901).

2.1.1 Premières traces de l'apparition du kéfir de fruit en France

En effet, la première apparition connue et accessible dans la presse française du kéfir de fruit date du 18 janvier 1899. Dans le journal quotidien *Le Petit Parisien* (Annexe 1) un article signé Valensol explique l'apparition du kéfir de fruit via l'armée. En effet, un régiment devenu adepte du kéfir de lait, s'est mis à faire du kéfir de fruit après que le frère du colonel, le docteur de Châteaubourg, eu l'idée de mettre les grains dans de l'eau avec du sucre pour un patient malade qui ne pouvait pas boire de lait. Si l'apparition du kéfir de lait remonte à plusieurs siècles et qu'il est perçu comme traditionnel dans nombres de pays d'Europe de l'Est, l'apparition du kéfir de fruit est quant à elle plus mystérieuse. Il est possible de retrouver certaines hypothèses en très grand nombre sur différents sites internet et blogs. Ce sont très souvent les mêmes phrases au mot près que l'on retrouve pour expliquer l'apparition du kéfir de fruit, sans proposer de sources auxquelles se référer. Ainsi, les auteurs évoquent le scientifique brésilien Adolfo Lutz comme ayant découvert des premiers grains ressemblants aux grains de kéfir actuels dans un cactus, alors que cette recherche est en fait réalisée par son homonyme Louis Charles Lutz (1871 – 1952). Lutz explique avoir réalisé diverses observations sur un consortium de micro-organismes présent sur les raquettes de cactus opuntia Les ouvriers d'usine consommaient ainsi une boisson fermentée pétillante et acidulée provenant de la rencontre du Tibi présent sur les raquettes du cactus avec de l'eau sucrée (Annexe B).

Illustration 1 - Opuntia ou "cactus raquette", Kurt Stüber, image libre droit sans but commercial

Hors France, des premières descriptions de grains similaires appelés « Ginger-beer Plant » ont été réalisées par Ward en 1892. Il explique que des grains ont été ramenés par des soldats anglais

de la guerre de Crimée en 1855 (Ward, 1892). Là encore, il est précisé que ces informations ne peuvent être considérées comme certaines :

> *« It is said the Ginger-beer Plant was introduced into Britain by soldiers from the Crimea, in 1855, but so far as I can discover this was a mere conjuncture, and is not to be taken as an accepted piece of history. Dr. RANSOME informs me, in a letter dated April, 1981, "some say it was brought from Italy", but this, again, I have failed to substantiate more definitely.* ***The whole question as the whence it was first derived, in fact, is enshrouded in mystery*** *; and it is to hoped that theses studies may so draw attention to the matter that some light will be thrown upon it at a future time (Ward, 1892).*

Les hypothèses concernant l'apparition du kéfir de fruit dans nos sociétés sont multiples. De nombreux synonymes sont aujourd'hui connus. Ce consortium est parfois appelé « *California bees* », « *African bees* », « *Ale nuts* », « *Balm of Gilead* » ou « *Japanese Beer Seeds » (Stadie, 2013).*

Alors que les grains de kéfir de lait ont déjà été étudiés durant plusieurs décennies, les grains de kéfir de fruit sont de plus en plus étudiés dans des recherches en microbiologie. Par exemple certains micro-organismes présents dans la matrice du kéfir sont utilisés dans les recherches en biomatériaux. En effet, certaines souches, notamment des exo-polysaccharides pourraient être utilisés dans l'administration de médicaments, en favorisant le transport de ceux-ci dans l'organisme humain, en situation de prise orale (Low, Rayland Jun Yan, 2020).

2.2 Développement du kéfir dans l'industrie

Le kéfir est très peu représenté dans les produits proposés par l'industrie agro-alimentaire en France. Le kéfir de lait, boisson familière dans de nombreux pays, a timidement été proposé en France par l'agroalimentaire avant le kéfir de fruit, puisque la possibilité d'en produire à des échelles industrielles est maîtrisée depuis de nombreuses années.

2.2.1 Le kéfir de lait dans l'industrie

Concernant le marché du kéfir du lait, Danone s'est positionné relativement tôt par rapport aux autres groupes français sur le kéfir sur différents marchés, par exemple en France sur un marché

de niche, mais aussi en Pologne ou en Russie, pays dans lesquels le kéfir de lait est très consommé.

Le roi du yaourt se diversifie dans le lait et le kéfir

Dans cet Auchan de la banlieue de Saint-Pétersbourg, le rayon produits laitiers s'étend sur vingt mètres et compte 2 000 références... « *Cela fait à peine dix ans que les gens ont les moyens de dépenser leur argent dans les magasins*, explique Andrey Fertsev, ex-Unimilk. *Ils veulent tout essayer, privilégient les marques et sont prêts à dépenser beaucoup pour leur alimentation.* »

Lait, kéfir et *cottage cheese* occupent toujours la moitié du rayon. Avec le portefeuille de produits traditionnels hérité d'Unimilk, Danone tient le haut du pavé, au coude-à-coude avec Wimm-Bill-Dann, racheté par PepsiCo en 2010. Le dernier kéfir de Prostokvashino avec 1 % de matière grasse et le petit-lait aromatisé à la pastèque Actual font partie des best-sellers.

Si les Russes se sont détournés des produits laitiers depuis l'ère communiste (50 kg par an et par habitant, contre le double pour les Français), ils restent fidèles à leurs racines. « *La moitié des Russes achète encore leur lait à la ferme, en vrac ou chez les 2 600 producteurs locaux du pays*, explique Yves Legros, directeur général de Danone-Unimilk. *Mais la demande de lait pasteurisé, plus sûr, qui se conserve plus longtemps, ne cesse d'augmenter.* »

Perspectives de croissance

De telles perspectives de croissance ont convaincu Danone de conserver l'activité traditionnelle de sa nouvelle filiale : lait, crème fraîche, beurre... Un nouveau métier pour Danone qui, en dehors de faibles volumes en Arabie saoudite et en Argentine, ne produit que des yaourts et des crèmes dessert. « *Il nous a fallu réinventer des standards de fabrication pour les produits traditionnels, nous sommes toujours en train d'apprendre* », explique Yves Legros.

Autre défi pour le groupe, assurer la qualité des approvisionnements dans un pays où la filière laitière reste à la traîne. Pour former ses 600 producteurs partenaires, Danone inaugurera au printemps 2013 un campus dans la région rurale de Lipetsk, à 500 km au sud-est de Moscou. Le groupe, qui y a investi 1,2 million d'euros, formera cent soixante éleveurs par an, par promotions de vingt étudiants, au management, au respect environnemental comme à la reproduction animale. Les professeurs eux-mêmes seront initiés en France cet automne, dans des exploitations franciliennes, aux standards exigés par Danone. Le groupe, qui veut augmenter ses capacités de production, espère aussi pouvoir former de nouvelles recrues parmi les producteurs. ■ K.L.

Une chaîne de production de l'usine Danone-Unimilk, à Petmol, près de Saint-Pétersbourg. STR/AFP

Illustration 2 - Filiale de Danone en Russie, Le Figaro, juillet 2012

Aujourd'hui, il est possible de retrouver quelques marques de kéfir de lait, que ce soit en magasins bios mais également en Grandes et Moyennes Surfaces (GMS). Lactel propose depuis 2018 un kéfir de lait bio, souhaitant s'adresser à des consommateurs « citadins soucieux de leur santé ». Le panel de kéfirs proposés dépend ainsi fortement du lieu de vente ; ainsi, toutes les GMS ne référencent pas forcément de kéfir de lait dans leurs rayons. Ci-dessous un exemple de rayon d'une grande surface proposant du kéfir de lait au rayon Beurre-Crème-Lait ; les kéfirs

se situent à côté des laits bios dans une sous-catégorie « laits fermentés », dans lequel se situe également un lait ribot ainsi qu'une boisson riche en protéines à base de lait fermenté.

Illustration 3 - Kéfirs de lait dans un Auchan à Le Kremlin-Bicêtre (94) – source personnelle

La consommation de kéfir de lait reste marginale en France par rapport à d'autres pays, dans lesquels il est bien plus répandu:

> *« Je pense que c'est tout simplement parce que ce n'est pas la tradition chez nous. Le kéfir de lait, c'est ça. Pour nous, c'est un produit exotique. Par exemple, en Allemagne, vous pouvez avoir un verre de kéfir de lait dans n'importe quel restaurant ou café bistrot. Les restaurants proposent de commander un verre de kéfir de lait. En France, c'est très rare, à part chez nous. Donc, je pense que ce n'est simplement pas traditionnel. En Allemagne et dans toute l'Europe de l'Est, c'est traditionnel, ils connaissent cela depuis longtemps. Ils en buvaient quand ils étaient petits. Même chose pour les USA, par l'émigration de l'Europe centrale. Alors, en France, on a des choses qui ressemblent, on a le lait ribot en Bretagne. Mais le lait ribot, c'est un peu différent aussi parce que le lait ribot qu'on trouve dans le commerce, ce n'est pas le... c'est du lait fermenté et pas le véritable lait ribot comme on faisait dans les fermes en Bretagne… […]. » (Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, extrait d'entretien du 28 avril 2020).*

Via différents groupes Facebook étrangers observés durant ma recherche, j'ai pu récupérer quelques photos de rayons de supermarchés comprenant du kéfir de lait (Annexe C). Dans le rayon d'un supermarché italien (Illustration 25), deux marques proposent du kéfir de lait (Nöm, marque autrichienne, Nestlé Sveltesse). Si les emballages ressemblent à ceux en France par leur

similarité avec les yaourts à boire, ceux-ci sont néanmoins placés au rayon santé, aux côtés de yaourts possédant des allégations santé, alors qu'en France, ils se situent au côté des laits, sous appellation "laits fermentés". Le rayon étatsunien propose également le kéfir aux côtés de yaourts aromatisés et allégés. Une seule marque est ici proposée (Illustration 24) et fait partie des deux marques les plus fréquentes aux Etats-Unis. Les rayons Russes, Ukrainiens et Kirghiz (Illustration 26, Illustration 27, Illustration 16) ont un panel de marques plus diversifié de kéfir de lait «*Кефир* » , toutes sous formes de bouteilles ou de brique de lait d'un litre ou demi-litre. Des membres des groupes vivant en Inde et au Mexique m'ont exprimé le fait qu'ils n'avaient jamais vu de kéfir de lait dans leur supermarché. En France, le kéfir de lait possède un packaging proche de ceux en Italie ou aux Etats-Unis, mais en revanche n'est pas référencé par la grande distribution comme aliment santé, mais comme lait fermenté, à l'instar des pays d'Europe de l'Est.

Selon le cabinet *Innova Market Insight*, le nombre de lancements mondiaux de kéfir a triplé entre 2011 et 2016 et la catégorie des yaourts à boire/boissons fermentées a quant à elle augmenté de 60%. Cette catégorie concerne ainsi le kéfir de lait, mais aussi les autres boissons fermentées comme le kéfir de fruit et le kombucha.

2.2.2 Le kéfir de fruit dans l'industrie

Le kéfir de fruit s'est beaucoup développé en Amérique du Nord, dans la lancée du Kombucha. Le Kombucha est également une boisson fermentée, en général un thé noir sucré fermenté par une mère de kombucha, un champignon ou par un starter c'est-à-dire une boisson déjà fermentée. En Amérique du Nord, le kombucha y est souvent incontournable au rayon frais, alors que sa commercialisation est interdite en Argentine depuis 2005 pour éviter toutes contaminations pouvant affecter l'homme suite à de nombreux cas de patients atteints de problèmes intestinaux[6]. Ces produits se développent encore en France, porté par la vague de boissons naturelles et santé. Kéfirs et kombuchas mettent en avant les bénéfices autour de la digestion, du microbiote intestinal, car les allégations santé des probiotiques n'ont pas été approuvées, comme nous avons pu le voir plus haut avec l'EFSA. En juin 2017, l'entreprise Nature et Aliments, spécialisée dans les produits bio, a élargi sa gamme de ferments. Elle proposait déjà des grains de kéfir de lait pour réaliser sa boisson soi-même à partir de lait et a ajouté une référence de grains de kéfir de fruits, composés d'autres souches de levures et de

[6] Texte disponible sur http://www.anmat.gov.ar/webanmat/retiros/marzo/Disposicion_2005_1829.pdf

bactéries. Aux Etats-Unis, la société *Culture Club* a lancé un kéfir d'eau au jus de citron aromatisé au gingembre. La gamme *Doctor's D's Delicious* comprend une autre référence aromatisée à la mandarine.

Cet engouement pour les boissons fermentées peu alcoolisées peut être perçu sur tous les continents. En France, on peut d'ailleurs noter que les nouveaux moyens marketing déployés à l'aide des créateurs de contenu, bloggeurs lifestyle / sport, influenceurs permettent de faire connaitre ces boissons « oubliées » à des publics jeunes (12-25 ans) notamment en vantant les bienfaits pour la santé, pour le caractère probiotique de la boisson.

> *« Je pense que le cercle grandi. De toute façon, il n'y a qu'à voir aux Etats-Unis. Ils ont 20 ans d'avance sur nous. Ça a commencé beaucoup plus tôt aux Etats-Unis et actuellement, je sais que le marché de la fermentation, ce sont des milliards de dollars. Je n'ai pas les chiffres exacts en tête là, mais je sais que cette ... ça a connu une croissance exponentielle. Le marché du kombucha et de ces boissons comme le kombucha, mais aussi le marché des légumes les choses fermentées. Alors je pense que ça va venir chez nous. Si oui, c'est vrai que le kombucha... Le kombucha a un marché incroyable. Dans les pays anglo-saxons, il y a un boom énorme, en Allemagne aussi, il est arrivé en Allemagne avant la France. Le kombucha, il est arrivé, il est arrivé d'Asie, il était connu en Russie, à la fin du 19ème. De la Russie, il est arrivé en Europe de l'Est. Et ensuite, c'est toute la vague migratoire d'Europe centrale qui est allée aux Etats-Unis. Après les Juifs qui ont émigré au début du 20ème. La dernière guerre mondiale. Ce sont donc les gens, des gens originaires d'Europe centrale, qui ont mené le kombucha aux Etats-Unis. Et ça nous revient par les Etats-Unis. C'est rigolo. (Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, extrait d'entretien du 28 avril 2020).*

En France, le kombucha est plus représenté que le kéfir de fruit dans les GMS, mais surtout les magasins spécialisés dans les produits bios, plusieurs marques étant référencées.

> *« Autrefois, les gens le faisaient dans les familles, uniquement. Mais maintenant, ça devient vraiment quelque chose. Il y a des marques mondiales, même Coca-Cola a un intérêt pour le kombucha. Ça fait bizarre quand on se dit… qu'est-ce qu'ils vont en faire ? C'est comme ça, mais en même temps, c'est le signe... si eux pensent que c'est intéressant, c'est que ça va se développer. » (Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, extrait d'entretien du 28 avril 2020).*

Concernant le kéfir de fruit, seule Karma a proposé durant de nombreuses années du kéfir de fruit, depuis 2011. Il est toujours disponible en magasins bios aux côtés des gammes de Kombucha de plus en plus nombreuses.

Illustration 4 - Kéfir de fruit, L'Eau Vive, Villeurbanne – source personnelle

On peut également observer un autre produit en haut à droite du rayon. Il s'agit de sachets de ferments, au même titres que ceux pour faire des yaourts par exemple, pour réaliser une boisson de kéfir de fruit chez soi. Ce type de produit, c'est-à-dire des ferments déshydratés, était présent depuis plusieurs années en pharmacie, à l'instar des yaourts par exemple, avant de faire son apparition en supermarchés bios, puis conventionnels.

PLAISANCE BIO PRÉPARE LE KÉFIR DE FRUITS

Plaisance Bio est une jolie marque bio qui donne un coup de jeune à la soupe déshydratée, aux aides culinaires et préparations pour desserts avec des sachets de forme carré au look moderne et coloré. La gamme accueille une recette originale de préparations pour kéfir à base de ferments lyophilisés. Le kéfir de fruits est le résultat d'une fermentation d'eau sucrée par un mélange de bactéries et levures qui crée une eau pétillante aux bienfaits nutritionnels reconnus (il régule la flore intestinale).

Préparation pour kéfir Plaisance Bio. PVC : 3,50 € le sachet d'une dose pour un litre.

Illustration 5 - Préparation déshydratée, Linéaires, novembre 2018. Source : Europresse.

Le kéfir de fruit est de plus en plus proposé par des start-ups, distribuant leur production à une échelle locale. Ces entreprises proposent en général des grains gratuitement d'un côté, accompagné d'ateliers pour réaliser son propre kéfir maison, et vendent leur production de

l'autre côté, en prônant des valeurs d'entreprises responsables, durables, sans souhait d'étendre à des échelles rocambolesques.

Dans un autre registre, des bars-restaurants proposent également de boire du kéfir de fruit, production sur place ou venant de ces entreprises spécialisées dans le kéfir. Le kéfir de fruit est surtout présent dans des établissements ayant des démarches de consommation durable, proposant des plats tournés vers le végétal et fait maison, comme par exemple l'établissement évoqué sur l'Illustration 6.

Une nouvelle adresse va voir le jour

Philippe Aerts, de 66 Degrés, va lancer un nouveau restaurant, qui ne proposera que des plats végétaux. On trouvera au même endroit un bar à kéfir

Parce que la nourriture végétale « offre une palette de saveurs, de textures et de couleurs incroyables », Philippe Aerts en a toujours proposé dans son restaurant, le 66 Degrés, rue Gambetta à Périgueux. Pour lui, pas besoin de communiquer autour de ça. Pourquoi ? « Parce que c'est quelque chose de naturel », souffle le cuisinier, amateur de viande par ailleurs.

Le « grand bouleversement », selon lui, est, qu'avant, « le végétarisme était un truc de militants. C'était très typé sociologiquement ». Alors que maintenant, « c'est quelque chose qui touche beaucoup plus de monde ». « C'est maintenant intégré dans la culture de chacun que l'on devra manger moins de viande dans l'avenir », poursuit-il. Alors, même si sa carte se compose déjà pour un tiers de plats végétariens, le cuisinier a pensé lancer un restaurant spécialisé. Il doit ouvrir mi- mai au numéro 4 de la rue Saint-Front.

Des produits à emporter

Pour lui, il s'agit d'une cuisine à part entière. Il ne suffit pas d'enlever la base animale et de laisser la garniture mais bien de « penser un plat entier ». On découvre un risotto aux petits pois, asperges vertes et tempeh rôti ou encore un plat façon bœuf bourguignon, sans bœuf évidemment, mais avec du tofu fumé. « Le pari est réussi quand des gens qui ne sont pas végétariens reviennent manger chez nous. » Il devrait développer une gamme de produits à emporter et à livrer. « C'est bien plus simple à faire avec ce type de cuisine. »

Et pour poursuivre dans la mouvance, Philippe Aerts va, dans le même lieu, créer un bar à kéfir. Quèsaco ? Une boisson obtenue par la fermentation de levures et de bactéries, que l'on agrémente à un peu tout ce qu'on veut, comme la violette, le pamplemousse ou le cola. . . Dans ce lieu, on trouvera aussi du kombucha, une boisson acidulée obtenue par fermentation du thé, de la bière de gingembre ou encore du tepache, une boisson populaire au Mexique, faite d'ananas légèrement fermenté.

E. B.

Philippe Aerts. PHOTO ARCHIVES « SO »

Illustration 6 - Bar à kéfir, Sud-Ouest Périgueux, mars 2018. Source : Europresse.

Pourtant l'industrie qui se créé depuis quelques années autour du kéfir de fruit n'est pas le seul moyen d'en consommer. Nous allons maintenant aborder la production domestique de kéfir de fruit, présente en France depuis de nombreuses années.

2.3 La fabrication domestique du kéfir

2.3.1 La place de la cuisine dans l'univers domestique

De 1974 à 2010, les enquêtes Emploi du temps de l'INSEE mesurent le travail domestique de la population urbaine (Chenu et Herpin, 2002). Le temps consacré à la cuisine par l'ensemble des femmes, tous les âges confondus diminue. Il passe de 101 minutes en moyenne par jour à 66 minutes. La participation des hommes ne compense pas cette diminution du temps consacré à la préparation des repas. Les hommes entre 60 et 72 ans consacrent deux fois plus de temps

que les jeunes entre 18 et 24 ans ; mais la moyenne des hommes est de 24 minutes par jour et ne varie pas entre 1985 et 2010[7]. Le succès des industries agroalimentaires vient en partie du fait qu'elles ont accompagné le désengagement à l'égard des activités culinaires par les produits prêt à manger (Herpin et Verger).

Une partie de la cuisine peut alors rentrer dans la rubrique de « semi-loisir », une activité qui a une dimension utilitaire et qui conserve un lien avec la production domestique, mais qui est d'abord et avant tout conçue comme une activité d'expression de soi dans le temps libre (Dumazedier, 1962). Elle devient une « passion ordinaire » (Bromberger, 1998) qui, par la place qu'elle occupe dans la vie de ses adeptes, par le temps et les dépenses qui lui sont consacrés, vont au-delà du simple « passe-temps ». Ainsi, à mesure que la cuisine est concurrencée par les achats de biens et de services marchands, elle acquière une signification nouvelle, plus nettement centrée sur les dimensions d'épanouissement personnel et de créativité. Partiellement libérée du poids de la nécessité, elle échappe aussi au statut d'activité de substitution.

2.3.2 Le kéfir fait-maison

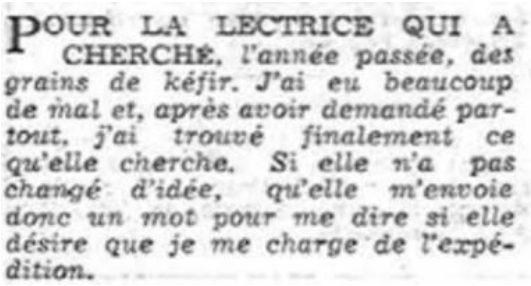
Faire son kéfir maison peut faire partie de ces activités domestiques de loisir, jusqu'à devenir un moyen de renouer avec le fait-maison. Yahya Jebel, membre fondateur d'un groupe Facebook de 70 000 personnes explique lors d'un entretien ressource, les raisons de l'engouement autour du kéfir maison :

> *« Le fait de le faire soi-même, c'est du fait maison... c'est quelque chose qui a de l'importance. Les gens ne savent plus cuisiner alors s'ils savent faire une boisson, c'est super. Parce qu'ils n'ont pas le temps, mais s'ils arrivent à faire le kéfir tant mieux. Bon c'est sur la base de la santé, et on sait que ces boissons sont très bonnes contre le stress. » (Yahya Jebel, créateur du groupe KEFIR, KOMBUCHA et JUN, partageons ensemble…, extrait d'entretien du 27 avril 2020).*

En effet, de nombreux groupes d'échanges et de partages de grains fleurissent sur internet, afin de permettre à chacun de pouvoir récupérer des grains afin de commencer sa production personnelle. Cette demande de grains grâce à des intermédiaires n'est pas un phénomène nouveau. S'il est aisément imaginable que les dons et échanges de grains de kéfir étaient plus compliqués avant l'arrivée d'internet, il semblerait que différentes méthodes étaient tout de

[7] Enquêtes Emploi du temps, INSEE, 1985-86, 1998-99, 2010-11.

même mises en place, comme cet envoi de journaliste à lectrice dans l'extrait du journal Sud-Ouest de 1959 (Illustration 7).



POUR LA LECTRICE QUI A CHERCHÉ. *l'année passée, des grains de kéfir. J'ai eu beaucoup de mal et, après avoir demandé partout, j'ai trouvé finalement ce qu'elle cherche. Si elle n'a pas changé d'idée, qu'elle m'envoie donc un mot pour me dire si elle désire que je me charge de l'expédition.*

Illustration 7 - Envoi de kéfir, Sud-Ouest, 1959. Source : Europresse.

Dans le cas présenté, la rédaction du quotidien propose d'envoyer des grains de kéfir à une lectrice qui en avait fait la demande plusieurs mois auparavant. Les grains de kéfir ne circulaient ainsi pas forcément que dans des cercles sociaux retreints, mais pouvaient, grâce à cette chroniqueuse acceptant d'être une intermédiaire, circuler entre des individus éloignés géographiquement et socialement, et ainsi intégrer de nouveaux cercles d'interconnaissances.

Les archives du journal régional Sud-Ouest nous donnent également accès à des recettes de kéfir publiées en 1958 pour le kéfir de lait (Illustration 8) et 1966 pour le kéfir de fruit (Illustration 9).

KEFIR (plusieurs lectrices demandent cette recette) : On prépare le kéfir avec du lait de chèvre. Il ne faut pas avoir un récipient spécial comme pense Mme E. D..., Talence, mais simplement une bouteille d'un litre qui servira ensuite pour préparer quatre bouteilles d'un demi-litre.

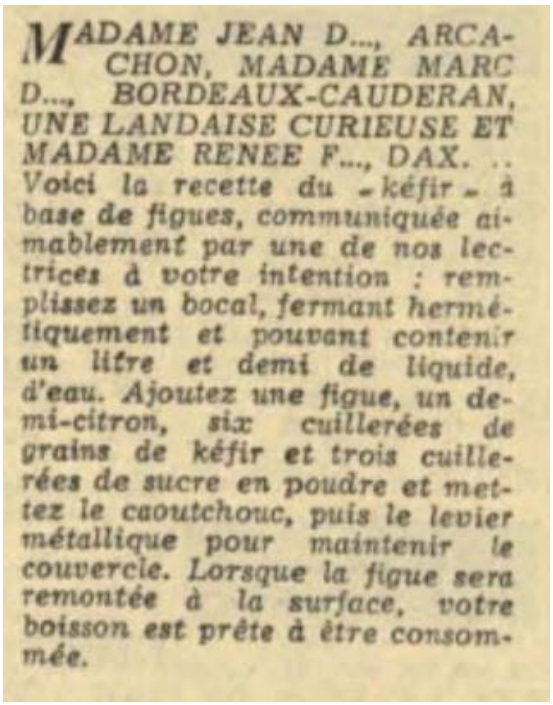
Il faut avoir du kéfirogène, que l'on trouve dans le commerce, et 5 grammes de sucre par dose de ce produit et par litre de lait.

Remplissez la bouteille d'un litre presque entièrement de lait de chèvre, ajoutez sucre et une dose de kéfirogène et laissez cailler pendant au moins quarante-huit heures. Agitez la bouteille toutes les douze heures.

Mettez ensuite dans quatre bouteilles d'un demi-litre cette préparation et complétez avec du lait de chèvre frais. Laissez de nouveau quarante-huit heures en agitant toutes les douze heures. Consommez ensuite.

Des lectrices trouvent que cette boisson semble avoir un goût particulier qu'elles n'aiment pas. C'est le goût du lait de chèvre qui ne plaît pas à tout le monde. Qu'elles prennent du yaourt fait avec du lait de vache.

Illustration 8 - Recette Kéfir de lait, Sud-Ouest, 1958



MADAME JEAN D..., ARCACHON, MADAME MARC D..., BORDEAUX-CAUDERAN, UNE LANDAISE CURIEUSE ET MADAME RENEE F..., DAX. .. Voici la recette du « kéfir » à base de figues, communiquée aimablement par une de nos lectrices à votre intention : remplissez un bocal, fermant hermétiquement et pouvant contenir un litre et demi de liquide, d'eau. Ajoutez une figue, un demi-citron, six cuillerées de grains de kéfir et trois cuillerées de sucre en poudre et mettez le caoutchouc, puis le levier métallique pour maintenir le couvercle. Lorsque la figue sera remontée à la surface, votre boisson est prête à être consommée.

Illustration 9 - Recette kéfir de fruit, Sud-Ouest, 1966

Ces deux recettes nous permettent de comprendre ce qui était considéré comme une recette classique à la moitié du XXème siècle en France. A ce moment-là, le kéfir de lait semble être plus connu que le kéfir de fruit dans la population française. Dans le même journal régional cinquante ans plus tard, la recette du kéfir de fruit est à nouveau publiée. Les deux recettes proposent la même liste d'ingrédients avec des variations dans les proportions pour un litre et demi de boisson : d'une à deux figues, de trois à deux cuillérées de sucre, de 70 à environ 90 grammes de grains (si l'on considère qu'une cuillère à soupe est égale à 15 grammes de grains), le demi-citron reste inchangé. En termes d'élaboration, la recette de 1966 évoque une fermentation anaérobie et donne pour indicateur la figue qui remonte à la surface quand la

boisson est prête. Quant à la recette de 2016, celle-ci n'indique pas de type de fermentation et donne un indicateur de temps : la boisson est prête entre 24 et 48 heures.

C'EST LE MOMENT DE...

Boire du kéfir

Dans un bocal de 1,5 l, mettre 70 grammes de grains de kéfir. Ajouter de l'eau, 2 cuillerées à soupe de sucre, 1 demi-citron et 2 figues sèches. Laisser reposer à température ambiante de vingt-quatre à quarante-huit heures. Filtrer. À boire frais.

Le truc

Pas de métal. Pendant la préparation, éviter tout contact du kéfir avec des ustensiles métalliques.

Illustration 10 - Recette Kéfir, Sud-Ouest, Juillet 2016

La recette est ainsi globalement la même, et il serait intéressant de comprendre comment celle-ci, qui semble être souvent citée, s'est mise en place et normalisée, ainsi que connaître les facteurs qui permettent cette homogénéisation des recettes.

Chapitre 3 - Introduction à la recherche

1. Introduction de l'enquête précédente

Cette recherche fait suite à une première étude réalisée il y a trois ans, qui avait fait l'objet d'une publication « Conserver le vivant » paru dans *Le Temps des Aliments* (2018). Le projet avait été financé par l'Alliance Sorbonne Universités, peu de temps avant la fusion des universités de Paris IV et Paris VI (fusion d'une fac de lettres et d'une fac de sciences et médecine). A ce moment-là, des projets émergeaient à partir de la mise en commun d'expertises disciplinaires variées, dont plusieurs s'intéressaient au patrimoine alimentaire, à la conservation, avec des thèmes très différents les uns des autres, dont celle sur le kéfir de fruit.

« Donc ce qu'on avait fait c'était un petit peu, essayer de cerner les discours qui existaient sur le kéfir parce que finalement ça reste très informel c'était un petit peu commercialisé mais ça reste très anecdotique ou accessoire et en même temps on a l'impression que c'est un peu comme pour le vinaigre, pour l'alcool qu'on fait soi-même etc. On s'échange pas mal de choses et ça ne se vend pas forcément. » (Renaud Debailly, Sociologue, extrait d'entretien du 27 avril 2020).

Ainsi, cette première recherche s'est axée sur la circulation du ferment. Grâce à des entretiens de donneurs/vendeurs de kéfir et des fabricants – buveurs, il est apparu qu'une partie des enquêtés connaissaient le kéfir depuis leur enfance et en font depuis toujours, ou alors se remettaient à en faire pour retrouver ce goût ou le faire goûter à leurs enfants. Une autre partie des enquêtés mettaient en avant des motifs de préparation et de consommation liés à la santé. Une troisième partie des enquêtés soulignaient avoir découvert le kéfir et s'être mis à en faire pour le goût.

De manière générale, cette étude cherchait à comprendre la place du kéfir aujourd'hui, comment questionner le fait que le kéfir commercialisé l'était surtout pour des motifs de santé, surtout que la forme commercialisée est très différente de celle échangée.

1.1 Nouvelle recherche

L'équipe de recherche étant ouverte à la sociologie, plusieurs pistes s'offraient à mon terrain de recherche, dont celle suggérée par Renaud Debailly, qui consistait à mieux comprendre ce

qui s'échangeait. Il est donc intéressant de mieux comprendre la diversité de ce qui s'échange plus largement et d'observer les variations de recettes, de conditions de stockage, de conservation, d'échanges… afin de cerner les ressemblances et différences entre deux usages : « *Est-ce que le kéfir qu'ils ont récupéré et qu'ils sont en train de faire c'est bien le même ? » (Renaud Debailly, Sociologue, extrait d'entretien du 27 avril 2020).*

Il paraîtrait ainsi intéressant de mieux comprendre dans quelle mesure les recettes transforment, quelque chose ou produisent quelque chose d'original, en fonction des ingrédients, des ustensiles, des durées de fermentation, des quantités, des techniques mobilisées, de fermentation, de conservation… Le type de connaissances mobilisées avait été étudié dans la première recherche, en opposant une épidémiologie des représentations (Sperber, 1996) à une éducation de l'attention (Ingold, 2001). Entre connaissances distribuées, connaissances par imprégnation, connaissances qu'on trouve sur internet, liées à une histoire, une socialisation… Les acteurs ont une connaissance de ce matériau, mais cette connaissance a pu être transformée par l'expérience, ou au contraire subsister par qu'elle relève d'une croyance et se transmet… Il est donc intéressant de comprendre comment une normalisation des pratiques peut être justifiée par les acteurs eux-mêmes qui contribuent à cette normalisation. Par exemple, le kéfir de fruit peut être perçu comme une boisson s'imprégnant totalement de son environnement :

> *« Le kéfir ça marche comme une centrifugeuse, on met des fruits, et tout est aspiré pour aller dans la boisson. Si y'a des sulfites dedans, on le ressent dans la boisson. » (Yahya Jebel, créateur du groupe KEFIR, KOMBUCHA et JUN, partageons ensemble…, extrait d'entretien du 27 avril 2020).*

Il serait également pertinent de comprendre comment la recette est un outil pour fixer les choses, non pas parce qu'on la répète à l'identique, mais parce qu'elle va permettre de partager son expérience et de justifier une action. Ici, le but est de mieux comprendre comment une normalisation peut être produite à travers une recette par le biais des échanges.

Cette première étude réalisée en 2018 comportait quelques entretiens semi-directifs via des demandes d'entretiens via Leboncoin. En contactant une personne qui donnait des grains sur cette plateforme, celle-ci avait pu partager l'étude aux receveurs de grains pour pouvoir les contacter pour des entretiens. Lors de notre présente étude, ce schéma de prise de contact est réitéré afin d'observer ces réseaux de partages et d'échanges.

2. Introduction du numérique

Afin de poursuivre dans l'optique de l'enquête précédente, il paraissait pertinent de mieux comprendre la place du numérique dans les partages de grains de kéfir. Les grains de kéfir s'échangeaient la plupart du temps à des échelles micro-sociales, soit entre voisins, soit dans un cercle familial. L'apparition d'internet, la diffusion des réseaux sociaux et l'engouement pour ces moyens d'échanges et de communication ont permis de mettre en relation des individus géographiquement proches ou éloignés, ayant des contacts en commun ou non. N'importe qui peut donner à n'importe qui en quelque sorte. En tout cas, le nombre de membres ne cessent d'augmenter dans chaque groupe Facebook, comme le raconte Marie-Claire Frédéric :

> *« Oui, oui, il y avait vraiment beaucoup de... Ça n'arrêtait jamais. Oui, il y a toujours des gens qui s'inscrivent. Alors s'il est visible, comme je l'ai désactivé... Donc il y avait 7662 membres. De plus en plus de personne, ceci dit, les gens viennent une fois, ils obtiennent des grains de kéfir et ne reviennent plus ce ne sont pas des membres actifs. Après, il y en a pas mal qui reproposent en dons. » (Marie-Claire Frédéric, journaliste culinaire, extrait d'entretien du 28 avril 2020).*

L'existence de ces groupes permet de rendre accessible une boisson et des connaissances qui lui sont liées au plus grand nombre. Parfois, il arrive tout de même que la rencontre avec le kéfir de fruit soit quelle que peu ratée, dans la mesure où les contraintes sont supérieures à l'imaginaire fait avant réception des grains :

> *« Les gens voulaient quelque chose d'instantané. Ils ne sont pas assez patients pour garder une culture en bonne santé. On leur donne des grains, ils sont curieux. Ils ont la fierté d'en avoir, ça reste dans le frigo pendant une semaine voir plus. Et ça finit à la poubelle. » (Yahya Jebel, créateur du groupe KEFIR, KOMBUCHA et JUN, partageons ensemble…, extrait d'entretien du 27 avril 2020).*

En effet, dans ces groupes, des conseils sont prodigués, des fiches explicatives créées, dans le but d'accompagner au mieux les futurs buveurs de boissons fermentées. Dans le groupe de Yahya Jebel, par exemple, après divers essais, ils se sont aperçus qu'avec très peu de grains et très peu de sucre, il était possible d'obtenir une boisson peu sucrée afin qu'elle convienne à tous, notamment aux personnes diabétiques qui doivent surveiller leur consommation de sucre. Leur but était ainsi de ne pas dépasser 4 grammes de sucre résiduel, tout en favorisant une boisson avec peu d'ingrédients, économique. Par ailleurs, leurs différents essais et recherches les ont conduits à conseiller fortement de suivre une recette précise à base de figue et de citron, sans ajout de fruits frais :

> *« Après nous, On préconise la recette classique pour préserver le plus possible au niveau bactérien, parce que certaines plantes peuvent avoir des effets négatifs là-dessus.*

Ça peut jouer sur le pH que ce soient les fruits... » (Yahya Jebel, créateur du groupe KEFIR, KOMBUCHA et JUN, partageons ensemble…, extrait d'entretien du 27 avril 2020).

Cette recette indique ainsi 20 grammes de sucre, 20 grammes de grains, une figue sèche et une tranche de citron dans un litre d'eau. Retrouver cette recette qui là encore, varie dans les proportions mais pas dans la liste d'ingrédients peut amener à penser que cette recette est la plus courante et la plus utilisée. Dans le cas de cette recette, en plus des justifications données quant au grammage des ingrédients, d'autres sont partagées afin de mieux comprendre l'utilisation des fruits. Pour le citron, c'est au regard de différentes études scientifiques qu'il est considéré comme le plus optimale pour la préparation de la boisson et pour la santé des grains :

« On a vu des études sur le citron. C'est vraiment ce qu'il y a de mieux pour le côté acido-basique de la boisson, car l'orange n'a pas... Ce n'est pas du citron. Ce n'est pas pareil. Ce n'est pas un fruit acido-basique. Et en plus il y a plus de calcium. Du coup, la boisson au niveau du pH, va être beaucoup plus salée. Maintenant, quelqu'un dans le groupe publie autre chose, on va dire simplement que le citron est meilleur. Maintenant s'ils veulent pourrir leurs grains. » (Yahya Jebel, créateur du groupe KEFIR, KOMBUCHA et JUN, partageons ensemble…, extrait d'entretien du 27 avril 2020).

Quant à la figue, des études menées sur le caractère antifongique de la figue peuvent expliquer la présence de ce fruit sec dans la boisson. D'une part, cela permet d'assurer une sécurité sanitaire vis-à-vis de pathogènes, et d'autres part, ce fruit apporterait des nutriments aux grains de kéfir de fruit. Il se pourrait d'ailleurs qu'historiquement, le kéfir de fruit soit à base de figue. En effet, l'extrait d'article du Sud-Ouest (Illustration 11) laisse penser que le kéfir de fruit était connu pour être un kéfir à base de figues, c'est d'ailleurs ainsi qu'il est nommé dans l'article cité précédemment (Illustration 9).

Vite pour les figues sèches

MADAME D..., TALENCE, aime, comme beaucoup d'autres lectrices, le kéfir. Or, elle conseille à tous les amateurs, de se procurer, maintenant, les figues sèches nécessaires à la confection de cette boisson rafraîchissante, car, plus tard, il n'y en aura plus.

Illustration 11 - Kéfir à base de figues, Sud-Ouest, 1971

Bien que contrôlée, la variété des recettes afin d'expérimenter avec le kéfir est très présente sur les groupes :

> *« Dans le groupe, il y a des gens qui mettent des fraises Tagada. Je trouve ça vraiment stupide avec tous les colorants chimiques, qui ont été utilisés, les conservateurs. On n'a pas besoin de ça dans notre société, surtout que si on va vers du naturel, pourquoi faire un retour en arrière ? Ou bien, vouloir faire un kéfir pour le boire avec de l'alcool? Voilà autrefois, on ne laissait pas passer ce genre de publication. Et puis là on peut plus surveiller. Il y a des gens qui cherchent à faire de l'alcool aussi. Donc je laisse un commentaire, qu'il n'y a pas de but positif, c'est contradictoire. Je crois que le grain ne peut pas dépasser trois degrés sinon les grains meurent. (Yahya Jebel, créateur du groupe KEFIR, KOMBUCHA et JUN, partageons ensemble…,* extrait d'entretien du 27 *avril 2020).*

Le partage de recettes sur ces canaux peut ainsi entraîner des débats dans les commentaires, sur les usages de la boisson et le contexte dans lequel elle doit être consommée. De nombreuses recettes sont toutefois disponibles sur ces groupes Facebook, proposant même des recettes pour aller plus loin que la boisson, en réalisant pâtisseries ou fromages à base de kéfir :

> *« Les gens repensent le kéfir en quelque sorte. Les utilisations, il y a le côté fromage. Côté probiotique. Oui, c'est super. C'est super bien ce qu'ils font parce que je suis tombé sur quelqu'un dans le nord de la France et la personne avait la maladie de Lyme. Oui, et il faisait ses fromages de kéfir et affinés. C'était magnifique. » (Yahya Jebel, créateur du groupe KEFIR, KOMBUCHA et JUN, partageons ensemble…, extrait d'entretien du 27 avril 2020).*

Les échanges et discussions autour du kéfir de fruit sur les réseaux sociaux vont ainsi nous donner des clefs de lecture pour mieux comprendre le kéfir de fruit dans sa diversité, au travers des recettes, des attentes et des expériences liées à sa consommation.

3. Méthode inductive

> *"L'approche inductive élabore de façon formelle son canevas de recherche en cours de collecte de données pour en faciliter l'analyse rigoureuse"* (Hlady Rispal, 2002, p.51).

Pour cette recherche, une méthode inductive a été favorisée pour plusieurs raisons. Tout d'abord, le fait de travailler en interdisciplinarité ne permettait pas de présupposer un cadre théorique. Il paraissait plus pertinent de faire émerger les éléments signifiants du terrain et de la réalité. Dans la présente recherche, il n'est pas possible de travailler de manière mono disciplinaire. Selon Edgar Morin (1990, para. 1), une discipline tend naturellement à l'autonomie, par l'autonomie de ses frontières, le langage qu'elle constitue, les techniques qu'elle est amenée à élaborer ou à utiliser, et éventuellement par les théories qui lui sont propres.

Par ailleurs, il semble assez important d'accepter de se laisser déplacer dans ses convictions. Mon travail de problématisation et d'hypothèses au début de mon stage ont soulevé cet aspect : je sentais que mes hypothèses étaient trop enfermées à ma vision de l'objet, notamment concernant l'homogénéisation des recettes, et que je ne saisissais pas exactement le caractère sociologique de mon questionnement. De plus, établir des hypothèses entraine bien trop souvent un terrain permettant de les démontrer. Ici encore, le but étant d'être objectif, un travail de recul sur l'objet me semblait plus important. Cela rappelle la théorie décrite par Strauss comme une théorie qui découle inductivement de l'étude du phénomène qu'elle présente, dans le sens ou est-elle découverte, développée et vérifiée de façon provisoire à travers une collecte systématique de données et une analyse des données relatives à ce phénomène. Donc collecte de données, analyse et théorie sont en rapport réciproques étroits. On ne commence pas avec une théorie pour la prouver, mais plutôt avec un domaine d'étude et on permet à ce qui est pertinent pour ce domaine d'émerger (Strauss, 1992). Ainsi, Winkins (2001) compare le mouvement de toute recherche ethnographique à celui d'une « double hélice », dans la mesure ou le chercheur part d'une idée, encore mollement formulée, va sur le terrain, recueille des données en tous sens, revient vers ses lectures et commence à organiser ses données, retourne sur le terrain, lesté de questions déjà mieux conceptualisées et repart enfin, avec de premières réponses, vers une formulation généralisante (Winkins, 2001).

Partie 2 – Investigations terrain

Chapitre 1 - Méthodologie de collecte de données

Dans ce deuxième chapitre sont présentées les différentes méthodes de collecte de données choisies pour cette étude sur le kéfir de fruit. Dans un premier temps, et afin de mieux cerner la diversité de recettes disponibles en ligne, il a paru fécond de s'inspirer des méthodes de netnographie. Ensuite, l'usage des archives de presse a permis d'étoffer cette monographie du kéfir de fruit. Enfin, des entretiens ont été menés pour venir vérifier, voir compléter les premières recherches.

1. Monographie du kéfir de fruit

Une « monographie » est une étude approfondie d'un phénomène relatif à une société déterminée, impliquant une enquête de terrain et l'observation directe propices à reconstituer ce phénomène dans sa totalité (Dufour et Hamel, 1991). L'enquête de terrain, au-delà d'être composée d'observation directe, intègre également le recueil de témoignages d'informateurs de terrain et la collecte et le dépouillement d'archives, de journaux, de documents écrits de toutes sortes. Cette description est faite dans un « *mixte de langage des sciences sociales et du langage de la vie quotidienne* » (Zonabend, 1985) dans le but de saisir *en acte* la manière dont le chercheur construit dans son langage théorique l'objet de son étude immédiatement défini dans le langage de la vie quotidienne, c'est-à-dire au sein des significations qu'attribuent les acteurs sociaux à leur propre expérience et qui, de ce fait, en constituent le sens commun. Si la description n'est pas en soi une explication, elle s'avère néanmoins obligée afin de définir précisément les assises empiriques sur lesquelles la théorie va s'édifier.

1.1 Etudier la présence du kéfir de fruit en ligne

1.1.1 Définition de la netnographie

Une des premières méthodes choisies dans le cadre de cette recherche est la netnographie, afin d'observer la place du kéfir de fruit sur internet. Le terme de *netnography* a été proposé en 1995 par Robert Kozinets afin de désigner une méthode qualitative d'observation des actes

communicationnels en ligne. C'est un concept composé de *network* et de *ethnography* qui peut être mobilisé, comportant douze étapes (que nous commenterons ensuite suite). L'adaptabilité dont dispose cette méthode comporterait une « *dimension de bricolage méthodologique propre à susciter l'imagination du chercheur* » (Jouët et Le Caroff, 2016). Chaque nouvelle immersion en ligne nécessite ainsi de repenser ses outils afin de s'adapter aux particularités des collectifs étudiés. La netnographie se présente ainsi comme un cadre méthodologique flexible en ce qu'elle ne « *peut s'extraire de la prise en compte du dispositif étudié* ». Ainsi, cette méthode aurait l'avantage d'être non intrusive, de rendre la participation optionnelle ou encre d'affranchir le chercheur de limitations physiques.

Une première typologie de l'expérience en ligne avait été proposée par Kozinets en 1999 en cherchant à situer les différents membres d'une tribu virtuelle :

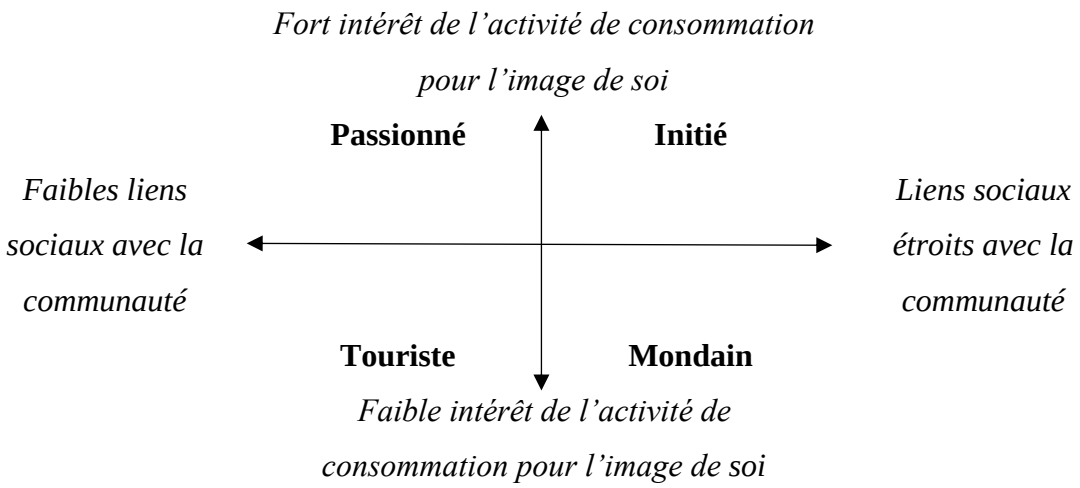


Figure 2 - Kozinets, 1999, Les statuts des membres d'une tribu virtuelle

Ainsi, il serait possible de situer les adhérents des groupes Facebook en fonction de leurs interactions avec les autres membres d'une part, et de leur intérêt pour le kéfir de fruit d'autre part. A côté des liens communautaires stables et durables, les réseaux sociaux font naitre une multitude de relations sociales différentes. Il est possible de parler par exemple de consociation (Amit et Rapport, 2002), qui est une forme d'association banale, largement instrumentale et souvent accessoire, qui semble « naturelle » en situation. Une relation consociale n'existe ainsi qu'en référence à une participation à une activité à un moment particulier. Le lien va donc être important et significatif sur le moment, mais pas forcément durable. Par ailleurs, cela peut

évoluer vers la création d'une communauté plus forte et un attachement identitaire plus stable. Yohan Bernard propose une nouvelle typologie des expériences en ligne :

Intensité des liens entre les individus / **Focus sur une activité**	**Formels**	**Amicaux**
Oui (sport, musique, cuisine, actualité, discipline)	**Projet d'organisation** *(blog, Wikipédia, Instagram, YouTube…)* Motivation fonctionnelle et collaborative.	**Partage comme expression sociale** Tous types de site
Non (échanges variés)	**Enthousiasme pour le média** *(Twitter, Facebook, LinkedIn, forums, espaces de jeux…).* Motivations récréationelles	**Vivre des expériences de socialisation** *(Facebook, sites de rencontre)* Motivation relationnelles.

Tableau 2 - Bernard, Typologie des expériences en ligne, 2019

Les expériences en ligne peuvent donc se définir en fonction des liens entre les individus, et sur le focus ou non sur une activité.

1.1.2 Les étapes de la netnographie

Introspection et formulation

Dans un premier temps, il est important de mettre au clair les raisons qui nous poussent à utiliser la netnographie pour cette recherche.

Dans cette étude, je me suis intéressée aux recettes de kéfir de fruit proposées sur internet, aux conseils et commentaires les accompagnant, mais aussi aux réseaux discutant quotidiennement de kéfir de fruit, notamment à l'aide des nombreux groupes Facebook dédiés à cette boisson. En effet, ce sont des *« groupements sociaux qui émergent du web quand suffisamment d'individus mènent des discussions publiques assez longtemps et avec suffisamment de sentiments humains afin de constituer des réseaux de relations personnelles dans l'espace virtuel ».* (Rheingold, 1993).

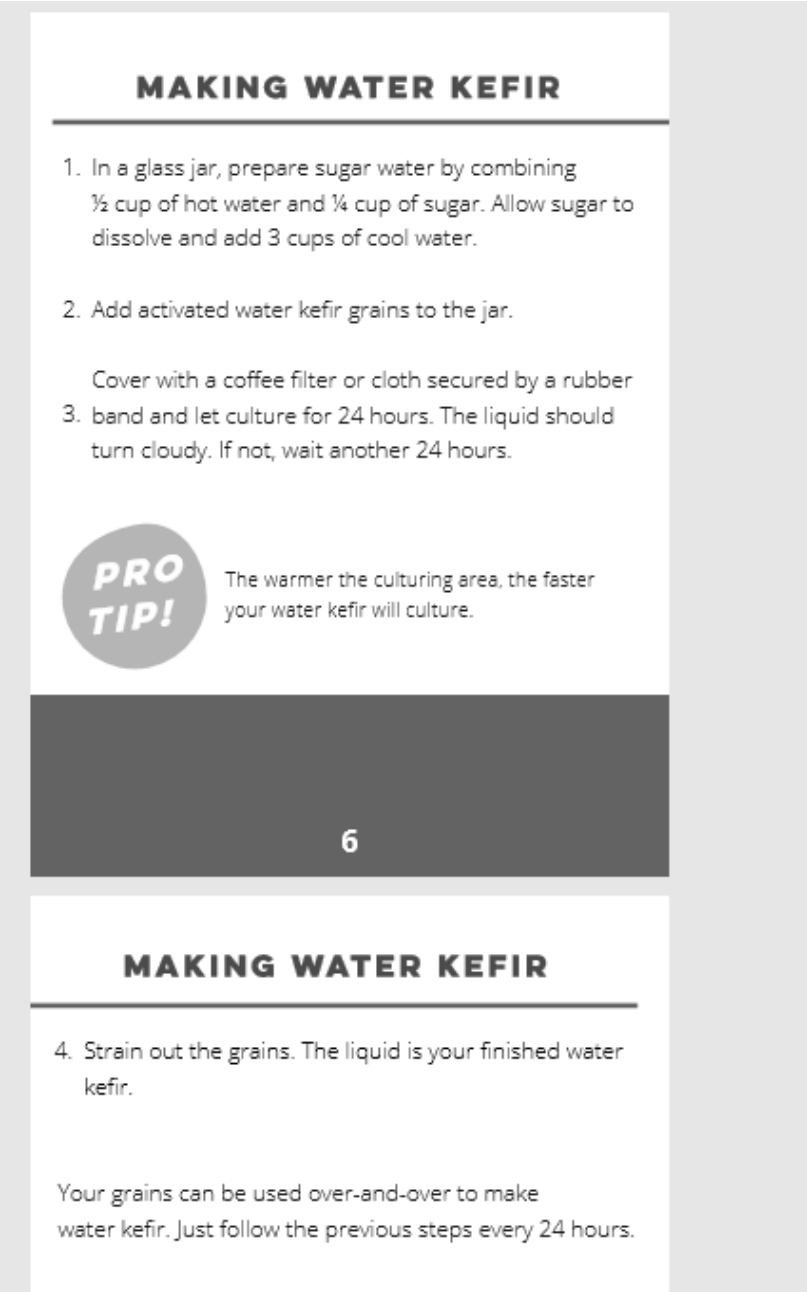
Information éthique

Dans le cadre d'une observation netnographique, la préservation de l'anonymat des utilisateurs constitue le point central d'une démarche éthique. Par ailleurs, les pages étudiées ne semblent pas présenter de contenus sensibles. Suivant la procédure éthique proposée par Robert Kozinets, le projet de recherche a été présenté au moment d'intégrer les différents groupes Facebook, et mon adhésion a toujours été validée rapidement. Nous nous sommes également appuyés sur le « deuxième niveau de dissimulation » (*cloack*) proposé par Kozinets, pour altérer les verbatims et anonymiser les contributions, consistant à altérer les pseudonymes de manière à éviter la reconnaissance et faire 'effort suffisant pour altérer ou reformuler les citations récoltées. Ce dernier point n'a pas été appliqué de manière systématique et le niveau de vigilance a été abaissé lorsqu'il était nécessaire que la citation soit l'originale pour le bon déroulement de l'étude, ou lorsque la citation engageait tellement peu le contributeur qu'elle pouvait être exposée sans causer du tort aux identités numériques ou physiques des internautes.

Investigation

Concernant les recettes, j'ai commencé par une recherche simple par mot-clef via le moteur de recherche Google. Le premier mot clef « kéfir » m'a donné directement accès à un certain nombre de recettes de kéfir de fruit. J'ai également recherché « kéfir de fruit » et « kéfir recette » afin de regarder si les sites sortant les premiers étaient les mêmes. Certains n'étaient pas référencés en premier avec le mot-clef kéfir, ce qui m'a permis de les prendre en compte dans ma recherche.

Cette recherche par mots-clefs a également été réalisée en anglais et en espagnol dans différents pays afin de sélectionner quelques recettes dans chaque langue. Regarder les recettes en langues étrangères avait pour objectif de les comparer aux recettes en français afin de diagnostiquer un éventuel effet d'aire culturelle, c'est-à-dire une pratique autour du kéfir de fruit relativement homogène dans un espace, ici national, dans le sens où les recettes françaises proposées sur internet pourraient se ressembler entre elles par rapport aux recettes dans d'autres langues.



MAKING WATER KEFIR

1. In a glass jar, prepare sugar water by combining ½ cup of hot water and ¼ cup of sugar. Allow sugar to dissolve and add 3 cups of cool water.

2. Add activated water kefir grains to the jar.

3. Cover with a coffee filter or cloth secured by a rubber band and let culture for 24 hours. The liquid should turn cloudy. If not, wait another 24 hours.

PRO TIP! The warmer the culturing area, the faster your water kefir will culture.

6

MAKING WATER KEFIR

4. Strain out the grains. The liquid is your finished water kefir.

Your grains can be used over-and-over to make water kefir. Just follow the previous steps every 24 hours.

Illustration 12 - Recette de kéfir de fruit en anglais, Culture for Health

Inspection

Ainsi, j'ai recensé 52 recettes en français accompagnées de 2000 commentaires correspondants, afin d'observer les différents discours à propos du kéfir de fruit, venant à la fois des auteurs des recettes pour compléter celles-ci, mais également d'internautes posant des questions, ou précisant également la recette proposée.

Ingrédients pour 1 litre de kéfir

- 2 cuillers à soupe de grains de kéfir
- 2 cuillers à soupe de sucre non raffiné
- 1 litre d'eau non chlorée
- 1 figue séchée
- 1/2 citron bio (facultatif ponctuellement)

Ustensiles

- 1 bocal d'1,5 litre et son couvercle, ou une gaze et un élastique,
- 1 cuiller à soupe

Grains de kéfir d'eau

Lancer la première fermentation (F1) :

- Versez l'eau dans un bocal ou une carafe,
- Laissez-la reposer toute la nuit afin que le chlore s'en échappe,
- Ajoutez le sucre, les grains de kéfir, la figue séchée et le demi citron,
- Refermez le bocal par son couvercle ou une gaze maintenue par un élastique,
- Patientez 48 heures à 72 heures avant de filtrer votre boisson.

Illustration 13 - Recette de kéfir en français, Source : Je deviens Ecolo

J'ai également sélectionné 11 recettes en anglais et 10 en espagnol, provenant de différents pays, ainsi qu'une recette en allemand, une en italien et une en birman. En effet, en effectuant cette recherche autour des recettes, je me suis peu à peu rapprochée des groupes Facebook discutant autour du kéfir. Si je suivais un certain nombre de groupes en Français (dont deux recettes sont retenues pour mon étude), j'ai également regardé quels groupes proposant de

discuter autour du kéfir étaient les plus actifs. J'ai ainsi rejoint différents groupes anglophones et hispanophones, ainsi qu'un groupe italien. J'ai été assez surprise de constater qu'un des groupes possédant le plus de membres est un groupe birman, avec presque 94 000 membres, et j'ai ainsi souhaité inclure la recette de leur groupe après avoir discuté avec le fondateur du groupe.

Nom	Pays	Membres	Date de création
Kefir	Etats-Unis	29 900	2008
KefirMania e non solo	Italie	50 300	2017
UK Kefir	Royaume-Uni	5 100	2016
Bulgaros, Tibicos y Kombucha (kéfir De Agua, Leche Y Hongo Chino)	Pays hispanophones	4 400	2019
KEFIR SALUDABLE CHILE	Chili	69 600	2014
Water Kefir Fans	Pays anglophones	13 227	2014

En effet, Facebook regroupe différents groupes de toutes sortes, dont plusieurs dizaines concernant les aliments fermentés. Ces groupes sont le plus souvent créés par des individus passionnés, dont l'activité principale n'est pas forcément liée à la thématique du groupe. Ces lieux de discussion virtuels permettent ainsi de réunir des individus souhaitant discuter, apprendre, échanger autour d'un thème. Grimand (2006) définit la « communauté de pratique » comme un *« réseau d'individus socialement liés, engagés dans une activité, une pratique conjointe ou complémentaire, partageant un langage, des préoccupations, une passion, des concepts et qui développent des compétences par l'échange et des activités communes de résolution de problèmes ».*

Interaction

Je suis restée plutôt invisible sur ces différents sites, préférant observer à distance et sans prendre parti les interactions entre les différents acteurs. Néanmoins, j'ai tout de même pu échanger avec certains membres des groupes Facebook, parfois créateurs de groupe, parfois

membre très actif ou au contraire passif sur ces plateformes lors d'entretiens ressources, discussions informelles et entretiens semi-directifs.

J'ai été amenée à publier à trois moments sur ces groupes Facebook. La première publication concernait le groupe Birman « *Kefir Myanmar (WKG / MKG လျှဒါနိုးသမျှားအဖွဲ့*) ». Puisque je

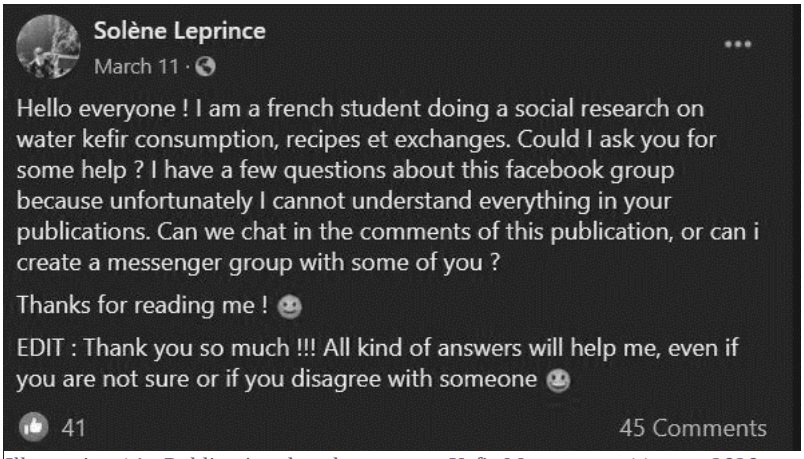


Illustration 14 - Publication dans le groupe « Kefir Myanmar », 11 mars 2020

ne maîtrisais pas du tout la langue et que je ne possédais pas suffisamment de connaissances sur le pays et sur sa culture alimentaire, par exemple, j'ai décidé de publier une annonce afin de pouvoir discuter de manière informelle avec les adhérents. Cela m'a permis de récupérer la recette dite « classique » dans le groupe pour l'inclure dans mes analyses. J'ai également pu contacter le fondateur du groupe, qui m'a raconté sa découverte du kéfir et la façon dont il a souhaité participer à sa diffusion.

Les deuxièmes publications concernaient ma recherche d'enquêtés (décrite en deuxième partie de ce chapitre). Le troisième moment concernait des publications sur les groupes en langues étrangères fin de récupérer des photos des rayons de supermarchés comprenant du kéfir (de lait ou de fruit). En effet, d'abord par simple curiosité, cela me semblait intéressant de pouvoir accès aux différences de référencements en supermarchés du kéfir. Même si la demande peut sembler curieuse, puisque que les groupes ne parlent que de fait-maison, elle a été comprise et prise positivement par l'ensemble des groupes, excepté par certains membres du groupe italien,

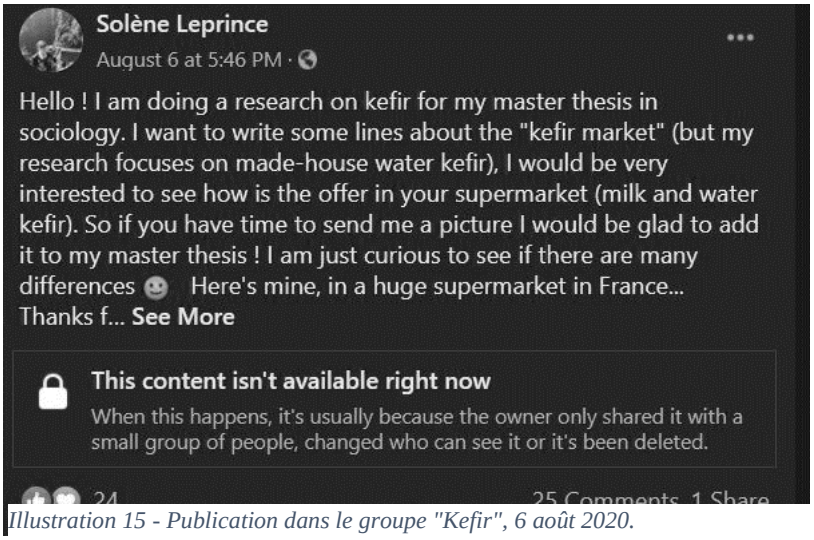


Illustration 15 - Publication dans le groupe "Kefir", 6 août 2020.

n'acceptant pas que le kéfir industriel soit discuté sur le groupe, pour ne pas faire de publicité à ces produits. Suite à ces remarques, j'ai modifié l'ensemble de mes publications en supprimant ma photo de supermarché et

en demandant à ce que les photos me soient envoyées en privé.

Immersion

Je n'ai pas réalisé de planning concernant ma présence sur ces réseaux sociaux, ne connaissant pas assez bien la méthode netnographique au début de ma recherche. Concernant les recettes récupérées, je les ai enregistrées, ainsi que les commentaires associés, à un moment précis de ma recherche, les commentaires ayant été écrits par la suite n'ont pas été pris en compte. Pour l'observation des groupes Facebook, celle-ci a duré environ 6 mois, en avec un début situé avant le commencement de mon stage, fin 2019. Cette durée m'a permis d'avoir une compréhension personnelle de « ce qui se passe » sur ces plateformes d'échanges.

Enregistrement des données

Les recettes des sites internet ont été enregistrées de deux manières : entières et partielles. Entières, associées aux commentaires pour une analyse textuelle (expliquée dans le deuxième chapitre de cette partie). Partielles, afin de ne garder dans un fichier Excel que les aspects me semblant pertinent, afin de comparer les recettes entre elles. Les interactions sur les groupes Facebook, quant à elles, ont été sauvegardées de temps à autre par capture d'écran, en fonction de différents critères : la pertinence (le lien avec la recherche), l'interactif (le flux de communication entre les participants, l'hétérogénéité (la variété de différences entre les participants), et la richesse du contenu.

Les quatre dernières étapes de la netnographie (Interprétation, Itération, Cristallisation et Intégration) concernant uniquement l'analyse de données et la diffusion des résultats, elles seront discutées en troisième partie du manuscrit.

1.2 Etudier la présence du kéfir de fruit dans la presse

Afin de compléter ces premières données collectées, j'ai souhaité avoir la possibilité de réaliser une collecte documentaire d'archives de presse. Les bases de données d'Europresse disponibles en ligne m'ont permis de réaliser ce travail durant la période de confinement. L'objectif était ici de rendre compte de l'évolution de la place du kéfir dans la société française via les articles

de presse, afin de ne pas prendre en compte uniquement les initiés au kéfir de fruit. La collecte documentaire n'est pas toujours présentée comme relevant à part entière des méthodes sociologiques. Une raison est sans doute qu'en tant que telles, les méthodes qu'elle met en œuvre procèdent d'autres disciplines comme, par exemple, l'histoire (collecte de documents d'archives).

La collecte d'archives documentaires peut être tenue pour un point essentiel de beaucoup de recherches sociologiques et une méthode à mettre en œuvre dès le début, avant même le séjour sur le terrain. Les recommandations de Marcel Maget (1953) destinées à l'anthropologue concernent à fortiori le sociologue : « *Hormis les cas d'extrême urgence, l'enquête n'est jamais entreprise sans un dépouillement de la documentation accessible sur le sujet choisi. Sur le terrain, il est recommandé de consulté les archives communales […]. Ainsi se trouve défini un cadre spatio-temporel limité au territoire de la commune et à son système de relations immédiates et à une période de cent cinquante ans au cours de laquelle se dessinent des courbes d'évolution démographiques, économiques, etc. La connaissance de ces cadres et courbes permet, dans un minimum de temps, de mieux situer et de susciter avec plus de sûreté les informations.* ».

En regardant les archives Europresse qui recensent un certain nombre d'articles de presse grand public nationale et régionale depuis plusieurs dizaines d'années j'ai effectué là aussi une recherche simple par mots clefs dans l'ensemble des archives en français, en testant plusieurs orthographes du mot kéfir. Dans les articles disponibles, c'est-à-dire environ 1200, 500 évoquaient en effet le kéfir de fruit, mais seulement 10 donnaient une recette assez précise, les autres articles évoquant seulement le terme une fois, soit dans une liste d'aliments considérés comme « bons » pour la santé, soit dans la presse régionale via des échanges ou des ateliers autour du kéfir, lors

bloc notes

MONTBELIARD
AUDINCOURT
CLERVAL
MAÎCHE
BESANÇON
PONTARLIER

Baume-les-Dames

Ateliers gourmands
Dans le cadre de la semaine du goût, l'association Gaïa Rencontres et Cultures organise deux ateliers gourmands. Mercredi 17 octobre, fabrication de pâte à tartiner aromatisée maison, atelier tout public, au café associatif, rue du Stand, de 14 h à 16 h. 5 € de participation. Jeudi 18 octobre, « Les boissons ménagères », réalisation d'idées recettes de boissons ménagères (kéfir, limonade solaire) au café associatif, de 18 h à 19 h. 5 € de participation. Renseignements et inscriptions au 06.30.34.01.04.

Verne-Luxiol

Club du troisième âge
Reprise à 14 h en mairie de Verne. Les personnes intéressées sont les bienvenues.

Illustration 16 - Ateliers boissons ménagères, L'Est Républicain, octobre 2012

d'événements locaux (400 articles évoquaient seulement le kéfir de lait, 300 articles étaient hors-sujet… kéfir étant un nom répandu chez les chevaux de course !) Ainsi, dans la presse, le kéfir semble ne pas être beaucoup représenté (dans les archives disponibles), mais surtout évoqué comme activité à réaliser dans des événements liant lien social, alimentation et santé, ce qui est également la présentation la plus courante du kéfir de fruit exprimée sur internet.

Les articles de presse évoquant le kéfir seront tout de même présentés en partie 3 du manuscrit, afin de les mettre en relation avec les discours recueillis en ligne et lors des entretiens semi-directifs.

2. Entretiens avec des fabricants-buveurs

La seconde partie de mes recherches a consisté à interroger des individus consommateurs et fabricants de leur propre kéfir de fruit. L'objectif est de comprendre, au-delà des grains, quels sont les échanges qui s'opèrent via le kéfir de fruit, que ce soient des recettes, des astuces, des croyances et de pouvoir mettre ces informations en relation avec les données collectées lors de la monographie du kéfir de fruit.

2.1 Entretiens semi directifs

L'entretien est l'un des principaux outils de recherche en sciences sociales. Il permet de recueillir des aspects subjectifs et qualitatifs de la vie sociale. C'est un procédé d'investigation qui demande de la communication et de l'interaction puisqu'il se fait dans un contact direct entre un enquêteur et un enquêté. Mais cette relation peut avoir des effets sur le travail. En effet, les questions ouvertes et organisées suivent une structure préétablie qui doit être amenée par l'enquêteur (voir annexe grille d'entretien). Ainsi, le chercheur doit réussir à collecter les informations sur les différentes thématiques établies. Ce rapport doit être pris en compte par le chercheur afin d'objectiver les données récoltées et arriver à une véritable connaissance scientifique.

Olivier de Sardan (1995) explique que les techniques d'entretiens oscillent entre deux pôles : la consultation et le récit. Dans le premier sens, le chercheur consulte l'enquêté sur ce qu'il

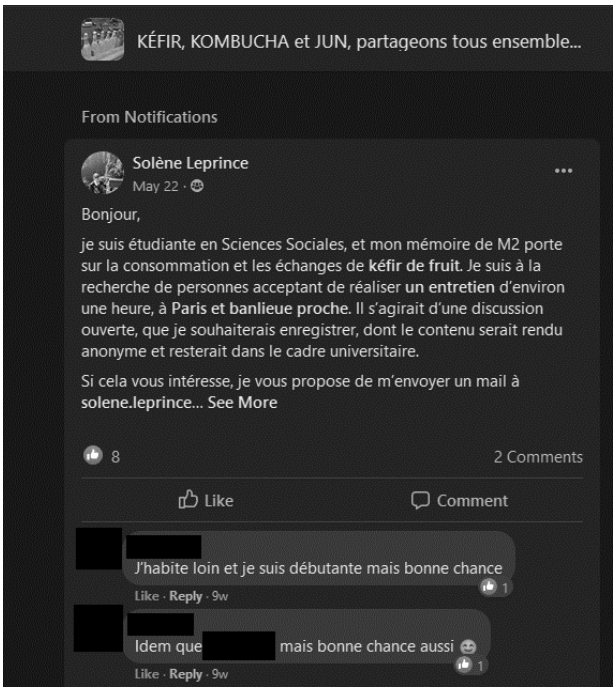
pense et ce qu'il connaît sur le sujet concerné. C'est sa « compétence » qui est sollicitée, sa capacité à avoir quelque chose à dire sur le sujet grâce à son vécu. En revanche, l'entretien, comme récit, est plus spécifique. L'enquêté est sollicité pour rendre compte d'événements dont il a été acteur. Plus précisément, les entretiens que nous avons choisi d'effectuer sont semi-directifs, dans le sens ou une grille d'entretien a été préparée et organisée en thèmes, question et relances afin d'obtenir des informations. Les sujets ne sont pas forcément abordés de manière linéaire et sous leur formulation précise. Cette forme d'entretien est assez libre : le chercheur laisse venir l'enquêté autant que possible sur les thèmes à aborder. En revanche, il est nécessaire de cantonner la discussion autour des sujets d'intérêt.

Une grille d'entretien a été pensée et rédigée en amont. Elle comporte une liste des thèmes qui devront être abordés avant la fin de l'entretien. Le guide évolue : à partir des premiers entretiens, il est possible d'intégrer de nouveaux aspects pour élaborer un guide plus précis et détaillé. Il devient alors définitif lorsque qu'un sentiment de redondance peut décider de ce moment quand les derniers entretiens confirment la pertinence du guide sans suggérer d'orientations ou de questions nouvelles. L'objectif est alors d'obtenir des entretiens de contenu homogène où tous les points prévus seront abordés.

2.2 Recrutement

Pour le recrutement, je suis passée par deux canaux : les groupes Facebook et les annonces Leboncoin. Pour mieux comprendre les logiques d'utilisation et d'échanges des grains, il paraissait intéressant de recruter différents types d'individus, en prenant en compte le fait qu'ils soient tous donneurs afin de pouvoir rencontrer par la suite les individus receveur. Par exemple il me paraissait intéressant de pouvoir recruter des individus actifs sur les réseaux sociaux, d'autres non, des individus à la recherche de bienfaits, ayant reçu des grains plus ou moins récemment.

Au départ, le but était de réaliser des entretiens semi-directifs en face à face et donc, le recrutement ne concernait que des personnes habitant en région parisienne. Finalement, vu la méthode utilisée « d'effet boule de neige », des entretiens téléphoniques hors de la région Ile de France ont rapidement été envisagés. Par ailleurs, la période particulière de « post-confinement » ne me permettait pas de me rendre chez les enquêtés. Les entretiens par



téléphone ont été favorisés dans l'ensemble, même si j'ai pu en réaliser quelque uns en face à face dans de bonnes conditions pour les enquêtés et pour moi.

J'ai d'abord posté le 22 mai une annonce sur le groupe Facebook 1, comprenant près de 67 000 membres, et de très nombreuses publications par jour. Un premier problème a été rencontré : le passage obligé en modération fait que mon annonce s'est un peu « noyée » dans le flux de publications modérées au même moment. 8 « likes » et 2 commentaires, de deux personnes n'habitant pas en région parisienne. Je ne reçois pas de message d'intéressés grâce à cette publication.

Le 23 mai, soit le lendemain du premier essai, je publie dans les groupes 3 et 4, avec moins de membres (environ 10 000 et 9 000 dans chaque) et de publications par jour, dont un est sans passage obligé par la modération, je me dis que ma publication sera peut-être mieux « vue » par les membres du groupe. D'autre part, j'ai publié avec une photo de mes grains de kéfir, me disant que cela « attirait » plus les regards.

Illustration 18 - Publication dans le groupe Facebook 1 "Kéfir, Kombucha et Jun, partageons tous ensemble...", 22 mai 2020

Ces deux annonces m'ont permis d'approcher quelques enquêtés potentiels, et ma publication semble être restée visible plus longtemps. Un premier individu me contacte le jour même, monsieur C2, par mail. Madame E2 me contact également quelque jours plus tard via ces annonces, directement par Facebook.

Illustration 17 - Publication dans le groupe Facebook 4 "Kéfirs et Kombucha pour tous", 23 mai 2020.

Déçue du peu de réponses engendrées par mes publications, je me lance également dans un recrutement via Leboncoin. Les annonces de kéfir

publiées sur Leboncoin sont mises à jour quotidiennement et sont supprimées quelques semaines après publication. Ainsi, une dizaine de membres proposent des grains en région parisienne le 23 mai 2020. Le Bon Coin me permet de recruter madame A2, madame B2 et monsieur D1 en quelques jours, avec la promesse de pouvoir interroger les individus leur ayant donné les grains et au moins une personne à qui ils ont envoyé les grains. Concernant le groupe G, (j'ai préféré ne pas utiliser de groupe F, pouvant porter à confusion avec les fermentations F1 et F2 que l'on retrouve sur divers groupes de réseaux sociaux et sites internet). J'ai relancé un recrutement 20 jours plus tard afin de recruter un dernier groupe de trois fabricants-buveurs de kéfir Hena, afin d'inclure au moins 5 buveurs de Hena à ma recherche, et ainsi récupérer les grains correspondants pour le laboratoire.

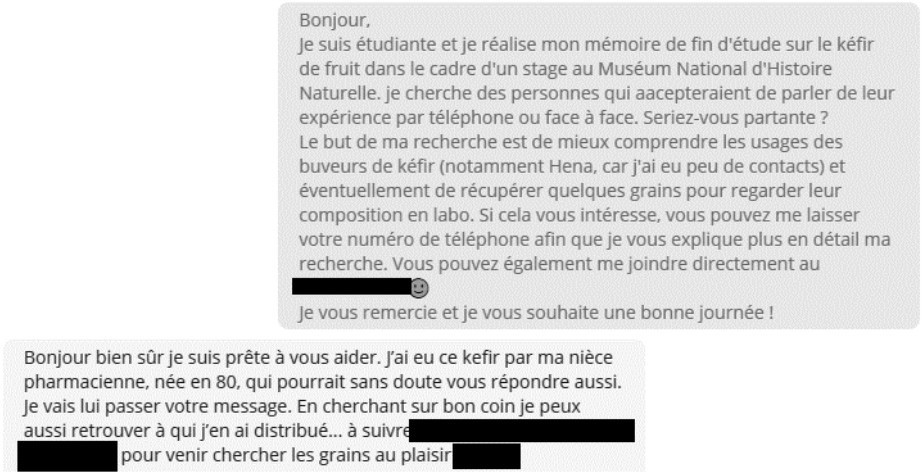


Illustration 19 - Recrutement de madame G3, via Leboncoin, 11 juin 2020.

Recruter sur deux canaux différents permet de s'assurer d'avoir des individus qui ne se connaissent pas entre eux. En effet, recruter sur un seul groupe Facebook par exemple, aurait pu créer des biais, dans le sens ou les individus ont accès aux mêmes informations et auraient pu avoir reçu leurs grains sur la même plateforme.

2.3 Passation des entretiens

17 entretiens menés sur une durée de 1 mois et demi, d'une durée de 35 minutes à 90 minutes. Malgré l'importance du lieu de conduite de l'entretien (Desjeux, 2019), ces entretiens n'ont pas pu être menés en face-à-face dans la majorité, puisque la période de confinement était juste levée, et je laissais systématiquement le choix aux enquêtés. Ainsi, deux entretiens ont été menés au domicile des enquêtés, deux en extérieur, dans des espaces suffisamment calmes pour ne pas parasiter l'entretien et treize par téléphone, pour respecter les consignes gouvernementales d'éviter au maximum les déplacements.

Concernant la constitution des groupes autour d'une même souche, cela a été permis grâce aux enquêtés qui ont accepté de faire différentes demandes auprès de leurs proches, et de récupérer parfois des contacts via Leboncoin. L'inconvénient majeur de cette méthode est de ne pas pouvoir s'assurer d'avoir à la fin des profils d'individus assez différents les uns des autres. Mais cela nous permet tout de même de réaliser un premier constat : les liens unissant les donneurs et receveurs de kéfir sont multiples, parfois familiaux, parfois géographiques ; les plateformes d'échanges de grains permettent de mettre en relation des individus ayant des lieux de vie opposés. Mes premiers enquêtés ont accepté de tenir ce rôle d'informateur. Ils ont été des médiateurs privilégiés : ils appartiennent au groupe étudié, sont disposés à faciliter les contacts, à donner les premières informations ; s'intéressent à la recherche, à son déroulement, à des progrès, proposent des avis, des conseils, de l'aide… Grâce à eux, la recherche a pu être menée de la meilleure des façons.

Il est possible de schématiser mes groupes d'entretiens de la manière suivante, le visage entouré représente le médiateur de chaque groupe :

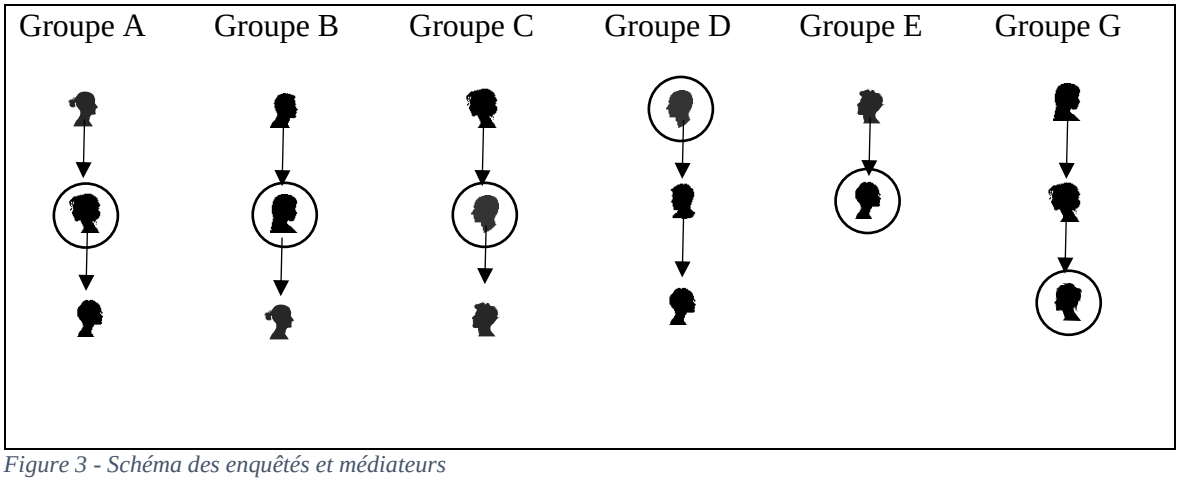


Figure 3 - Schéma des enquêtés et médiateurs

2.3.1 Débuter l'entretien

Afin de commencer l'entretien, il est d'usage de prendre le temps de se présenter, et d'expliquer en quelques mots l'essentiel de la recherche : se présenter soi-même, présenter la personne ou l'organisme responsable de la recherche, le thème ou les thèmes sur lesquels celle-ci sera centrée. Ainsi, j'ai commencé chacun de mes entretiens de la façon suivante :

« *Je m'appelle Solène Leprince, je suis étudiante en master 2 en Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation à l'ISTHIA de l'université Toulouse Jean-Jaurès, je réalise une étude sur le kéfir de fruit dans le cadre de mon stage de fin d'études au sein d'une équipe du Muséum National d'Histoire Naturelle de Paris. Donc dans un premier temps je vous demanderai de vous présenter de manière générale, puis nous parlerons de votre alimentation, pour enfin discuter plus longuement du kéfir de fruit. C'est un entretien que vous pouvez arrêter à tout moment, et que je souhaiterais enregistrer pour pouvoir le retranscrire pour m'aider dans mes analyses. Il sera bien entendu anonyme. Cela vous convient ? On y va ?* »

Cette annonce initiale suffit parfois à amorcer l'entretien : la personne interrogée entre dans le sujet, parle abondamment en reprenant elle-même ma première partie annoncée : se présenter. Mais parfois, une ou plusieurs questions tremplins sont nécessaire pour créer cette dynamique, afin de laisser à l'enquêté le temps de se sentir à l'aise.

Une fois la dynamique amorcée, la tâche du sociologue est de l'entretenir en favorisant une « *expression confiante* » (Desjeux, 2019). Il est alors possible d'utiliser des « relances », c'est-à-dire de reformuler soit sa question afin de la rendre plus compréhensible, soit les propos de l'enquêté afin de l'encourager à développer et à préciser certains points, ou encore de demander des précisions sur un aspect qui n'a pas été développé dans la réponse de l'interlocuteur.

Lorsque la relance rapproche des propos tenus à quelque temps d'intervalle, elle a souvent pour effet d'inciter l'interlocuteur à faire un retour réflexif sur ce qu'il vient de dire : à argumenter se prise de position, à l'affirmer plus nettement ou à la nuancer, à se situer par rapport à ce qui lui apparait comme une convergence ou une contradiction possible de ses propos.

2.3.2 La grille d'entretien

Afin de mener au mieux les entretiens, une grille d'entretien a été élaborée en amont. Celle-ci se compose de quatre parties : une présentation générale de l'enquêté, une partie sur l'alimentation, une troisième partie (la plus importante) sur la consommation de kéfir de fruit et une dernière partie sur les usages d'internet.

Présentation générale de l'enquêté

Suite à l'amorce, l'enregistrement de l'entretien commence, et je demande aux enquêtés de se présenter. « *Est-ce que vous pouvez commencer par vous présenter ? »*. Cette phrase très large permet à la fois de recueillir des informations socio-démographiques, qui seront utiles à l'analyse, mais également de commencer à « faire parler », dans le sens où l'enquêté est libre de raconter ce qu'il souhaite, et permet d'instaurer une relation de confiance.

Consommations et pratiques alimentaires

Par la suite, afin de contextualiser la consommation de kéfir de fruit dans une consommation alimentaire plus générale, j'ai souhaité collecter des informations sur l'alimentation. Ces questions m'ont permis de collecter des informations sur la vision de l'alimentation en générale, et les normes et valeurs qui lui sont liées. D'autre part, j'ai pu avoir un aperçu des pratiques alimentaires, en demandant le contenu des derniers repas consommés. Intégrer la notion de fait-maison dans la cuisine me paraissait pertinente, afin de pouvoir évaluer la place de l'élaboration du kéfir dans les pratiques culinaires du foyer.

Sous-thèmes	Questions	Relances
Informations sur les consommations et pratiques alimentaires	Qu'est-ce que bien manger pour vous ? Qu'est-ce qu'un repas quotidien pour vous ?	Qu'avez-vous déjeuné hier ? diné ?
	Vous aimez cuisiner ?	Qu'est-ce que vous aimez bien faire ?
	Si je vous dis « fait-maison » est ce que ça a du sens pour vous ?	Qu'est ce qui est important dans le fait-maison pour vous ?

Tableau 3 - Extrait 1 du guide d'entretien

Consommation du kéfir de fruit

Afin d'entamer la conversation à propos du kéfir de fruit, j'ai choisi de demander à mes enquêtés de me raconter leur découverte du kéfir de fruit. Pour certains des entretiens, c'était également l'occasion de discuter des relations avec le donneur de grains faisant partie de

Questions	Relances
Comment avez-vous découvert le kéfir de fruit ?	Depuis quand en faites-vous ? Depuis quand en consommez-vous ? Racontez- moi votre première consommation.
Quand en buvez-vous ?	A quelle fréquence ? Usage quotidien ou occasionnel ? Repas ou hors repas ?
Comment le consommez-vous ?	Qu'est-ce que cela vous apporte ? Est-ce que cela à des effets sur vous ? Des bénéfices ?
Ça vous arrive de le mélanger à autre chose ?	Jus ? Alcools ? préparations autres ?
Quel goût à votre kéfir ?	Est-ce que ça change beaucoup d'une préparation à une autre ?

Tableau 4 - Extrait 2 du guide d'entretien

mes interlocuteurs passés ou futurs. Ensuite, je souhaitais discuter de la consommation du kéfir, en essayant de la quantifier d'une part, et de la contextualiser dans la vie des buveurs.

Ces questions permettaient tout à fait de faire émerger des premières représentations du kéfir, sur des potentiels effets par exemple. La notion de goût était également évoquée, ainsi que sa variation d'une recette à une autre.

Elaboration du kéfir de fruit

Sous-thèmes	Questions	Relances
Réception	Comment s'est passée votre première réception de grains ?	Rappelez-vous qui vous en avait donné ? Par quel réseau ? C'était en main propre ou par envoi postal ?
	Est-ce qu'on vous avait expliqué comment faire ?	Avez-vous suivi ces conseils ? Comment ? Les suivez-vous toujours ? Comment ?
Approvisionnement	Pour réaliser le kéfir, ou est-ce que vous vous procurez les autres ingrédients ?	Eau, fruits secs, fruits frais, agrumes, sucre, autre ?

	Est-ce que vous avez acheté du matériel spécifique pour la boisson ?	A quel endroit ? (internet, magasin…). Comment ?

Tableau 5 - Extrait 3 du guide d'entretien.

La partie la plus importante de mon guide d'entretien concerne l'élaboration du kéfir. Ici, la chronologie des questions est inspirée de la méthode des itinéraires proposée par Dominique Desjeux. L'objectif ici était de reconstituer le processus d'acquisition des grains de kéfir avec les enquêtés en prenant connaissance de la dynamique sociale dans laquelle il a été inséré (au lieu de partir d'arbitrages personnels ou d'effet d'appartenance sociale). Au sein de l'espace domestique, le choix de consommer ou non est considéré comme une suite de décisions collectives tout au long d'un itinéraire de social, matériel et symbolique. (Desjeux, 2001). Cette approche permettait également d'aborder l'évaluation de la perception du risque en fonction de la provenance des grains. En effet, les grains de kéfir, dus à leur usage domestique, ne sont pas contrôlés comme le peuvent être d'autres aliments ou composants. Comment un receveur de grains estime-t-il des grains comme « sans danger » ? Cela pourrait renvoyer par exemple à la traçabilité du produit décrite par Jean-Pierre Hassoun. En effet, il souligne le fait que la traçabilité alimentaire va au-delà du sanitaire pour formuler une demande symbolique et historique (Hassoun, 2018).

Pour continuer dans le chemin de la méthode des itinéraires, des questions concernant l'ensemble du processus d'élaboration du kéfir, des achats des matières premières à la conservation de la boisson, en passant bien entendu par les recettes, les techniques réalisées ont été posées, pour ensuite finir sur la diffusion des grains à de nouveaux receveurs. A ce moment-là, il était tout à fait possible de faire à nouveau le lien avec des enquêtés ayant reçu les grains de kéfir de mon interlocuteur.

Rapport aux réseaux sociaux en ligne

Une dernière partie de l'entretien a été consacrée à internet, afin de connaître le statut de mes enquêtés concernant leurs expériences en ligne. En effet, Il me paraissait utile de connaître les usages d'internet des individus interrogés, et leur présence ou non sur les différents sites et groupe Facebook observés de mon côté.

La grille d'entretien a pu être parcourue dans son intégralité avec chaque individu, en respectant les temps impartis par certains enquêtés.

2.3.3 Outils intégrés aux entretiens

A chaque entretien en face à face, des photos numérotées de 1 à 12 ont été proposées (Annexe 1), afin de recueillir les impressions libres inspirées par chaque photo. Pour les entretiens téléphoniques, les photos étaient envoyées à la suite de l'entretien par mail. Ces différentes photos ont été sélectionnées puisqu'elles pouvaient renvoyer à différents aspects de la préparation du kéfir. Il était tout à fait possible, au regard des différentes photos, de discuter des contenants, des ingrédients, des ustensiles, de l'aspect de la boisson et des grains. J'expliquais aux interrogés qu'ils étaient libres de commenter ou non chaque photo, en utilisant par exemple des oppositions « j'aime / je n'aime pas » ou bien « ça ressemble à ce que je fais / ça ne ressemble pas à ce que je fais ». Quinze réactions aux photos ont été recueillies. Deux enquêtés n'ont malheureusement pas eu le temps de me répondre.

Par ailleurs, je demandais à chaque enquêté, si son temps lui permettait et s'il en avait l'envie, de réaliser une vidéo ou un roman photo de sa préparation de kéfir. Dans l'ensemble, les interrogés étaient enthousiasmés par cette demande, mais le manque de temps n'a pas permis à chacun de se prêter au jeu. J'ai pu récupérer 1 roman photo, 7 vidéos filmées dans le cadre de l'enquête, et 1 vidéo postée sur internet, filmée en décembre 2019 avec monsieur E1 pour une chaîne YouTube. Ce contenu est le bienvenu dans ma recherche, et faute de n'avoir pu réaliser les recettes avec les participants, cela me permet d'avoir des images qui vont venir compléter le discours des interrogés.

Concernant les grains récupérés, trois participants m'ont envoyé les grains par voie postale, les quatre enquêtés en face-à-face ont pu me les transmettre au même moment, et j'ai pu rencontrer six autres interrogés afin qu'il me donne leurs grains. Deux participantes, madame A3 et madame G2 m'ont fourni à la fois leurs grains, et ceux de leurs donneurs (avec qui ils étaient toujours en contact).

	Date d'entretien	Mode d'entretien	Grains récupérés	Réactions photos	Vidéo ou roman photo
Madame A1	25/05/2020	téléphone	Non	Oui	Non
Madame A2	27/05/2020	Téléphone	Oui (via Mme A3)	Oui	Non
Madame A3	25/05/2020	Téléphone	Oui	Oui	Oui
Monsieur B1	27/05/2020	Téléphone	Oui	Oui	Oui
Madame B2	28/05/2020	Face-à-face	Oui	Oui	Oui
Madame B3	08/07/2020	Téléphone	Oui	Oui	Non
Madame C1	09/06/2020	Téléphone	Oui (envoi postal)	Oui	Oui

Monsieur C2	29/05/2020	Face-à-face	Oui	Oui	Oui
Monsieur C3	29/05/2020	Face-à-face	Oui	Oui	Oui
Monsieur D1	26/05/2020	Face-à-face	Oui	Oui	Non
Monsieur D2	09/06/2020	Téléphone	Oui	Oui	Non
Madame D3	22/06/2020	Téléphone	Oui	Non	Non
Monsieur E1	03/06/2020	Téléphone	Oui	Oui	Oui
Madame E2	02/06/2020	Téléphone	Non	Non	Non
Madame G1	04/07/2020	Téléphone	Oui (via Mme G2)	Oui	Oui
Madame G2	23/06/2020	Téléphone	Oui (envoi postal)	Oui	Non
Madame G3	16/06/2020	Téléphone	Oui	Oui	Non

Tableau 6 - Passation des entretiens et collectes de grains.

Chapitre 2 - Cuisiner des corpus : méthodologies de traitement de données

« La sociologie analyse des données… mais des données qui ne sont pas « données » mais construites – c'est aussi ce travail de construction des données empiriques que sert à désigner la notion de corpus. » (Serge Paugam, Les 100 mots de la sociologie, 2018).

Les différentes données collectées constituent des « corpus » à analyser. Les corpus sont des ensembles de matériaux empiriques constitués selon une logique précise, guidée par les problématiques de leur recherche (Paugam, 2018). Si la notion de corpus a traditionnellement servie à désigner, en littérature et en linguistique, des ensemble de textes, en sociologie son usage se révèle moins restrictif : les corpus sur lesquels reposent les analyses sociologiques peuvent bien sûr être des ensembles de matériaux langagiers (écrits de toutes sortes, des œuvres littéraires aux échanges sur des forums de discussion, transcriptions d'entretiens, comptes rendus d'observations) mais aussi de documents audiovisuels (enregistrements audio ou vidéo, photographies). Dans tous les cas, y compris dans ceux où les corpus ainsi constitués sont le produit d'enquêtes ethnographiques et sont ensuite analysés à l'aide des techniques de la sociologie qualitative, il est indéniable que les activités de constitution, d'exploration, d'analyse et de conservation des corpus ont largement profité des progrès techniques des outils numériques et informatiques de stockage et de traitement des informations.

L'analyse des données obtenues en recherche qualitative demande au chercheur de comprendre et d'interpréter les pratiques et expériences en fonction de différentes approches. Les sociologues Paillé et Mucchielli soulignent à ce propos que « *la donnée qualitative est en fait à ce point multidimensionnelle que seul l'esprit humain peut espérer en extraire le plus de sens* » (Paillé et Mucchielli, 2012). Elle consiste en une constante construction, déconstruction, reconstruction et contextualisation, décontextualisation : des arrangements qui amènent à une nouvelle mise en valeur des données brutes.

1. Expériences en ligne

En ce qui concerne l'ensemble des corpus liés à l'expérience en ligne et afin de proposer une analyse complète, différentes méthodes d'analyse ont été retenues.

1.1 Sites internet

Pour commencer, j'ai réalisé des statistiques descriptives concernant les recettes et commentaires retenues. Ces données concernent par exemple le nombre de commentaires par recette, la présence d'eau minérale dans la recette, de figue séchée… autant d'informations qui vont nous permettre d'observer des aspects du corpus difficiles à anticiper. D'autre part, analyser les commentaires liés à chaque recette va également nous donner des informations, notamment sur la nature des échanges : ils peuvent être par exemple liés à une expérience personnelle qui ne va pas dans le sens de la recette, ou encore représenter une croyance quant à la bonne élaboration de la recette, et ainsi demander confirmation de certains aspects de la recette.

Ces premières indications ont été comparées aux recettes en langues étrangères sélectionnées afin d'observer des potentielles différences. Comparer, c'est, dans un premier temps, distinguer et séparer. « Constater » des ressemblances et des différences, regrouper des éléments en fonction de leurs caractères communs en les distinguant d'autres dont les caractères diffèrent, c'est constituer des types (types sociaux de comportement, de représentations, de situations, de conditions). Mais il n'y a de ressemblances et de différences qu'en fonction du point de vue pris sur l'objet et parler de « constat » ne doit pas faire oublier que le point de vue crée l'objet. Expliciter les points de vue, mettre au jour les hypothèses sur ce qui fait lien ou différence, c'est construire une typologie.

1.2 Analyse des groupes Facebook

L'analyse des interactions sur les groupes Facebook permet de mieux comprendre les mécanismes intrinsèques au groupe. Un réseau social (métaphore d'un système d'interdépendances) est défini méthodologiquement comme un ensemble de relations

spécifiques entre un ensemble fini d'acteurs (Lazega, 2007). Ainsi, nous analysons ci-après les différentes discussions sur quatre groupes Facebook français concernant le kéfir de fruit (et bien souvent, d'autres boissons fermentées comme le kéfir de lait et le kombucha).

Dans un premier temps, les différents groupes analysés ont été comparés en termes de nombre d'adhérents, d'ancienneté, de système de modération, de règlement, de nombres de publications en moyenne et de la nature des publications mises en ligne. Ensuite, les publications ont été observées et analysées de manière approfondie, afin de rendre compte de la diversité des sujets évoqués, mais également de la diversité des réponses apportées. Un premier parallèle a ainsi pu être réalisé avec les recettes sélectionnées et analysées d'une part ainsi qu'avec les groupes Facebook sur le kéfir de fruit étrangers. Des premières typologies en relation avec les statuts des expériences en ligne de Kozinets ont pu être dessinées.

1.3 IramuteQ

L'analyse lexicale est une façon d'analyser le langage. Appliquée au verbatim des consommateurs, elle permet d'obtenir les représentations que se font les individus d'un objet à partir des mots associés (Lahlou, 1993). L'analyse de données textuelles, inspirée par la linguistique structurelle et l'analyse de discours, est autant qualitative que quantitative. Elle cherche à qualifier les éléments des textes à l'aide de catégories et à les quantifier en analysant leur répartition statistique (Beaudoin, 2016). Cette approche s'inspire principalement des travaux de Jean-Paul Benzécri (1960).

L'analyse lexicale, selon Saadi Lahlou, est « *une approche des sciences humaines qui envisage les textes comme des données organisées. C'est l'art d'extraire et de synthétiser les concepts abordés dans un corpus* » (Lahlou, 1993). Elle permet d'accéder aux représentations mentales d'un objet selon Max Reinert (1993), à des « mondes lexicaux » par une analyse approfondie du discours spontané des enquêtés. Cela se fait en décrivant les individus par les concepts qu'ils ont cités et non par le sens de leurs réponses. Elle met à jour la variabilité des discours par la description typologique du corpus à l'aide des liens entre les individus et la mise en évidence des proximités sémantiques (Lahlou, 1992).

Le principe est de structurer les données textuelles en un tableau « individus x variables » sur lequel seront appliquées des techniques d'analyse de données. Ces méthodes multivariées sont

exploratoires, c'est-à-dire que les données sont observées sans apriori. L'analyse factorielle des correspondances (AFC), mise au point à partir des années 1960 par Jean-Paul Benzécri, est la méthode de prédilection en analyse des données textuelles. Cette méthode permet de rendre compte graphiquement de la proximité entre des individus qui ont le même profil de vocabulaire d'une part, et entre des mots utilisés par les mêmes individus d'autre part. C'est sur cela que le CREDOC a formalisé et développé, à la fin des années 1980, des méthodes qui tiennent compte à la fois d'une approche statistique du lexique et d'une approche psychosociologique. L'unité statistique étudiée n'est plus le mot mais la réponse entière de l'individu à une question ouverte. En rapprochant les énoncés qui utilisent le même lexique, les « mondes lexicaux » qui constituent les représentations sociales sont mis en lumière au moyen d'une classification descendante hiérarchique (Reinert, 1993).

IramuteQ permet de faire des analyses sur des corpus de texte. Une première analyse propose des statistiques simples sur les corpus textuels : effectif des formes actives et supplémentaires et liste des hapax.

1.3.2 Préparer le corpus

Dans l'analyse textuelle, un travail important de nettoyage du corpus a dû être mis en place. Cela a consisté dans un premier temps à réduire au maximum les fautes d'orthographes, de frappe d'une part, mais également les diverses manières d'écrire un mot. Par exemple, le mot kéfir pouvait apparaître sous diverses formes dans le corpus, *kéffir*, *kefyr*, *képhyre*, *kéfr*… or le logiciel ne reconnaîtra pas ces différentes écritures ou fautes et si le nombre d'occurrences et important, cela peut engendrer des erreurs de lecture conséquentes dans l'analyse.

Par ailleurs, même si ces informations n'apparaissent pas dans l'analyse, la création du corpus a engendré une récupération de coordonnées personnelles importante, comprenant parfois nom, prénom, adresse postale, numéro de téléphone et mail. Afin que l'étude tienne compte de la sécurité des données dans le traitement de celles-ci, toutes ces informations ont été remplacées par des mots « refuge » comme par exemple : le prénom Mireille a été remplacé par « prénom », et son adresse mail par : adressemail. Des termes ont été supprimés car suite à des tests d'analyse, leurs occurrences étaient très nombreuses et n'étaient pas utiles pour l'analyse. Ce sont des termes comme « bonjour », « merci », « cordialement ».

La lemmatisation est un traitement lexical apporté à un texte pour son analyse. Il s'agit de faire correspondre aux occurrences des lemmes leur forme enregistrée dans le dictionnaire. Après avoir préparé le fichier texte de notre corpus, il faut l'importer et décider de le lemmatiser avec un dictionnaire classique ou un dictionnaire modifié préétabli auparavant.

Le choix de la lemmatisation semblait pour cette recherche judicieux, dans le sens où la racine des mots nous permettrait de mieux visualiser l'ensemble du corpus. Dans d'autres cas, comme par exemple l'a fait Faustine Régnier dans sa thèse comparant l'exotisme culinaire entre France et Allemagne, il est possible de ne pas lemmatiser, afin de garder la richesse synthéxicale qui est alors source d'informations supplémentaires, comme l'utilisation du passé dans les descriptions de recettes asiatiques, inexistante dans d'autres nationalités (Régnier, 2005). Le dictionnaire peut être modifié suivant des décisions arbitraires que l'on considère nécessaire. Par exemple « été » sera par défaut lemmatisé en l'auxiliaire « être » alors qu'il peut signifier la saison de l'été.

Pour cela, il faut remplacer dans les données de départ le « été » par « saison_été » lorsqu'il s'agit de la saison de l'été et ajouter dans le dictionnaire « saison_été été nom » pour faire correspondre le mot « saison_été » à la lemmatisation été se trouvant être un nom. La lemmatisation est très importante pour l'analyse. De plus, chaque lemme garde son rôle grammatical. Par exemple, profession et professionnellement sont deux lemmes différents pour IramuteQ, ce qui peut poser problème car l'idée ou le concept est le même. Il faut donc manuellement modifier le dictionnaire afin de pallier cette distinction de classe grammaticale que fait IramuteQ.

1.3.3 La méthode Reinert

La première étape de la méthode Reinert est une AFC (Reinert, 1983). L'AFC utilise la métrique du chi2, or celle-ci introduit les inverses des fréquences marginales des modalités (colonnes) comme pondération des écarts entre éléments de deux profils relatifs. Elle attribue donc plus de poids aux écarts correspondants à des modalités de faible effectif (rares) sur les colonnes. Cela signifie que si le corpus est mal lemmatisé, alors certains mots ayant le même sens sont significatifs pour deux classes « consommer» et « consommation» ce qui ne représente pas des classes optimales pour nos analyses. En plus de cela, si un mot n'est cité qu'une seule fois par un unique internaute, cet internaute est « mis à part » et considéré comme

un individu rare. Or, avec la méthode de projection sur le premier axe factoriel, l'individu rare va être la proie de la coupure et créer une classe à lui tout seul.

2. Entretiens

Concernant les entretiens semi-directifs, il a été nécessaire de retravailler les données obtenues sur le terrain par enregistrement et notes. Ainsi, j'ai fait le choix de retranscrire les entretiens semi-directifs dans leur intégralité de manière claire et uniforme pour faciliter le travail de transposition. Celui-ci consiste en l'organisation en catégories, qui conduisent à cette nouvelle mise en valeur des données de départ, plus conceptuelle et générale. L'analyse implique une intention qui dépasse une simple synthèse du contenu du matériau analysé et essaye d'accéder aux sens communs donnés par les individus à leur actions. Depuis les années 1960, la création de catégories est devenue l'outil analytique par excellence de l'activité de théorisation/conceptualisation. Pour former une catégorie, il faut articuler ensemble le sens des représentations, des vécus et des événements consignés, et par rapport à d'autres catégories auxquelles elle est liée (Paillé et Mucchielli, 2003).

Les informations recueillies ne seront pas toutes publiées. A propos de l'anonymat, celui-ci est assuré. Des numéros remplacent les noms réels. Les participants de l'étude auront accès à l'étude avant sa publication afin de recevoir de leur part quelconque commentaire concernant l'anonymisation des données.

2.1 Les méthodes d'analyses

Pour désigner les méthodes de traitement, le mot analyse a prévalu : analyse de contenu, analyse multivariée, analyse des données… toutes pourtant associent analyse et synthèse.

L'analyse, certes, paraît souvent en marquer le premier temps, celui où l'on isole des unités signifiantes abstraites de leur contexte pour en opérer la comparaison terme à terme. Mais isoler, abstraire, c'est déjà comparer ; c'est poser des différences et des ressemblances, donc établir des relations. Et la mise en relation engage la synthèse. Elle en est l'acte élémentaire et fondamental. « Passer en revue » une pluralité de relations et en dégager quelque ordre, c'est faire, au sens propre du terme, œuvre de théorisation.

L'analyse des définitions dominantes donne une première piste pour l'élaboration des définitions sociales. Il est rare en effet que définitions légales, définitions socialement légitimes et conceptuellement dominantes se recouvrent complétement : leur analyse, à elle seule, dégage des différences et ouvre un espace critique (comparer les différences). Par exemple, selon les types de légitimité investis dans les recettes, on peut ensuite distinguer celles qui relèvent d'une institution familiale ou du groupe en ligne de ceux qui paraissent relever d'avantage d'une spontanéité réglée des interactions sociales et de l'expérience.

Ainsi, une des mesures les plus sûres de déconstruction des définitions dominantes passe par la mise en évidence de la diversité des définitions sociales : elle désigne l'impensé des définitions dominantes et engage, avec l'étude de leurs déterminations, la recherche des modes de construction sociale de l'objet.

2.1.2 Traitements exploratoires

Au début du travail de sélection et d'identification des extraits, l'objectif est plus exploratoire. Trois méthodes peuvent être associées : (i) analyse de courts extraits après décontextualisation; (ii) mobilisation d'analogies qui suggèrent des axes de lecture et d'interprétation; (iii)analyse de textes traitant des mêmes thèmes mais qui s'annoncent comme très dissemblables…

Dans les trois cas, il s'agit de forcer l'attention pour dégager un sens et ces méthodes s'inscrivent directement dans l'intention de construire des types idéaux (« accentuations unilatérales » auxquelles ensuite on « compare la réalité »). L'attention forcée s'attache aux mots du texte qui seuls peuvent fonder les interprétations : l'analyse associe étroitement les thèmes et leurs modes d'expression et les hypothèses de sens se fondent sur la charge sémantique des termes mêmes « de la tribu ».

Le premier objectif est de découper le texte en extraits tels que, à la question « de quoi parle ce passage ? » on puisse répondre d'un mot ou par un titre très bref. Ces mots clefs identifient les unités thématiques élémentaires du texte. Dans le cas présent des entretiens semi-directifs, le guide d'entretien propose déjà des mots clefs. Une lecture attentive du texte doit faciliter l'émergence de thèmes plus précis, nouveaux thèmes et sous-thèmes.

Ainsi, l'analyse de contenu a pour règle : d'isoler les unités thématiques en distinguant les thèmes et sous thèmes, de choisir pour chacune le mot clef qui la résume le mieux, de noter en marge de l'extrait tous les mots clefs signalant les thèmes et sous thèmes de rattachement, d'y

noter aussi les références de document (le numéro d'entretien) et la place de l'extrait dans le texte, de classer ces extraits dans les dossiers thématiques correspondants qui seront eux-mêmes organisés en différents sous-thèmes.

Ces analyses peuvent ensuite être mises en relation avec les corpus analysés précédemment.

2.1.3 Valoriser des résultats issus de méthodes qualitatives

Les méthodes qualitatives mettent l'accent sur les effets de situation, les interactions sociales sous contraintes, la place de l'imaginaire ou le jeu des acteurs avec les normes sociales. En revanche, le découpage qualitatif rend moins visible, en termes de preuves, les effets d'appartenance sociale. Par ailleurs, l'étude des réseaux en ligne à titre d'observation non participative ne m'a pas permis d'obtenir des données socio-démographiques complètes des membres des groupes Facebook.

Dans le cadre des approches qualitatives, la causalité ne disparait pas, mais elle est d'un autre ordre que celui de la causalité statistique : elle renvoie à une identification des contraintes ou des potentialités qui s'ancrent dans le système d'action – familial, amical ou professionnel – dans lequel tous les acteur sont engagés aux échelles méso et microsociales. La causalité renvoie également à un système explicatif par le sens que donne le sujet à son action, même si le sens ou l'intention déclarés par l'individu ne constituent qu'un des éléments du système de causalité, un élément qui s'intègre dans le jeu des contraintes de l'action collective dans lequel l'individu est inséré. Les méthodes qualitatives ne sont ni plus ni moins pertinentes que les méthodes quantitatives. La pertinence d'une méthode s'évalue à la lumière de la finalité de la recherche. Elle dépend de son cotexte de mobilisation, des objectifs assignés à la recherche et plus globalement, de la question à traiter.

Néanmoins, les méthodes qualitatives possèdent un spectre d'utilisation à la fois spécifique et relativement large : elles sont mobilisées comme méthodes exploratoires d'un phénomène social émergent. Elles permettent essentiellement de faire apparaître des dimensions qui ne sont pas directement visibles par le biais des approches quantitatives, comme la diversité des pratiques sociales, la mobilité des frontières entre les étapes du cycle de vie en fonction des cultures ou des générations, les mécanismes stratégiques des relations de pouvoir ou de coopération entre acteurs, la dynamique sociale de la construction identitaire. Elles font

apparaitre des jeux, des ambivalences et des diversités, des permanences et des dynamiques, des détails et des signaux faibles.

2.2 Figures de surinterprétation

Il est important de rappeler que l'analyse d'entretiens doit être réalisée avec suffisamment de recul et d'objectivité pour ne pas tomber dans un cas de surinterprétation. En effet, cela se caractérise par le fait de donner « trop » de sens à des données empiriques. Différents cas de surinterprétation sont alors à éviter (De Sardan, 1996) :

- la réduction à un facteur unique ;
- l'obsession de la cohérence ;
- l'inadéquation ;
- le coup du sens caché.

Cependant, la principale erreur d'interprétation est la généralisation, sur la base d'une enquête qualitative, de l'occurrence d'un fait spécifique, sans tenir compte de la diversité des occurrences observées. Ce qui est généralisable, c'est la diversité des pratiques ou du sens du kéfir de fruit.

La rigueur nécessaire à la généralisation des résultats d'une enquête qualitative souligne l'intérêt même de l'approche. Elle met l'accent sur la diversité, en démontrant l'existence de différentes pratiques ou représentations et, ce faisant, permet notamment d'identifier des éléments parfois marginaux en termes quantitatifs, mais néanmoins décisifs en termes opérationnels, prospectifs et stratégiques. En termes de réception des résultats, cette diversité peut décontenancer certains commanditaires, certes, elle traduit la complexité de la réalité sociale, mais elle peut parfois demander un effort d'appropriation à des commanditaires plus habitués à manipuler des données quantitatives. Montrer la diversité peut également rendre le propos banal. La difficulté est que le vrai n'est pas toujours très attractif en termes de réception de résultat. *« Le vrai n'enchante pas beaucoup la réalité »* (Alami et Desjeux, 2019). Aux échelles méso et micro sociales, le principe de généralisation des résultats d'une enquête qualitative n'est pas fondé sur la preuve par la fréquence, comme dans une approche quantitative, c'est-à-dire sur le dénombre de cas identiques, la répétitivité d'un même fait. Il est d'abord fondé sur la preuve par l'occurrence, c'est-à-dire le constat de l'existence d'une

pratique ou d'un sens. Ainsi, si les approches quantitatives nous aident à réduire, à condenser, l'information pour la mobiliser, les approches qualitatives mettent, quant à elles, l'accent sur la diversité des occurrences que recouvre un fait social. C'est cette diversité des occurrences, son existence qui est généralisable.

Partie 3 – Analyses et résultats de l’enquête exploratoire

Chapitre 1 - Analyse contextuelle

Dans cette troisième et dernière partie de mémoire, l'objectif est d'analyser l'ensemble du corpus créé pour cette recherche et de faire émerger les premiers résultats la concernant. Une première analyse permettant de donner des informations sur le corpus est l'analyse contextuelle, à savoir, comprendre quelles sont les données de corpus recueillies. Puis, dans un deuxième temps, une analyse thématique nous permettra d'analyser le corpus de manière transversale, en superposant les différentes données produites afin de faire ressortir les thèmes communs, au lieu de d'analyser entretien par entretien, ou site internet par site internet (Desjeux, 2019).

1. Presse et sites internet

1.1 Archives de presse

Si nous avons vu que la part de la présence du kéfir dans la presse nationale et régionale française était faible, elle augmente néanmoins ces dernières années, avec une forte augmentation depuis 2016 (Figure 5). Ainsi le kéfir, a été cité durant de nombreuses années dans la presse régionale, à titre indicatif, sans explication précise de la boisson. C'est une boisson qui, à l'instar du kombucha, a « fait parler » d'elle, comme boisson santé notamment, dans la presse professionnelle (*Néorestauration, Process Alimentaire…*), la presse générale (*Le Monde, 20 Minutes…*), régionale (*Sud-Ouest, Le Progrès*…) et la presse féminine (*Marie-France…*). Certains de ces articles sont également disponibles en ligne, et font partie des résultats des sites internet sélectionnés pour la netnographie.

Figure 4 - Présence du mot "kéfir" dans la presse française. Source : Europresse

Sur les différentes recettes, entre 1966 et 2020, qui ont été publiées dans différents journaux[8], la même recette semble être donnée par les journalistes : de l'eau, des figues sèches, du citron et du sucre. Pour l'instant, la recette citron figue semble donc être la norme longtemps véhiculée dans la presse grand public.

K

Kéfir

(Recette communiquée par A.-G. B..., Mérignac.)

Pour deux litres d'eau, comptez cinq cuillerées à soupe de grains de kéfir (en pharmacie) et cinq cuillerées à soupe de sucre en poudre, quatre figues sèches et un citron un quart avec la peau (prenez un citron non traité). Laissez macérer quarante-huit heures, enlevez figues et citron, rincez les grains à l'eau fraîche (dans une passoire) et mettez en bouteilles.

Il ne faut jamais laisser plus de cinq cuillerées à soupe dans deux litres d'eau.

Cette boisson, excellente pour la santé, se boit fraîche mais non glacée.

(Recette demandée par Mme P..., Arès.)

Illustration 20 - Recette de kéfir, Sud-Ouest, 1971 – Source : Europresse

1.2 Sites internet

Dans un premier temps, les recettes en français ont été analysées entre elles. Ces recettes sont proposées sur différents sites internet. Ces sites ont tout d'abord été classés en 4 catégories. Ainsi, les sites français proposant une recette de kéfir sont pour la majorité des blogs (26 sur 52), des sites gérés par un individu, de manière professionnelle ou personnelle, dont les thématiques principales sont pour notre étude : la cuisine, le bien-être ou l'environnement. Ensuite, certaines plateformes collaboratives comme les groupes Facebook ou le site *Marmiton* proposent également des recettes. Quelques sites de presse générale, écologique et féminine proposent également en ligne une recette de kéfir, mais également des sites de vente de produits en lien avec la fermentation et le bien-être.

[8] Sud-Ouest, Le Monde, Le progrès, AFP Infos Internationales, La Voix du Nord, Le Point, Le Télégramme Régional, Télérama, L'Entreprise, L'Express, Le Figaro, L'Est Républicain, Top Santé, Grazia, Libération, LSA, Le Journal de Saône, Madame Figaro, L'Express Styles, 20 Minutes, L'Equipe Magazine, Marie-France, Ouest-France, La Dépêche du Midi, HuffPost, Dordogne Libre, Process Alimentaire, Néorestauration, L'OBS

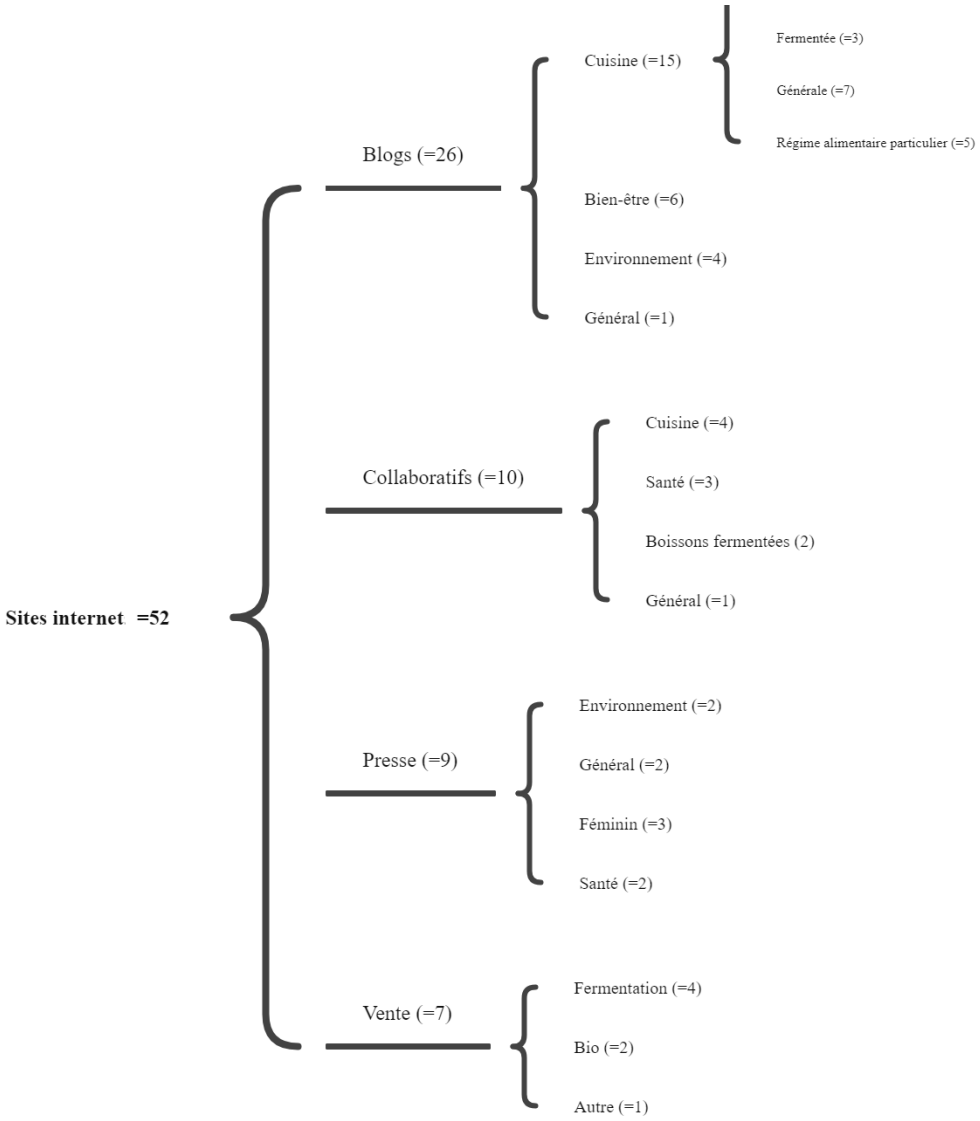


Figure 5 - Catégories de Sites internet

Les recettes de kéfir se trouvent notamment sur des sites thématiques, autour de la cuisine et du bien-être. Il semblerait que pour trouver la recette du kéfir, il faudrait majoritairement faire partie d'un de ces canaux. Les sites de presse générale et féminine permettent d'avoir accès à des individus dont la cuisine et le bien-être ne sont pas des activités principales. Le kéfir de fruit s'inscrit clairement dans les aliments santé sur internet. Les sites hispanophones repérés rentrent dans les catégories énoncées précédemment : 3 aliments spécifiques, 3 environnement, 3 blog, 1 presse féminin santé. Pour les sites sélectionnés en anglais, 6 vente, 3 blog, 1 santé. Les sites de vente en anglais semblent mieux référencés et liés aux recettes de kéfir de fruit dans les moteurs de recherche.

La méthode de Reinert a été appliquée via IramuteQ afin de proposer des catégories selon le contenu lexical de chaque recette.

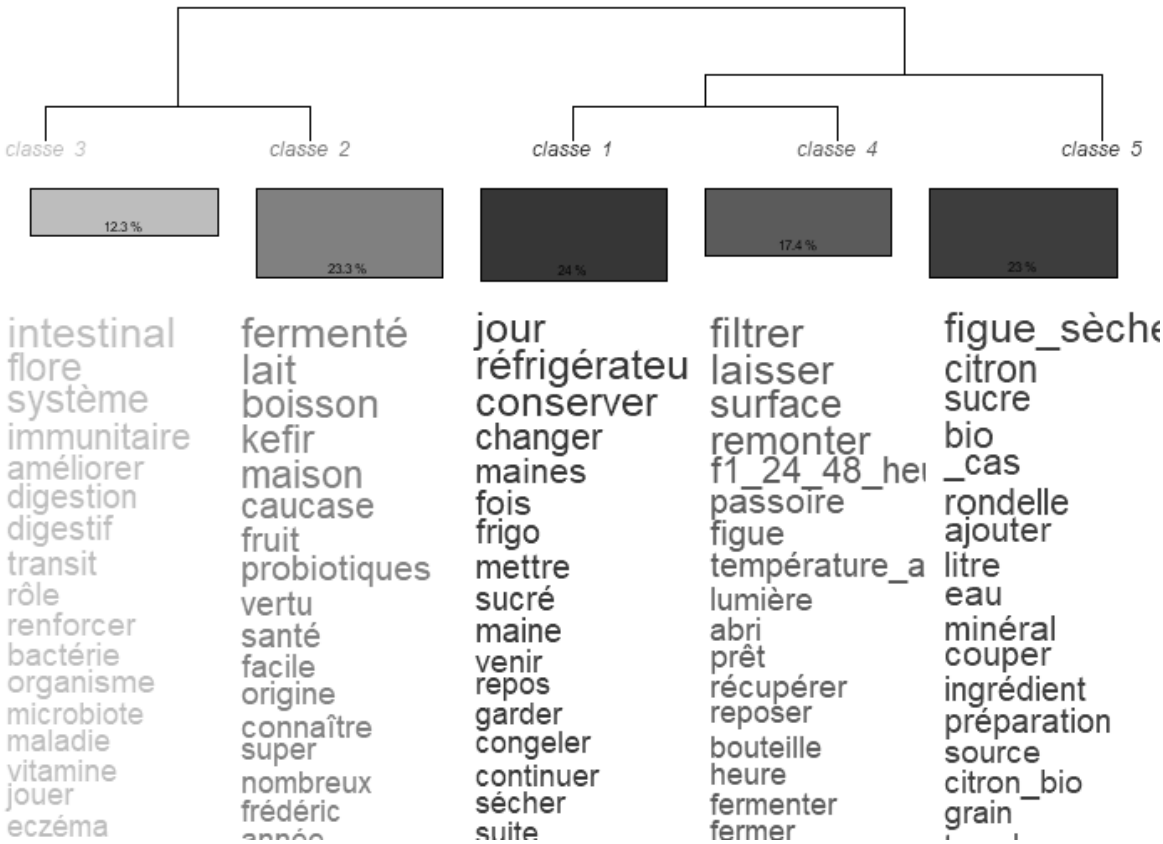


Figure 6 - Dendrogramme catégories sites de kéfir. IramuteQ

Cette classification proposée par le logiciel fait émerger cinq classes. La classe 1 regroupe le champ lexical de la santé, avec les actions positives de la boisson sur le corps. La classe 2 évoque également les probiotiques, mais cette fois ci dans un champ lexical explicatif, qui permet de comprendre ce qu'est le kéfir : une boisson fermentée faite maison, aux nombreuses vertus. Les classes 3, 4 et 5 concernent la préparation du kéfir, la classe 3 faisant écho aux méthodes de conservation, la classe 4 aux méthodes de filtration et la classe 4 aux ingrédients.

Lorsque l'on regarde les recettes avec les commentaires associés, les cinq classes précédentes se retrouvent dans trois classes, alors que deux nouvelles apparaissent : les recherches de grains, ainsi que des références à des groupes Facebook et forums autour du kéfir de fruit.

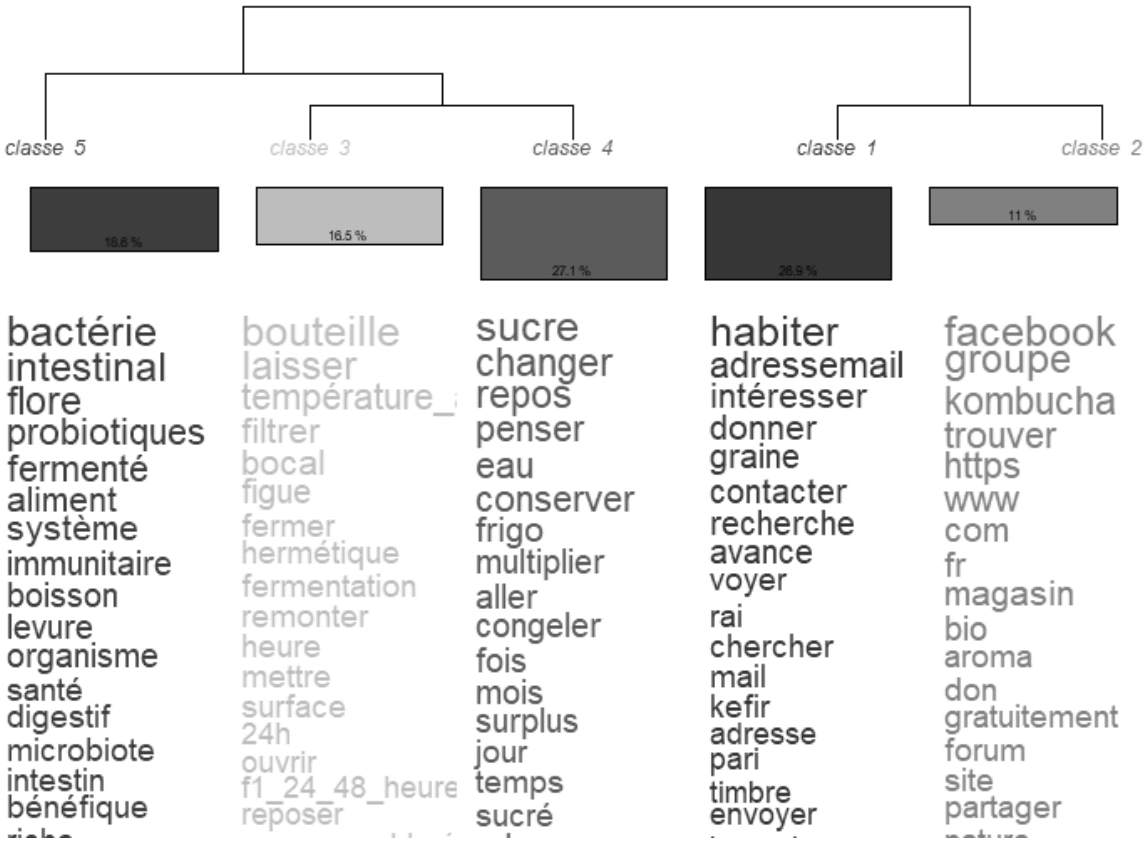


Figure 7 - Dendrogramme catégories sites et commentaires de kéfir. IramuteQ

2. Réseaux sociaux

Plusieurs groupes sur le réseau social en ligne Facebook propose des conseils autour du kéfir de fruit. Ils proposent également dans la majorité, des conseils pour le kéfir de lait et le kombucha. Dans cette étude, quatre groupes ont été observés (Tableau 7), afin de rendre compte des possibles normes et des pratiques autour du kéfir de fruit dans chaque groupe.

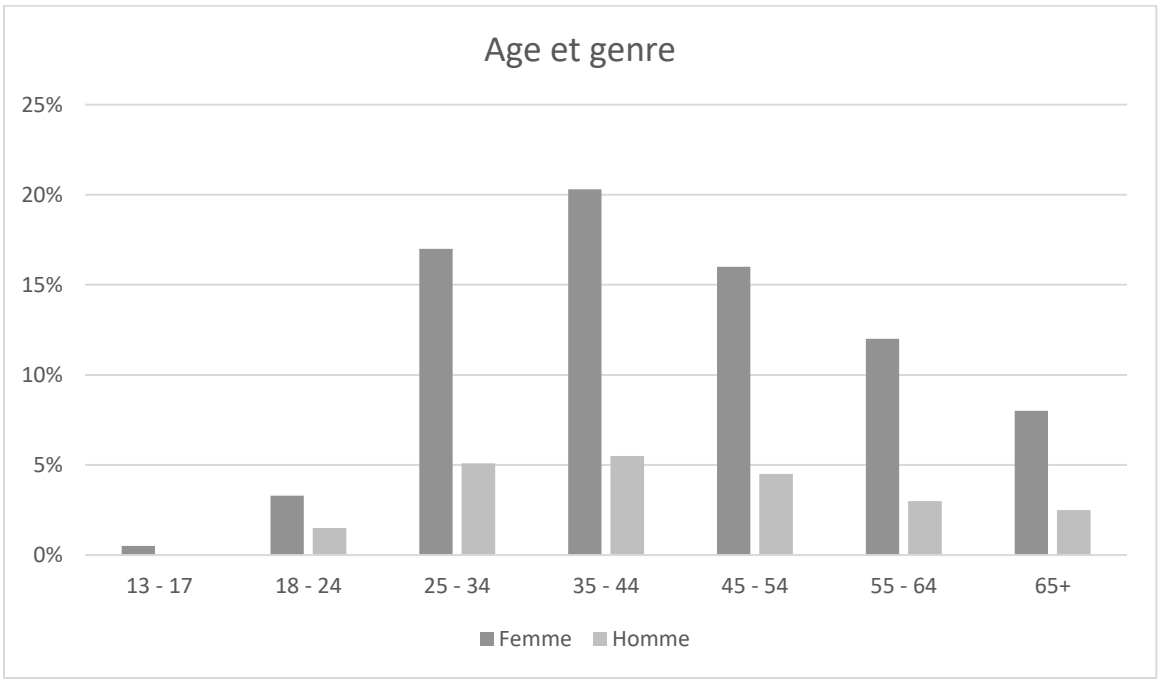
Nom du groupe	Membres	Date de création
1- KEFIR, KOMBUCHA et JUN, partageons tous ensemble…	68 500	2014
2- Kefir et kombucha . Partage et conseils	18 000	2016
3- Kefir et Kombucha, partages et infos	10 700	2016
4- Mon Premier Kéfir de Fruits	8 300	2018

Tableau 7 - Groupes Facebook observés de février à août 2020

Dans chacun des groupes, quelques membres nommés modérateurs s'occupent de valider les publications afin de vérifier qu'elles respectent les règles du groupe. Ce sont en général ces mêmes membres qui sont très présents dans les commentaires afin de répondre aux questions

et d'aiguiller les autres membres dans leur préparation de boisson fermentée. C'est une activité qui peut demander beaucoup de temps : pour le groupe 1 par exemple, qui compte le plus de membres, 28 862 publications ont été validées au mois d'août. De nombreuses demandes d'adhésion sont également faites chaque mois, avec 5 941 demandes pour ce même groupe entre le 7 juillet et le 5 septembre. Ces demandes ne sont parfois pas acceptées automatiquement, puisque chaque groupe a la possibilité de mettre en place des questions d'entrée, afin de vérifier que l'adhésion est bien souhaitée et éviter l'arrivée de faux-comptes, par exemple.

Pour ce groupe 1, qui a accepté de nous transmettre certaines informations générées automatiquement par la plateforme, le groupe est composé de 78% de femmes et de 22% d'hommes. Les femmes ayant entre 35 et 44 ans sont les plus nombreuses dans le groupe (20%), suivi des femmes âgées de 25 à 34 ans (16,5%) et des femmes de 45 à 54 ans (15,5%). Les femmes de 55 ans à 64 sont représentées dans le groupe à 12%, les femmes de plus de 65 ans à 8%.



Ainsi, la majeure partie du groupe est composée de femmes, bien que ces données ne puissent être vérifiées. En effet, il n'est pas mentionné le nombre d'individus n'ayant pas mentionné de genre sur leur profil. D'autre part, il serait intéressant d'avoir la possibilité d'obtenir d'autres données similaires sur les autres groupes.

Pour terminer avec l'exemple du premier groupe, nous avons également accès aux publications les plus populaires du mois d'août, c'est-à-dire ayant réuni le plus de vues, de commentaires et

d’interactions en général sur le groupe 1. Ces publications permettent d’illustrer les différents types de publication que l’on trouve sur ces groupes. Sur les cinq publications ayant obtenu le plus d’interactions, les troisième et quatrième concernaient le Kombucha. Les première, deuxième et cinquième concernaient le kéfir de fruit.

La première publication est une question formulée ainsi : « *Maigrit-on en buvant du kéfir ?* ». Cette publication, qui a suscité le plus d’interactions en août 2020, indique bien la présence d’une « pensée magique » autour du kéfir de fruit, souvent appuyées dans la presse et sur internet.

La deuxième publication est une question concernant l’aromatisation du kéfir : « *Le meilleur kéfir aromatisé, c’est lequel. Merci à toute la communauté* ». La diversité des propositions, la créativité des fabricants buveurs de kéfir est bien présente sur les groupes Facebook. Par ailleurs, les vidéos montrant une ouverture de bouteille de kéfir très pétillante (voire explosive) ont toujours de nombreuses réactions.

La cinquième publication est une proposition de dons de kéfir (illustration 21), ce qui montre bien que ces communautés favorisent les échanges et les dons, les rendent plus simples et accessibles au travers d’un réseau virtuel.

Illustration 21 - Publication pour un don de kéfir

3. Entretiens

Lors de mon recrutement, comme expliqué dans la deuxième partie de ce mémoire, je n'ai finalement recruté « que » 6 individus via internet (groupes Facebook et Leboncoin), et je négociais en général dès le premier appel une possibilité d'avoir des contacts des personnes ayant reçu leur grains ou leur ayant donné. J'ai ainsi recruté madame A2, Madame B2, Monsieur C2, Monsieur D1, Madame E2 et Madame G3.

Les individus ayant été interrogés sont :

Enquêté	Age	Activité	Lieu de vie
Madame A1	70 ans	Retraitée (professeure d'histoire-géographie)	Région bordelaise
Madame A2	36 ans	Cadre	Paris
Madame A3	36 ans	Cadre	Paris
Monsieur B1	47 ans	Photographe culinaire	Oise
Madame B2	33 ans	Infographiste	Région parisienne
Madame B3	43 ans	Responsable pôle sécurité sociale	Région parisienne
Madame C1	56 ans	Retraitée (sage-femme)	Vars
Monsieur C2	27 ans	Prof EPS /Etudiant science de l'éducation	Région parisienne
Monsieur C3	27 ans	Etudiant architecture	Région parisienne
Monsieur D1	40 ans	Chargé de Recrutement pour la fonction publique d'état	Pairs
Monsieur D2	30 ans	Artiste peintre	Paris
Madame D3	26 ans	Attachée de presse	Paris
Monsieur E1	66 ans	Retraité (indépendant dans l'informatique)	Région parisienne
Madame E2	70 ans environ	Retraitée (responsable de service documentation)	Région parisienne
Madame G1	40 ans	Pharmacienne en laboratoire	Région parisienne
Madame G2	68 ans	Retraitée (éducation nationale)	Région parisienne
Madame G3	65 ans	Retraite (directrice de crèche)	Région parisienne

La moyenne d'âge de mon groupe d'enquêté est de 47 ans. L'enregistrement de mon entretien avec Madame E2 ne me permet pas d'entendre son âge précis, (soucis d'audibilité).

Il a été facile de recruter chez les personnes contactées directement sur Leboncoin, je n'ai pas eu de retours négatifs, les donneurs de grains étaient assez motivés à l'idée de participer à l'enquête ; en revanche j'ai dû choisir au bout d'un certain temps, puisque je n'ai pas de buveurs

de kéfir héna dans ma recherche, et le laboratoire souhaitait prendre en compte cette consommation si possible.

Chapitre 2 - Analyse thématique

L'analyse thématique transversale du corps permet de classer les informations collectées relatives aux pratiques et aux représentations. Ce classement s'obtient après lecture des entretiens, en notant les thématiques. Il va nous permettre d'intégrer directement les réponses apportés par les enquêtés, mais également les données collectées sur les sites, les groupes en ligne. La méthode des itinéraires permet de reconstruire de façon systématique, les itinéraires d'acquisition et d'usage de nombreux objets, produits ou services.

1. Une consommation intégrée à un mode de vie plus général

De nombreux sites intègrent le kéfir à leur contenu sur l'environnement ou sur la santé et le bien-être. C'est également un aspect que l'on retrouve lors des entretiens semi-directifs. En effet, La consommation de kéfir semble intrinsèquement liée et déjà intégrée à une démarche d'alimentation plus saine, pour soi et pour l'environnement. C'est un aspect que l'on retrouve aisément chez l'ensemble des enquêtés, puisque chacun est engagé dans un régime alimentaire particulier et/ou dans des logiques d'achat solidaires et biologiques : régimes sans gluten, végétarien, sans produits laitiers, tendances à réduire fortement la viande / consommer des produits biologiques, acheter en magasins bios, s'approvisionner dans une AMAP[9], dans un groupement d'achats solidaire…

> *« J'ai eu excellente idée, pour des raisons de confort, de supprimer le gluten et les produits laitiers il y a une quinzaine d'années. Et donc ça m'a permis d'explorer, ça me permet d'explorer au niveau de l'alimentation des tas de pistes, de produits qu'il n'y a pas dans l'alimentation conventionnelle. Donc bien manger pour moi c'est lier des produits de qualité, surtout végétaux car je trouve que les légumes, c'est un monde très roche en odeur, en saveur et visuellement. » (Madame A1, Retraitée, Extrait d'entretien du 25 mai 2020).*

> *« Je m'intéresse beaucoup à la nutrition, à tout ce qui est bio mais intelligent, c'est-à-dire à la vraie agriculture, à l'environnement sans que ça devienne une religion non plus, et puis très gourmand aussi, je pense qu'on peut faire les deux. Je m'intéresse beaucoup à tout ce qui est alimentation, santé, reconnexion de l'humain avec le réel, de l'humain avec l'humain, retrouver ce rapport au réel, à l'incarnation, à la nature... » (Monsieur D2, artiste peintre, extrait d'entretien du 9 juin 2020).*

[9] Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

Cette vision de la cuisine, de l'alimentation renvoie à une représentation du groupe social auxquels ces mangeurs appartiennent (Coulon, 1998). La consommation de kéfir s'inscrit dans une volonté de prendre soin de soi, de son alimentation, et de l'environnement.

1.1 Découverte du kéfir

Comment vient-on à avoir des grains chez soi pour se lancer dans sa production personnelle de kéfir ? Commencer son kéfir chez soi peut être le fruit d'une rencontre fortuite entre l'individu et les grains, sur internet autour d'une annonce… mais aussi grâce à son cercle de connaissances :

« *Alors attendez ... Comment j'ai découvert le kéfir ... une de mes copines en fait en avait, elle m'avait proposé un moment une souche et finalement je ne sais pas pourquoi peut-être qu'elle repartait à Paris mais ça ne se ça ne s'est pas fait point et il y a quelques temps j'avais régulièrement des crampes à l'estomac et je ne savais pas trop expliquer le pourquoi, j'ai essayé de regarder si c'était pas lié un aliment par exemple que je consommais. Comme on pourrait avoir une allergie et comme je n'ai pas su l'expliquer je me suis dit pourquoi pas essayer. Je me suis dit que peut-être il y avait autre chose point donc j'ai un petit peu regardé, j'ai lu d'abord sur internet quelques trucs sur lequel se fier de manière générale, j'ai demandé conseil à la fameuse H qui en faisait … et en fait j'ai regardé sur leboncoin ... En fait j'avais vu dans un magasin Des sachets qui ressemblaient mais c'était pas vraiment des grains ça ne ressemblait pas aux cristaux de kéfir qu'on peut avoir à la maison ... Donc j'ai quand même testé le petit sachet en question… Et en parallèle je me suis dit que je voulais en trouver donc j'ai regardé sur internet et ça s'est vite trouvé. j'ai trouvé comme ça l'annonce de B2. Et depuis j'en ai filé à plein de monde. » (Madame B3, cadre, extrait d'entretien du 8 juillet 2020).*

Mais le kéfir peut également venir d'un souvenir familial, d'une boisson que l'on consommait enfant, et que l'on souhaite (re)découvrir :

« Oui, ben je me suis dit... comment je me suis retourné vers le kéfir ? Je crois que c'était juste un souvenir que, d'une boisson qui était fraîche, que j'aimais bien et qui coutait relativement pas cher, parce que même si les abricots et les citrons, à terme c'est un petit budget, tout petit budget si on compare des sodas ou quoi. Donc je m'étais dit une boisson fraîche que j'aime bien et qui a potentiellement des vertus digestives, je me dis pourquoi pas, je sais que mes parents en ont. » (Monsieur C2, étudiant en sciences de l'éducation, extrait d'entretien du 29 mai 2020).

En effet, produire son kéfir peut être constituant pour l'individu de la prise de conscience de soi-même (Régnier, 2006) : produire du kéfir afin de s'inscrire dans les traditions familiales.

1.1 1.2 Aspect santé

Hippocrate déjà l'affirmait (ou tout du moins lui attribue-t-on cette affirmation) : « *Que ton aliment soit ta première médecine* » et, au fil du temps, les régimes alimentaires ont tenu ce rôle à la fois préventif et curatif. Aujourd'hui, l'alimentation joue un rôle important dans une médicalisation globale. Et le kéfir entre dans la définition « d'aliments fonctionnels » ou « alicaments » dans le sens où il peut viser à améliorer la santé de ceux qui le consomment, en améliorant le fonctionnement de l'appareil digestif ou en renforçant les défenses de l'organisme (Guillon, 2003). Selon l'étude de l'IREMAS[10] de 2005, les aliments santé s'adressent à une demande solvable : ils sont plus consommés par des femmes, des urbains, des individus diplômés et aisés, ce qui peut être mis en relation avec la composition du groupe 1 Facebook (78% de femmes, grandes villes) et avec nos enquêtés.

Dans les différents sites internet, comme nous avons pu le voir précédemment, 11 sont dédiés à la santé de manière générale ou bien via une cuisine axée santé. Mais ce ne sont pas seulement ces sites qui vont évoquer le kéfir comme une boisson santé, mais bien la majeure partie des sites, comme levier de consommation.

S'ABREUVER DE KÉFIR Remise au goût du jour par Madonna et pléthore d'instagrammeuses, cette boisson millénaire est un liquide fermenté qui « repousserait » les bactéries et renforcerait le système immunitaire. Que l'on opte pour la version eau ou lait, peu importe, sa texture reste peu ragoûtante . Mais, selon la légende, elle aurait permis aux peuples du Caucase de vivre jusqu'à 110 ans sans être malades… Alors, on ouvre la bouche et on se pince le nez!

Illustration 22 - Madame le Figaro, 2018. Source : Europresse.

L'aspect santé est parfois encore mis en opposition au plaisir. Là encore, nous avons un exemple de la difficulté d'allier plaisir et santé autour de cette boisson dans ce type de presse, puisqu'elle est désignée comme détoxifiante et bonne pour la santé, mais avec un goût déplaisant.

Lors de mes entretiens, l'aspect des bénéfices sur la santé avec l'ensemble des enquêtés a été évoqué. Si la consommation est consommée avant tout pour le goût, le caractère bien-être est tout de même

[10] Institut pour la Recherche en Marketing de l'Alimentation Santé

présent dans les discours, même s'l n'est pas la raison de la consommation :

> *« Alors je j'ai pas fait gaffe à ça je me suis pas tourné vers ça avec des attentes spécifiques par contre c'est vrai que quand j'en propose donc on en a donné gratuitement je me propose gratuitement et des personnes sont venues vers moi à la recherche de solutions pour des problèmes intestinaux par exemple là je vous donne un numéro euh sa femme était enceinte et on lui avait conseillé euh l'aspect probiotique du kéfir initialement pour moi c'était la curiosité le côté ludique le côté chimiste on teste des trucs ça fait des bulles on peut jouer avec mais c'est la seule préparation que je fais comme ça j'ai entendu parler de d'autres préparations par exemple D2 me parlait de kéfir de lait on m'avait proposé mais j'ai pas cherché à mais pourquoi pas… » (Monsieur D1)*

Par ailleurs, la consommation de kéfir peut tout de même être motivée par des raisons de santé, notamment avec la souche hena, dont les témoignages concernant différents bénéfices sont souvent évoqués :

> *« Ah oui bien sûr bon Il y a des gens qui vont interpréter les choses différemment qui vont essayer de trouver d'autres explications moi ce que j'ai remarqué depuis que je bois du kéfir donc ça fait un peu plus de 3 ans, Premièrement j'ai les ongles et les cheveux qui poussent plus vite j'ai les ongles qui sont beaucoup plus dur Deuxièmement et ça c'est un véritable bonheur je n'ai plus le rhume des foins là je devrais être en plein dans ce moment, depuis que j'en bois j'avais commencé au mois de février au mois de mars il y a 3 ans et j'en ai plus eu. j'avais des calculs rénaux je n'en ai plus, mon médecin quand je lui en ai parlé il m'a dit que c'est peut-être parce que depuis que je bois du kéfir je bois plus qu'avant mais pour ce qui est du rhume des foins et les ongles plus dur … et il y a un 4e effet c'est l'attirance pour le sucre avant je mangeais 34 carrés de chocolat par jour et maintenant j'en mange 3 ou 4 par semaine pas plus. donc c'est pas neutre du tout. » (Monsieur E1, retraité, extrait d'entretien du 3 juin 2020).*

1.3 Aspect fait-maison

La question de la production domestique, tout particulièrement lorsqu'il s'agit de production alimentaire, est la plupart du temps abordée sous l'angle de sa contribution aux ressources non monétaires du ménage, donc de son éventuelle incidence sur la réduction de la pauvreté des ménages (Degenne et al. 1997). Mais si jardiner c'est faire des économies, on ne saurait réduire l'autoproduction de fruits et légumes à son aspect économique. C'est aussi disposer de produits frais en période de production, et avoir la satisfaction de les avoir fait pousser soi-même (Gojard et Weber, 1995).

Par ailleurs, si nous avons vu précédemment que le temps accordé à la cuisine était réduit d'année en année selon les études de l'INSEE ; néanmoins, l'importance du fait maison dans la vie quotidienne des fabricants-buveurs de kéfir est présente :

> *« Oui complétement, on sait ce qu'on mange, on sait d'où viennent les aliments, on a plaisir à les préparer, on a... On a pris plaisir et on prendra plaisir à les manger aussi. » (Madame A2, cadre, entretien du 27 mai 2020).*

Et ce, même lorsque la cuisine est un peu considérée comme une corvée :

> « *Non... je ne suis pas une vraie cuisinière, j'ai un Thermomix en fait et puis comme ça m'amuse... j'ai horreur de passer du temps à cuisiner, il faut que ce soit 20 min une demi-heure maximum pour préparer un repas complet. Oui puisque par exemple je fais mes yaourts, je fais... comme je te disais, non transformé, je faisais mon pain à un moment, mais certains aiment bien la baguette à la maison. Du coup par exemple le matin au petit déjeuner on mange de la brioche maison. Après je vais ma cuisine, mes confitures... je fais des biscuits pour le thé quand j'ai le temps, je fais 7 plaques de biscuits que je mets dans des boîtes en fer. » (Madame C1, retraitée, extrait d'entretien du 9 juin 2020).*

1.4 Consommation

Le kéfir est une boisson « hors repas » c'est-à-dire qu'elle n'est pas considérée comme le vin ou l'eau, comme une boisson pouvant accompagner le repas, mais peut remplacer thé ou café chez les enquêtés :

> *A2 « Enfaite je bois énormément de thé, je n'aime pas l'eau donc je bois beaucoup beaucoup de thé. J'essaie de limiter ma consommation de thé parce que ça m'empêche de dormir, je bois vraiment trop trop de thé. du coup enfaite le kéfir est venu remplacé le thé à partir de midi. Du coup comme je bois énormément, je bois, peut -être un litre, un litre et demi par jour, du coup c'est vraiment pris comme un ersatz quoi. » (A2, cadre, extrait d'entretien du 27 mai 2020).*

C'est une boisson appréciée car elle est désaltérante et invite les buveurs de kéfir à s'hydrater d'avantage :

> *« au début j'en consommais plus même et ça sera peut-être le cas bientôt comme il fait plus chaud. je suis pas un gros buveur je bois assez peu et en temps ordinaire j'ai du mal à boire un litre par jour même quand c'est de l'eau j'ai vraiment du mal. je bois c'est peu et là avec le kéfir je bois un peu plus et avec les grosses chaleurs notamment il y a 3 ans je buvais un litre un litre et demi par jour et là ça sera peut être le cas avec les chaleurs qui vont sûrement bientôt arriver. » (Monsieur E1, retraité, extrait d'entretien du 3 juin 2020).*

1.4.1 Le goût du kéfir

Comprendre comment est perçu le kéfir gustativement permet de rendre compte de la variété de saveurs qu'une préparation de kéfir peut évoquer, par exemple le côté désaltérant :

> *« Il est plus acide oui. Mais de toute façon le kéfir est toujours désaltérant. Il y a toujours ce petit côté pétillant. Et peut-être plus d'ailleurs quand il est... je dirais sec parce que je le comparerai presque à du cidre, c''est à dire quand il est plus brut. C'est peut être comme ça qu'il est le plus désaltérant. Mais il est moins goûteux parce que moins sucré, et le sucre c'est plus doux, plus moelleux. » (Madame A1, retraitée, extrait d'entretien du 25 mai 2020).*
>
> *Le gout de mes kéfirs ? Je pense qu'il y a une base du gout de kéfir, puisque ça m'a rappelé ce gout-là, et je trouve qu'on sent le kéfir, et j'aime bien. j'aime bien, je trouve ça bon. Et après il y a le petit côté, avec le figue citron, le côté plus acidulé, et puis abricot ça avait un peu le goût d'abricot, petit truc léger... parce que je sais que là parfois, enfin c'est subtil, c'est léger mais en boulangerie et pâtisserie, parfois ils vernissent avec une pâte d'abricot pour que ça luise, c'est un peu ce qu'on retrouve, ce côté-là, c'est fin. (Monsieur C3, étudiant en architecture, extrait d'entretien du 29 mai 2020).*
>
> *D1 Plutôt doux légèrement pétillant un peu sucré mais pas trop sucré. Déjà quand on change les aliments qu'on prenne un citron jaune un citron vert ça change le goût sur le citron vert je dirais qu'il y a moins d'acidité après dernièrement j'avais mis de la menthe et on sentait bien la menthe et sinon au début je faisais avec de la pomme et on la sentait aussi. Je le fais de temps en temps (Monsieur D1, chargé de recrutement, extrait d'entretien du 26 mai 2020).*

Le kéfir n'a jamais le même goût. Les variations d'ingrédients, de température, de temps de fermentation ont un effet sur la boisson finale. C'est la surprise de découvrir le rendu à chaque préparation :

> *« Il n'a jamais le même goût enfaite parce que je le fais n'importe comment. Donc, parfois il et très sucré, parfois il est pas sucré. Parfois il pétille, parfois il ne pétille pas, et ça je n'ai pas encore toutes les clefs du truc. Mais le pamplemousse c'est très bon. Il est très sucré et très fruité. Mais euh, il a jamais le même goût enfaite. J'adore ouvrir la bouteille en me demandant quel goût il va avoir, c'est un peu ma cuvée du jour. C'est un peu ma question tous les jours, alors quel goût il a. Parfois il est bon, parfois il est pas bon. Quand il est amer... » (Madame A2, cadre, extrait d'entretien du 27 mai 2020).*

2. Une recette commune ?

Dans les recettes en langues étrangères, aucune ne fait référence à la figue et au citron en même temps, et proposent parfois une recette à base de sucre et d'eau seulement, (qu'on appellerait en France, Tibicos, ou kéfir de fruit sur certains groupes) ou au contraire avec différents fruits secs que les pruneaux ou les dates, voire toute sorte de fruits frais pour parfumer la boisson. Ici, on peut se demander si la présence constante de la figue et du citron est dû à une recette transmise que l'on ne questionne plus vraiment (mes grands-parents faisaient comme ça, alors je fais comme ça) en tout cas que l'on répète, à un accès plus facile à ces ingrédients à certains moments, ou parce que c'est ce qui fonctionne le mieux pour réaliser la boisson.

L'ajout de fruits en tout genre quant à lui dans les recettes en français peut être présent, mais toujours dans les recettes lors d'une seconde fermentation en bouteille sans les grains, avec comme argument que cela permet de ne pas détériorer les grains de kéfir et ainsi les préserver. C'est un discours qui est également présent sur les groupes Facebook 1, 3 et 4. Ils préconisent même de ne pas donner les grains qui auraient fermenté avec d'autres fruits que la figue et le citron, car ils perdraient ainsi leur propriété probiotique. En revanche le groupe Facebook 2 ne propose pas la même recette de départ. En effet, dans leur recette, figue et citron sont facultatifs : l'ajout de grains de kéfir à une eau sucrée permet de démarrer une fermentation. Ils proposent également de nombreuses recettes permettant de varier les ingrédients lors de la première fermentation en bocal.

2.1 Les ingrédients

2.1.1 L'agrume

Concernant les ingrédients pour réaliser le kéfir sur les sites internet, tous mentionnent le citron jaune, dont 31 mentions de l'utilisation d'un citron bio. Le citron semble être plus « à risque » de contaminer la préparation puisque traité, sa peau sera directement en contact avec la boisson.

> *« les citrons je les prends bio, en grande surface, on en trouve facilement. Non j'évite parce que le citron je mets tout à l'intérieur, donc s'il a des pesticides dessus ça me dérange un peu parce que ça macère quand même dedans. » (Madame B2, Infographiste, extrait d'entretien du 28 mai 2020).*

De plus, le citron est comme cité précédemment, indispensable dans la recette de certains groupes de conseils, que l'on retrouve appliqués par Madame E2 :

« A la place du citron, bah non il ne faut pas. parce que la recette conseillée par le groupe c'est ça, deux rondelles fines de citron » (Madame E2, retraitée, extrait d'entretien du 2 juin 2020).

Pour autant, c'est un ingrédient qui peut déplaire et être remplacé par d'autres agrumes, voire par des fruits frais. En revanche, l'aspect biologique est tout de même mise en avant par les enquêtés :

« pas trop en plus c'est pas vraiment la saison et j'en ai pas chez moi. je crois savoir qu'il faut mettre du citron Mais j'en ai pas et honnêtement je trouve ça déjà assez acide comme ça donc le citron ne me manque pas après j'ai déjà goûté à l'orange et j'avais trouvé ça moins bon que la pomme. la pomme a vraiment une rondeur un côté vraiment agréable à boire alors que l'orange était peut-être plus fort ». (Madame D3, attachée de presse, extrait d'entretien du 22 juin).

2.1.2 Le fruit sec

Le fruit sec évoqué dans les recettes en ligne est souvent la figue, bien que celle-ci soit moins systématique que le citron. En effet, dans les recettes sélectionnées, elle est présente dans 35 des recettes quand le citron apparait dans l'ensemble des 52 recettes sélectionnées. L'importance d'une figue biologique est moins citée que le citron : c'est un fruit qui coûte plus cher. Sur le groupe Facebook 2, la figue est souvent remplacée par d'autres fruits ou fruits frais. Sur les autres groupes observés, celle-ci est, au même titre que le citron, conseillée dans la réalisation du kéfir afin de préserver les grains dans un environnement sable. Lors de mes entretiens, la figue était en effet présente dans certaines recettes :

« Et puis moi j'ai des figuiers ici. Avant j'achetais des figues et puis j'ai eu l'idée de les sécher, et elles me servent exclusivement au kéfir. Maintenant, depuis... cela fait peut être trois ans que je fais du kéfir je ne sais pas trop... Mais ça fait au moins deux ans que j'utilise les figues du jardin. » (Madame A1, retraitée, extrait d'entretien du 25 mai 2020).

D'autres variantes été tout de même réalisées, notamment avec de l'abricot sec, par exemple, ou de la pomme. L'usage de d'autres fruits était évoqué pour des raisons gustatives et économiques.

2.1.3 Le liquide

L'eau est également un critère important : 20 recettes font la mention d'une eau en bouteille, minérale ou de source, alors que 14 mentionnent une eau non chlorée, qui peut provenir du

robinet si celle-ci a été décantée durant quelques heures afin de faire évacuer le chlore. L'eau chlorée est en effet déconseillée sur les sites et lors de certains de mes entretiens :

> *« j'ai lu que l'eau il fallait pas qu'elle soit chlorée il fallait pas qu'elle soit déminéralisée non plus dans les grains que j'ai jeté j'avais mis un peu d'eau minérale en bouteille mais maintenant j'utilise l'eau du robinet point donc si c'est de l'eau chlorée il fallait mieux la laisser reposer un petit peu. » (Monsieur C3, étudiant en architecture, extrait d'entretien du 29 mai 2020).*

Ces recommandations ont été suivies par mes enquêtés en général au début, à la réception des grains dans le but de « faire comme il faut ». Après quelques essais, ils se permettent en général d'adapter leur recette :

> *« Au départ je prenais de l'eau de la bonbonne d'eau de ma fille, et assez vite je suis repassée à l'eau du robinet, j'ai arrêté de mettre de l'eau... Je ne suis pas une fan de consommation d'eau en bouteille, on achète peu d'eau, que là depuis que xxx est née. Au départ je l'ai allaité mais pas longtemps du tout, peut être six mois, mais depuis on achète de l'eau pour faire ses biberons à elle, en général une grosse bonbonne de 5 litres. Pour ne pas avoir trop de bouteilles. Et j'ai arrêté justement pour ne pas avoir une consommation de plastique énorme. » (Madame B3, cadre, extrait d'entretien du 8 juillet 2020).*

2.1.4 Le sucrant

Le type de sucre varie beaucoup sur les différentes recettes proposées en ligne : bio, conventionnel, complet, blanc, roux, blond, brut, raffiné, non raffiné ; les appellations pour le sucre sont très variées et il ne se dégage pas un sucre « mieux » que les autres sur ces sites.

Lors de mes entretiens, de nombreux types de sucre ont également été cité. En revanche, l'aspect bio du sucre était moins important que pour les fruits cités précédemment. Pour certains, le type de sucre est très important, voir obligatoire :

> *« C'est par exemple s'il faut mettre du sucre roux, alors que surtout pas, parce que... ça tuerait le hena. il faut éviter le sucre roux complet, ça c'est bien marqué dans mes conseils, y'a des questions... » (Madame E2, retraitée, extrait d'entretien du 2 juin).*

2.1.5 Le matériel

Les contenants et ustensiles sont également évoqués sur les recettes de kéfir en ligne : les bocaux en verre sont favorisés face aux contenants en plastique ; et les ustensiles en métal doivent être évités. C'est un discours que l'on retrouve lors des entretiens :

> *« Bien sûr, pas d'ustensiles en métal, que du bois. On avait une cuillère en laminée qui est devenue la cuillère à kéfir ». (Monsieur B1, photographe culinaire, extrait d'entretien du 27 mai 2020).*

Pour autant, se procurer des ustensiles spécifiques pour faire du kéfir est contraignant, certains enquêtés se laissent une marge d'adaptation :

> **«** *après je sais qu'il ne faut pas utiliser trop de métal maintenant je n'ai rien d'autre qu'un tamis en métal donc j'utilise mon tamis en métal pour filtrer le kéfir à la fin Il faudrait que j'investisse dans un tamis en plastique pour le coup D2 m'avait dit que le mieux c'était d'investir dans un Tamis en plastique ». (Madame D3, attachée de presse, extrait d'entretien du 22 juin 2020).*

2.2 Elaboration

Les ingrédients utilisés et matériel varient selon les recettes. Le protocole a suivre est assez simple, mais fait également émerger différentes manières de faire. Dans les recettes anglophones et hispanophones, il est par exemple conseillé de mettre de l'eau tiède, voire chaude afin de faciliter la dissolution du sucre dans l'eau, alors que cet aspect n'est pas du tout cité dans les recettes françaises.

La recette peut être exécutée de façon très rigoureuse par le fabricant-buveur de kéfir, surtout si la boisson est consommée pour des raisons de santé :

> **«** *je récupère les grains égoutté que je pèse à chaque fois de façon à voir s'il a progressé c'est la quantité à augmenter ou pas de la sorte je peux vérifier la santé des grains. Simon kéfir hena ne me donne pas 10 pour 100 de plus je vais m'inquiéter. Le hena produits moins que l'autre mais 10 pour 100 c'est le minimum. ensuite je rince mais beaucoup je coupe mes rondelles de citron La figue je la rince parce que certaines peuvent être farinées et c'est pas bon pour les grains. ensuite je pèse mon sucre je pèse mes 40 grammes de grains je mets que 30 grammes de sucre parce que je ne veux pas trop sucré, je mets l'eau que j'ai faite décanter toute la nuit pour pas avoir de chlore. je referme le bocal » (Madame E2, retraitée, extrait d'entretien du 2 juin 2020).*

2.3 Après la fermentation

Une fois la préparation terminée, les recettes recommandent assez souvent de prendre les figues en indicateur : si celles-ci sont remontées à la surface, la préparation est prête. C'est également un indicateur qui est transmis à l'oral et que l'on retrouve lors des entretiens :

« Alors j'attends que les figues remontent et qu'en hiver, les figues remontais pas tout de suite. Elles prenaient du temps à remonter. Donc oui, j'attends que les figues remontent à la surface et c'est là où je transvase dans la bouteille. » (Monsieur B1, photographe culinaire, extrait d'entretien du 27 mai 2020).

2.3.1 Une ou deux fermentations

28 des recettes en ligne s'arrêtent en suite et passent à la dégustation. Les 26 autres recette proposent de réaliser une seconde fermentation en bouteille, appelée F2 afin d'obtenir plus de pétillant et éventuellement, d'aromatiser la boisson avec fruits, épices, herbes… :

« Là, je l'ai faite systématiquement oui... mais même, ça m'est arrivé de faire trois jours dans le bocal, avec le linge dessus quoi, pas fermé hermétiquement, et après... une fois je l'ai pas faite je crois la seconde fermentation mais en laissant plus longtemps dans le bocal... Alors que sinon j'essaie de respecter 48 heures, et après 24 heures dans la bouteille fermée. J'ai senti que ça pétillait plus en fermant et en ajoutant un petit peu de sucre. » (Monsieur C3, étudiant en architecture, extrait d'entretien du 29 mai 2020).

Aromatiser la F2 est très présente sur les groupes préconisant la recette figue-citron, puisqu'elle permet d'y faire des ajouts après avoir retiré les grains de la préparation.

Mettre en bouteille et aromatiser peut toutefois s'avérer contraignant dans la production de kéfir pour certains :

« Non pas du tout, ça m'est arrivé de le faire dans mon verre ou dans ma cruche quoi, mais jamais dans mon kéfir lui-même. Parc eue sinon il va falloir que je nettoie le truc et ça me saoul. » (Madame A2, cadre, extrait d'entretien du 27 mai 2020).

Les groupes Facebook mettent en garde vis-à-vis de cette deuxième fermentation surtout lorsque des fruits sont ajoutés, puisque à l'ouverture, cela peut provoquer un effet « geyser ».

« Oui toujours de toute façon la 2e fermentation il faut la faire à température ambiante si vous la mettez au frigo la fermentation va ralentir la seule chose que je fais c'est que quand je m'apprête à ouvrir une bouteille je la mets au frigo pour réduire un peu l'effet effervescent comme pour le champagne c'est pareil je mets au frigo un peu avant d'ouvrir pour limiter les dégâts à l'ouverture. » (Monsieur E1, retraité, extrait d'entretien du 3 juin 2020).

Chapitre 3 - La diversité dans les recettes

Dans ce chapitre nous allons discuter de la diversité des recettes proposées et effectuées par les fabricants-buveurs de kéfir.

1. Conseils reçus – conseils donnés

Lorsque les fabricants-buveurs de kéfir donnent des grains, ils donnent avec conseils, une méthode à suivre, voire une recette. Par exemple, Madame A1 avait donné ces indications à Madame A2 :

A1 « Juste, je dis c'est très simple, voilà, un litre et demi d'eau, filtrée de préférence, deux cuillères à soupe de sucre, deux figues, deux rondelles de citron. Et je dis après vous prélevez, vous rincez, et puis après s'il veulent faire autrement ils font autrement. »(Madame A1, retraitée, extrait d'entretien du 25 mai 2020).

Ces informations servent de bonnes pratiques au début de la production de kéfir, qui parfois se révèle nécessaire :

« Oui elle m'a dit "écoute tu fais... alors voilà ce qu'il faut faire : il ne faut pas toucher de métal, il faut les rincer à chaque fois, enfin rincer les grains... changer les citrons... Moi je ne le fais pas, je fais n'importe comment et ça marche très bien. Ce qui est important c'est d'avoir la figue, le sucre et le citron. Bah j'avais pas de figue donc j'avais des dattes, ça n'a pas marché » (Madame A2, cadre, extrait d'entretien du 27 mai 2020).

En effet, lorsqu'un buveur de kéfir reçoit des grains, il semblerait que reproduire la recette précédente permette d'assurer une bonne fermentation, alors qu'un changement trop rapide de recettes entraîne des boissons qui n'ont que très peu fermentées.

Cette recette reçue est parfois modifiée pour des raisons économiques : la figue coûte plus cher que d'autres fruits secs par exemple, ou le bio par rapport au conventionnel. Ces modifications interviennent également pour s'adapter aux produits disponibles, remplacer la figue par un fruit sec que l'on a chez soi, par exemple.

Parfois, il n'y a pas d'échanges de recette, les ingrédients et proportions peuvent donc varier directement après réception des grains, mais là encore, la recette appliquée s'appuie sur les informations trouvées sur internet, qui mettent en avant la recette figue-citron-sucre. Les nouveaux fabricants-buveurs reprennent alors cette recette considérée comme classique :

« Non je ne lui avais pas demandé comme j'avais regardé des recette sur internet et donc quand j'ai reçu les grains j'ai directement commencé. J'ai suivi une recette que conseillait… Pas de métal ça j'avais retenu donc je fais ça dans une grande carafe en verre et je mets le kéfir au fond ,2 ou 3 tranches de citron frais , une figue séchée, du sucre de canne à l'œil, j'ouvre à peine le sachet de sucre et je ne mets pas le poids théorique de sucre. J'avais vu que selon la quantité de grains il fallait mettre une quantité de sucre et j'en mets moins que ce qui est proposé par les recettes. Je suis un peu plus light en sucre je pense point je ne dose pas je fais à l'œil. J'avais lu 40 grammes pour un litre et demi et je ne mets pas autant. » (Madame B3, cadre, extrait d'entretien du 8 juillet 2020).

2. L'influence des sites et réseaux

Concernant les recettes et commentaires sélectionnés sur internet, il semblerait qu'au-delà des recommandations sur les bonnes pratiques, beaucoup vont donner leur avis sur la recette publiée en connaissant déjà une recette antérieure. Surtout pas de métal, c'est trop de grains… et il semblerait que les commentaires viennent renforcer l'idée d'une recette optimale pour les grains de kéfir. Dans les différents commentaires, certains aspects reviennent assez souvent. La recette est questionnée, quand celle-ci ne correspond pas aux savoirs pratiques de l'internaute (Ingold, 2001), dans le sens où les commentaires viennent contredire la recette ou la compléter, notamment avec l'utilisation des ustensiles, des conditions de production des ingrédients… Et au-delà de la recette du kéfir, font écho à des préoccupations actuelles sur nos manières de consommer et de produire notre alimentation. Dans le cas présent, c'est pour préserver les grains de kéfir, qui pourraient être détériorés par un usage non conforme…

Lorsque la recette évoque des bienfaits (presque toutes), de nombreux commentaires concerneront celui-ci, et les individus seront à la recherche d'approbation concernant leur future consommation, dans un but thérapeutique, parfois concernant des pathologies très particulières et différentes les unes des autres. Dans ce cas-ci, les internautes ont tendance à vouloir réaliser la recette à la perfection, ce qui renvoie à l'épidémiologie des représentations de Sperber, c'est-à-dire concevoir la recette comme une représentation publique qui donne lieu à une représentation mentale permettant ensuite un comportement physique. En effet, Dan Sperber propose de considérer les éléments de la culture comme ayant des propriétés similaires à des éléments naturels :

« Les idées non seulement peuvent se transmettre, mais même, en étant transmises à nouveau par ceux qui les reçoivent, elles peuvent, de proche en proche, se propager. Certaines idées – des croyances religieuses, des recettes de cuisine, ou des hypothèses scientifiques par

exemple – se propagent si bien que, sous différentes versions, elles envahissent des populations entières de façon durable. La culture est faite en premier lieu de ces idées contagieuses. […] Expliquer la culture, c'est expliquer alors pourquoi et comment certaines idées sont contagieuses. » (Sperber, 1996).

Ces représentations publiques des bonnes pratiques en kéfir de fruit peuvent engendrer des doutes auprès des fabricants-buveurs de kéfir. La découverte d'une règle qui semble être adoptée par tous par un internaute peut le faire douter quant à ses pratiques, comme présentée sur l'illustration 23. La volonté de bien faire, renvoi en quelque sorte à la pensée magique, dans le sens où l'acte de boire du kéfir active la pensée magique de la contagion et de l'incorporation dont le fonctionnement a été décrit par Frazer, puis repris et appliqué par Fischler au domaine alimentaire (Fischler, 1994). Afin d'incorporer les propriétés bénéfiques du kéfir, il faudrait donc le préparer correctement, et surtout, prendre soin des grains, organismes vivants.

Illustration 23 - Publication concernant le métal, Facebook

Concernant les réseaux sociaux, de nombreuses publications types reviennent souvent et interrogent les même aspects. Des équipes de modérateurs sont très actifs, suivis par une communauté qui répond très souvent aux nouveaux membres. Une vraie vie de communauté s'installe : des fichiers sont créés pour aiguiller le nouveau membre, un site de dons permet de trouver facilement… Mais là encore, la diversité des recettes paraît comme « bridée » par les règles des groupes, qui demandent à respecter la recette et les proportions de leur recette de base afin que les grains soient en « bonne santé » entre guillemet et ainsi favoriser des échanges de grains « sains ».

Par exemple, dans le cas d'une publication d'un membre demandant conseils concernant sa préparation de kéfir qui ne lui convient pas, les commentaires associés à la publication vont

directement venir questionner la recette réalisée par l'auteur de la publication par rapport à la recette de référence donnée par le groupe Facebook, afin de l'ajuster aux normes du groupe. D'un côté, cette recette référente permet de guider au mieux un usager dans ses pratiques, mais d'un autre côté, cela ne favorise pas l'échange de recettes entre membres publiquement entre guillemet, puisqu'il est fortement conseillé de suivre la recette classique, avec l'argument mis en avant de réserver les grains.

En revanche, les fermentations en bouteille aromatisées sont plus que les bienvenues, et suscitent de nombreuses réactions auprès des internautes membres des groupes.

3. L'expérience, promoteur de diversité

Concernant la diversité des recettes effectuées dépend de l'attachement aux réseaux sociaux, surtout les groupes Facebook. En effet, la diversité des recettes proposées par mes enquêtés étaient bien plus vaste que celle proposée par les groupe 1, 3 et 4 sur le kéfir de fruit et se rapprochait plus du groupe 2: ajout de fruits frais, d'agrumes, d'épices, d'herbes. Cela est vérifié avec les grains hena également, qui lorsque la personne les a reçus d'un proche sans suivre de communautés en ligne, s'autorise plus de libertés dans la recette.

Les discours fournis par rapport aux photos présentées à la fin des entretiens viennent confirmer cette tendance. En effet, les individus ayant une présence forte sur les réseaux sociaux sont assez critiques envers les photos représentant des recettes de kéfir « originales », alors que les enquêtés ayant peu d'intérêt pour ces réseaux en ligne expriment l'envie d'essayer de nouvelles recettes comme celles-présentées en photo.

Par ailleurs, les conseils donnés par mes enquêtés donneurs étaient respectés et suivis les premières semaines de préparation :

> *« Je dirais que... au début on pesait, parce qu'on a l'impression qu'on s'est vu confier un enfant, dont on va prendre soin. Et pour avoir fait foirer des levains qu'on m'avait confié par le passé, je me suis dit que j'allais en prendre soin. Donc effectivement on joue les parents modèles, et on pèse le sucre, on pèse tout, et on pèse avant et après, comme une visite médicale chez le pédiatre. Mais maintenant la souche s'est considérablement développée, on arrive à... on est autonome, enfin autosuffisant et on a un excédent, donc on moins tendance à peser. C'est une étape que je saute plus volontiers maintenant plutôt qu'au début, quand on a commencé à en boire et à produire. » (Monsieur B1, photographe culinaire, extrait d'entretien du 27 mai 2020).*

Au fils des utilisations, les fabricants buveurs de kéfir interrogés s'éloignaient peu à peu des conseils donnés afin d'adapter leur consommation à leur mode de vie, en arrêtant de laisser reposer l'eau par exemple, considéré par beaucoup comme trop contraignant, ou bien en remplaçant la figue par un autre fruit sec, puis par différents fruits afin d'expérimenter et de trouver une recette satisfaisante.

Par ailleurs, une fois une recette satisfaisante trouvée, les enquêtés diminuaient leur expérience pour favoriser cette recette. La technique, la recette, est donc en quelque sorte « imbriquée dans le social » (Cresswell, 2003) dans le sens où elle peut être apprise dans un contexte comme au sein d'une communauté en ligne ou accompagnant un don de grains. Pourtant, elle n'est pas toujours figée, puisqu'elle peut être modifiée pour l'adapter à des contraintes personnelles, mais aussi à la suite d'expériences.

Conclusion générale et perspectives

Durant cette étude, il a été possible d'investiguer les caractéristiques de la production et de la consommation domestique de kéfir de fruit, en particulier les conditions d'appropriation de cette boisson et les motivations associées.

Dans un premier temps, une des premières constatations réalisées concernait l'engouement grandissant autour du kéfir de fruit. En effet, depuis le milieu des années 2010, de nombreuses communautés se sont construites afin d'échanger à la fois un produit physique, le grain de kéfir, et en même temps, astuces et guide des bonnes pratiques. En parallèle de ces échanges « amateurs », des premières applications commerciales se sont développées, proposant récemment des productions artisanales de kéfir de fruit, distribuées à échelles locales.

Par ailleurs, il est apparu que la volonté de produire son kéfir de fruit « maison » s'inscrit souvent dans une quête d'une alimentation durable et responsable. D'autre part, la pensée magique va au-delà du fait d'ingérer les propriétés intrinsèques de la boisson, puisqu'il faut nous même veiller à une bonne santé des grains pour qu'ils puissent conserver les propriétés qui leur sont attribuées.

Dans cette optique, de bonne conservation des grains, quelques communautés en ligne préconisent une recette « type » à suivre à la lettre dans le but de préserver les grains et favoriser leur diffusion. Pour autant, cette recette type ne « bride » pas la créativité des recettes, puisque celle -ci peut s'exprimer dans l'aromatisation lors de la seconde fermentation en bouteille. Par ailleurs, les personnes ayant un attachement à ces communautés suivent les recettes « normées » quotidiennement, parfois pour préserver les bienfaits ressentis, tandis que celles ayant peu ou aucune connaissance sur ces recettes types, tentent de nombreuses recettes afin de remplacer la figue et le citron.

Une perspective immédiate à ses travaux serait de questionner les conséquences de l'arrivée d'un kéfir qui n'est plus fait maison. Pourrait-il venir remplacer certaines pratiques domestiques ? Ou ouvrira-t 'il les portes d'un nouveau profil de consommateur de kéfir ?

Une seconde perspective concerne les travaux actuellement menés au laboratoire et consisterait à étudier les relations entre les pratiques des individus enquêtés avec la composition microbiologique des ferments. Dans cette optique, les grains collectés lors de mon terrain ont ainsi été intégrés à la kéfirothèque du muséum.

Bibliographie

Articles de revues :

Barthe Yannick, de Blic Damien, Heurtin Jean-Philippe, et al. Sociologie pragmatique : mode d'emploi, *Politix* 3, 2013, vol 103, p 175-204.

BORDONI L, GABBIANELLO R. *Primers on nutrigenetics and nutri(epi)genomics : Origins and develpment of precision nutrition*. SciencesDirect. 2019.

DEBAILLY Renaud, LAVELLE Christophe. *Conserver un aliment vivant.* Techniques et cultures 69. 2018.

DUPUY Anne, POULAIN Jean-Pierre. Le plaisir alimentaire. *In Dictionnaire des cultures* alimentaires, Paris, PUF Quadrige, 2012. p. 1027-1039.

FALONY Gwen et al. *Population-level analysis of gut microbiome variation. Science 29. 2016.*

FISCHLER Claude. *Le dégoût : un phénomène bio-culturel*. Cahier de nutrition et de diététique, 2012. P. 381-384.

FOURNIER Tristan, POULAIN Jean-Pierre. *La génomique nutritionnelle : (re)penser les liens alimentation-santé à l'articulation des sciences sociales, biomédicales et de la vie*. Nat. Sci. Soc. 25, 2. 2017. P.111-121.

GULITZ ET AL. The microbial diversity of water kefir. *International Journal of Food Microbiology* 151. 2011. P. 284-8.

HASSOUN Jean-Pierre. *Le récit des emballages de la feuille de brick.* In Raconter l'aliment. 2016. En ligne sur http://revuecaptures.org/node/487

LOKMER ET AL. *Use of shotgun metagenomics for the identification of protozoa in the gut microbiota of healthy individuals from worldwide populations with various industrialization levels*. PLoS One. 2019.

Stadie Jasmine (2013). Metabolic activity and symbiotic interaction of bacteria and yeasts in water kefir. Technische Universitat Munchen.

VANGAY et al. *US immigration westernizes the human gut microbiome.* 2018, Cell 175, 962–972 November 1. 2018.

WARD M. (1892). The ginger-beer plant, and the organisms composing it: a contribution to the study of fermentation yeasts and bacteria. Philosophical Transactions of the Royal Society of London, 183, 125–197

WEIJO Henri et al. *New insights into online consumption communities and netnography*, Journal of Business Research. Volume 67, Issue 10. 2014. P.2072-2078.

ZHERNAKOVA Alexandra et al. *Population-based metagenomics analysis reveals markers for gut microbiome composition and diversity.* Science 29. 2016.

Ouvrages :

BAUWENS Peter. *Kéfir de fruits et de lait.* Editions Chantecler. 2010. 72p.

BECK Ulrich. *La société du risque : sur la voie d'une autre modernité*. Paris Flammarion. Vol. 1, 2008, 521p.

BERTHELOT Jean-Michel. *L'emprise du vrai : connaissance scientifique et modernité*. Paris, PUF. Sociologie d'aujourd'hui, 2008, 226p.

DESJEUX Dominique, *La consommation.* Presses Universitaires de France, « Que sais-je ? », 2006, 128 pages.

FIORDA, FA *ET AL*. Microbiological, biochemical, and functional aspects of sugary kefir fermentation,*Food Microbiol* 66. 2017. P.86-95.

FOURNIER, D. *Le ferment divin*. Paris : Éditions de la MSH (Ethnologie de la France). 1991. 252p.

GODBOUT Jacques T. *L'esprit du don*. Paris : La Découverte Poche, 1992, 357p.

LATOUR Bruno. *La science en action : introduction à la sociologie des sciences*. Paris, La Découverte. 2005, 663p.

LATOUR Bruno. *Pasteur* : *Guerre Et Paix Des Microbes*. Nouvelle Edition ed. Paris : La Découverte, 2011. Print. La Découverte-poche Sciences Humaines Et Sociales. 363p.

MERCKLE Pierre, *La sociologie des réseaux sociaux.* La Découverte, « Repères », 2016, 128 pages.

PAUGAM Serge, *L'enquête sociologique.* Presses Universitaires de France, « Quadrige », 2012, 480 pages.

Thèses :

HENCKE Stéphanie, Utilisation alimentaire des levures. 2000. 188p

Table des annexes

Annexe A - L'apparition du kéfir de fruit. Le Petit Parisien, 1899. Document disponible sur https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k518789s/f2.item.r=k%C3%A9fir%20casteret.zoom ____ *104*

Annexe B - L'apparition du kéfir de fruit. Recherches biologiques sur la constitution du Tibi, Bulletin de la Société Mycologique de France, 1899, Paris. ____ *106*

Annexe C - Rayons de kéfirs de lait dans différents pays ____ *107*

Annexe D - Grille d'entretien ____ *108*

Annexe E - Photos présentées lors des entretiens ____ *111*

Annexe F - Entretien avec Madame A1, réalisé le 25/05/2020 par téléphone. Durée : 1H04 ____ *113*

Annexe G - Entretien avec Madame A2, réalisé le 27/05/2020 par téléphone. Durée : 37 min ____ *123*

Annexe H - Entretien avec monsieur B1 réalisé par téléphone. Durée : 1H35 ____ *132*

Annexe A - L'apparition du kéfir de fruit. Le Petit Parisien, 1899. Document disponible sur https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k518789s/f2.item.r=k%C3%A9fir%20casteret.zoom

La Boisson du Soldat

Le kéfir, voilà un vocable nouveau qui ne tardera pas à devenir populaire. Il nous est venu de Russie et un excellent accueil lui est présentement fait au 126e régiment d'infanterie en garnison à Toulouse.

Dans toute l'armée, on dira bientôt le *kéfir*, comme on dit le *rata*, la *bidoche*, la *popotte*, dont le *kéfir* sera dorénavant l'accompagnement obligé.

Ah ! ce *kéfir !* on en raconte des merveilles au 126e. Depuis deux ans, la 7e compagnie en consomme. Et quelle consommation : cent litres par jour ! Car le kéfir est une boisson ; boisson hygiénique, acidulée, gazeuse, rafraîchissante, préparée à la caserne même sans grands frais, mais avec une persévérance et un soin que justifient les résultats obtenus.

On pensait n'en boire que pendant la chaude saison, époque où elle rend les plus grands services. Seulement, les jeunes soldats l'ont à ce point appréciée qu'ils veulent en boire tout le temps, l'hiver aussi bien que l'été. Ils la trouvent agréable et tonique, et, comme sa fabrication est très simple et qu'elle ne revient qu'à un sou le litre, ils en demandent toujours.

Mais qu'est-ce donc que le kéfir ?

C'est un ferment du lait, connu de temps immémorial dans le Caucase, dont les habitants se servent pour fabriquer leur boisson habituelle. Au fond du vase dans lequel on a fait cailler du lait selon un procédé particulier aux bergers du Caucase, se déposent peu à peu des grains d'aspect terreux qui à l'état sec ressemblent assez à des miettes de pain. Ils sont de forme très irrégulière et généralement petits ; les plus gros ne dépassent pas le volume d'une noisette.

Cette matière a été étudiée pour la première fois en 1881 par un savant russe qui l'avait recueillie au cours d'un voyage au Caucase et dans la Tartarie. Elle fut décrite alors comme le produit d'une fermentation complexe, c'est-à-dire d'une association de plusieurs microorganismes. Apportée à Zurich en 1885, elle y fut étudiée par M. Martin, directeur de l'École nationale d'industrie laitière de Mamirolle (Doubs), qui introduisit le kéfir en France. Plusieurs de nos médecins consacrèrent aussitôt au nouveau ferment d'importants travaux à la suite desquels le kéfir, considéré comme un très utile excitant de la digestion, fit son entrée dans le domaine de la thérapeutique.

Mais ceci ne nous apprend pas encore comment le kéfir est devenu une boisson hygiénique pouvant remplacer avec avantage, pendant les grandes chaleurs, la décoction de réglisse, additionnée ou non de citron, qui se débite dans les promenades publiques et que les Parisiens connaissent sous le nom de coco, nom qui lui a été attribué jadis parce qu'on la servait aux consommateurs en une tasse de noix de coco, aujourd'hui remplacée par un gobelet de métal ou un verre.

Au Caucase, le kéfir se prépare au lait et ressemble à une sorte de vin de lait mousseux. Une large pincée de grains de ferment est ajoutée au liquide dans un récipient qui est bouché hermétiquement huit heures après pour servir à la consommation du lendemain.

Sous cette forme, le kéfir ne saurait composer qu'une boisson relativement coûteuse et n'ayant aucun rapport avec ce que nous entendons par une boisson hygiénique, pouvant rivaliser avec les piquettes ou les boissons alcooliques légères auxquelles on a donné le nom « d'abondance ».

Aussi, n'est-ce point le kéfir du Caucase que l'on a songé à utiliser dans nos casernes, mais un kéfir à l'eau dont la trouvaille fut faite à Toulouse en des circonstances toutes particulières. Cette origine de notre kéfir est relatée par M. J. Carteret, médecin aide-major de l'armée, dans un intéressant mémoire que publia la *Presse médicale*. Comme il s'agit de fixer un point d'histoire et que M. J. Carteret apporte ici un témoignage personnel, il convient de citer, à titre documentaire, ce passage de sa relation :

« Tous les ans, dans l'armée, à l'époque des fortes chaleurs, on fabrique des boissons hygiéniques. Chaque capitaine a ses préférences et donne à ses hommes de la glyzine, de l'alcool de menthe, de l'eau rougie ou non avec un peu de vinaigre, du coco, du cassis. Le mot « hygiénique » nous paraît désigner moins la boisson que le but à atteindre, qui est avant tout d'obtenir une boisson rafraîchissante et inoffensive, afin d'empêcher l'ingestion de grandes quantités d'eau pure et de prévenir ainsi l'éclosion d'affections intestinales. Après les manœuvres, on ne prépare plus ces boissons, et, jusqu'au retour

de l'été, l'eau redevient la boisson ordinaire du soldat.

» Au mois de mai 1896, les compagnies du régiment commençaient déjà à fabriquer leur liquide hygiénique, lorsque M. le lieutenant-colonel de Châteaubourg nous parla d'une boisson agréable, très rafraîchissante, qu'il appelait le kéfir. Ce n'était pas le kéfir préparé avec du lait, mais avec de l'eau et du sucre. Grande fut notre surprise : c'était la première fois que nous entendions parler de cette préparation. Depuis, nous avons recherché s'il en était parlé dans la littérature médicale : il n'en est pas soufflé mot. En voici d'ailleurs l'origine.

» Le docteur de Châteaubourg, frère du colonel, avait conseillé à un malade de prendre du kéfir. Celui-ci ne pouvant pas le boire, imagina, fantaisie de malade, de mettre des graines dans de l'eau et de faire fermenter du sucre. Il prit cette boisson avec plaisir. Le médecin fut lui-même étonné du goût assez agréable de la préparation ; il en fabriqua à son tour pour mieux l'apprécier et la fit connaître au lieutenant-colonel. M. le capitaine de Soos, commandant la 7e compagnie, résolut d'essayer cette boisson, pensant qu'acidulée, mousseuse, rafraîchissante, elle ne pourrait qu'être agréable à ses hommes.

» Le début fut des plus encourageants ; il y avait peu de kéfir, c'est vrai, mais il était bu. La quantité augmenta ; elle avait beau augmenter, elle était toujours insuffisante, et, en somme, depuis le mois de mai 1897, cent litres sont préparés chaque jour, et le kéfir est devenu, hiver comme été, la boisson de la 7e compagnie. L'essai, on le voit, a été fait sur une grande échelle et pendant près de trois ans. »

—

Les résultats en ont été très concluants. Non seulement les hommes ont pris goût au kéfir, mais ils se sont bien trouvés d'en faire leur boisson ordinaire. Ils n'ont pu lui attribuer aucun trouble des fonctions digestives, et le nombre des embarras gastriques n'a pas été plus élevé dans la 7e compagnie que dans les autres compagnies du régiment. On a comparé aussi le nombre des malades de la 7e compagnie, depuis le mois de mai 1897, avec celui des autres compagnies. La 7e est l'une des trois qui ont présenté le moins de morbidité. Donc le kéfir n'a paru exercer aucune action nuisible sur la santé. Au contraire, il a une action favorable sur l'organisme, ce qu'explique l'analyse chimique qui en a été faite.

D'après les calculs de M. Fabre, professeur de chimie industrielle à la Faculté des sciences de Toulouse, le kéfir renferme 1 gr. 4 d'alcool par litre ; or, on sait que l'alcool à petite dose est un excitant du système nerveux, un stimulant de la digestion. L'acide carbonique (le kéfir en contient 9 gr. 10 par litre) produit le même effet. Ajoutons que le kéfir est très rafraîchissant ; c'est une boisson qui calme la soif et excite l'appétit.

L'examen bactériologique a de plus montré que le kéfir n'est pas un bouillon de cultures ; il vaut mieux que l'eau qui a servi à le préparer, car la fermentation paraît gêner le développement de certains germes pathogènes, comme les bacilles typhiques ou cholériques.

Deux choses ont assuré, à la 7e compagnie, puis à la 5e, qui a voulu l'imiter, le succès du kéfir : son goût aigrelet, qui rappelle celui du cidre et de la piquette, puis le mousseux de la boisson. « Il faut voir, raconte le docteur Carteret, avec quelle hâte on se précipite sur le kéfir au retour des exercices ou des marches, surtout en été. Un demi-verre suffit à calmer la soif. Sur quatre cents hommes environ qui se sont succédé à la 7e et à la 5e compagnies, un seul ne buvait pas de kéfir ; en revanche, trois qui n'aimaient pas le vin étaient particulièrement heureux de remplacer l'eau par du kéfir. Du reste, les preuves matérielles sont là : depuis le mois de mai 1897, la 7e compagnie fabrique 100 litres de kéfir par jour, soit 1 litre par tête. Au moment du repas, l'homme qui est chargé de la préparation l'apporte dans des bouteilles. Après les repas, il les remporte... toujours vides. »

Ce qu'il y a de plus curieux dans la préparation du kéfir, c'est que les frais se réduisent — le matériel une fois acquis — à l'achat du sucre ou de la cassonade. Quant au ferment, il est inusable ; il se renouvelle lui-même au fur et à mesure de son emploi. Il recommence le miracle des noces de Cana !

Attendons-nous à voir de nombreux régiments suivre l'exemple du 126e, car le kéfir est tout simplement en passe de devenir célèbre.

Valensol.

Annexe B - L'apparition du kéfir de fruit. Recherches biologiques sur la constitution du Tibi, Bulletin de la Société Mycologique de France, 1899, Paris.

Recherches biologiques sur la constitution du **Tibi,**

Par M. L. LUTZ (1).

On connaît un certain nombre d'associations de microorganismes dont la vie symbiotique permet la production de phénomènes particuliers, notamment de fermentations, qui empruntent à l'action simultanée des divers organismes une allure toute spéciale. Le type classique de ces symbioses est le *Képhir*.

Parmi les autres associations du même genre, il en est une, le *Tibi*, originaire du Mexique où elle croît sur les raquettes d'*Opuntia*, qui, mise en présence d'eau contenant en dissolution du sucre ou de la cassonnade, détermine une fermentation active du milieu en produisant un liquide pétillant, de saveur acidule, légèrement butyreuse, utilisé comme boisson, spécialement par les ouvriers d'usine.

Le *Tibi* se présente sous forme de masses globuleuses, translucides, assez semblables en apparence à des grains de riz cuits. La grosseur de ces masses varie entre celle d'un pois et celle d'une tête d'épingle. Examinées au microscope, elles se montrent constituées par une glaire abondante, tenant englobés de nombreux bacilles assez courts et de grosses cellules de levûre. De place en place, on trouve également de longs filaments bactériens de forme spirillaire.

Quelquefois, en maintenant du liquide fermenté en repos pendant un certain temps, on remarque la formation à sa surface de zooglées plus ou moins étendues, d'un blanc pur, qui renferment d'énormes quantités de ces filaments spirillaires ainsi que des bacilles de forme courte et des cellules de levûre, mais en petit nombre. Le liquide contient surtout des éléments bacillaires courts avec peu de cellules de levûre. En soumettant à un examen attentif les filaments spirillaires, on voit fréquemment s'isoler à leur extrémité un certain nombre d'articles

(1) Travail fait au Laboratoire de Micrographie de l'Ecole de pharmacie de Paris.

Annexe C - Rayons de kéfirs de lait dans différents pays

Illustration 24 - Gatlinburg, Tennessee, USA. Credits photos : Lacey Frizzell

Illustration 25 - Italie. Crédits photos : Linda Pelati

Illustration 26 - Ukraine. Crédits photo : Maria Spiridonova

Illustration 27 - Russie. Crédits photo : Maria Spiridonova

Illustration 28- Kirghizistan. Crédits photo : Maria Spiridonova

Annexe D - Grille d'entretien

Thèmes	Sous-thèmes	Questions	Relances
Présentation générale de l'enquêté	Informations générales	Est-ce que vous pouvez commencer par vous présenter ?	Age, activité professionnelle, lieu de vie, situation matrimoniale
	Informations sur les consommations et pratiques alimentaires	Qu'est-ce que bien manger pour vous ? Qu'est-ce qu'un repas quotidien pour vous ?	Qu'avez-vous déjeuné hier ? diné ?
		Vous aimez cuisiner ?	Qu'est-ce que vous aimez bien faire ?
		Si je vous dis « fait-maison » est ce que ça a du sens pour vous ?	Qu'est ce qui est important dans le fait-maison pour vous ?
Nous allons maintenant évoquer votre consommation de kéfir de fruit.			
Consommation	Découverte	Comment avez-vous découvert le kéfir de fruit ?	Depuis quand en faites-vous ? Depuis quand en consommez-vous ? Racontez- moi votre première consommation.
	Consommation personnelle	Quand en buvez-vous ?	A quelle fréquence ? Usage quotidien ou occasionnel ? Repas ou hors repas ?
		Comment le consommez-vous ?	Qu'est-ce que cela vous apporte ? Est-ce que cela à des effets sur vous ? Des bénéfices ?
		Ça vous arrive de le mélanger à autre chose ?	Jus ? Alcools ? préparations autres ?
		Quel goût à votre kéfir ?	Est-ce que ça change beaucoup d'une préparation à une autre ?
	Consommation du foyer	Qui en consomme dans votre foyer ?	Pour quelles raisons ? A quelle fréquence ?
		Qui en consomme le plus selon vous ? Est-ce que chacun peut se servir quand il le souhaite ?	Repas ou hors repas ?
		Avez-vous des anecdotes ?	Un goût qui vous a étonné ? repulsé ? Et pour votre famille ?
Nous allons maintenant discuter de vos recettes de kéfir de fruit et des échanges de grains.			

Elaboration du kéfir de fruit/Itinéraire de consommation	Réception	Comment s'est passée votre première réception de grains ?	Rappelez-vous qui vous en avait donné ? Par quel réseau ? C'était en main propre ou par envoi postal ?
		Est-ce qu'on vous avait expliqué comment faire ?	Avez-vous suivi ces conseils ? Pourquoi ? Les suivez-vous toujours ? Comment ?
	Approvisionnement	Pour réaliser le kéfir, ou est-ce que vous vous procurez les autres ingrédients ?	Eau, fruits secs, fruits frais, agrumes, sucre, autre ?
		Est-ce que vous avez acheté du matériel spécifique pour la boisson ?	A quel endroit ? (internet, magasin…). Pourquoi ?
	Pratiques	Qui réalise le kéfir chez vous ?	C'est une activité familiale ? ou vous alternez ? Qui le fait le plus ?
		Avez-vous différentes souches de grains ?	Comment les différencier ?
		Comment vous réalisez votre kéfir aujourd'hui ?	Ingrédients, ustensiles, récipients… Pourquoi de cette façon ? Ca a toujours été comme ça ? Quels sont les aspects que vous modifiez plus facilement ? Est-ce que certains points ne changent jamais ?
		Pourriez-vous me décrire les gestes que vous faites ?	en premier lieu… puis… qu'est-ce que vous faites ensuite ? et vous terminez par ? Nettoyage, pesée, mise en bocal, temps de F1, Lieu de repos. Filtration, Mise en bouteille, ajouts, F2, nettoyage ustensiles ?
		Vous le faites toujours dans cet ordre-là ?	
		Est-ce que vous pesez vos ingrédients ?	Vous mettez toujours les mêmes quantités ?
		Est-ce que vous réalisez différentes recettes ?	Dans quel but ? Ajouter différentes saveurs ? Expérience ? Bienfaits ? F1 ? F2 ?

		Avez-vous une recette préférée ?	Qu'est-ce qu'elle a de particulier ? Vous la réalisez régulièrement ?
		Est-ce que le goût de vos kéfirs varie ?	De quelle manière ? Le pétillant, l'amertume, le sucré, le fermenté… ? A quoi est-ce lié selon vous ?
		Avez-vous eu des mauvaises surprises en le réalisant ? Avez-vous des expériences ratées ?	à quoi attribuez-vous cela ? A quoi était-ce dû ? Un changement dans la recette, un facteur extérieur ? (goût, explosion, contamination, texture…).
		Et de très bonnes ?	Idem
		avez-vous recherché à améliorer vos recettes ?	
	Conservation	Comment conservez-vous la boisson ?	Temps, Température, récipient, lieu…
		Comment conservez-vous les grains ?	Idem
	Diffusion	Ça vous arrive de donner des grains à votre tour ?	Par quel moyen ?
		Vous donnez tous types de grains ?	Est-ce que vous choisissez ceux que vous donnez ?
		Est-ce que vous donnez des indications ?	Lesquelles ? Et pourquoi ?
Je souhaiterais vous poser quelques questions par rapport aux informations que l'on trouve sur internet à propos du kéfir.			
Rapport aux réseaux sociaux	Général	Quels sont vos usages d'internet ?	Informations, Jeux, Contact, réseaux Sociaux
		Quels types d'information recherchez-vous ?	Concernant l'alimentation ? A quelle fréquence ?
	A propos du kéfir	Est-ce que ça vous arrive de rechercher des informations concernant le kéfir ?	Lesquels ? Sur quels sites ? Qu'est-ce que vous en pensez ?
		Est-ce que vous donnez des conseils kéfir sur internet ?	Interactions ? Sur quels sites ? Vous le faites souvent ?
J'ai apporté des photos, je vous propose de les regarder, et de me dire ce que vous en pensez.			

Annexe E - Photos présentées lors des entretiens

7

8

9

10

11

12

Annexe F - Entretien avec Madame A1, réalisé le 25/05/2020 par téléphone. Durée : 1H04

Pour commencer, je vais vous demander si vous pouvez vous présenter ?

Qu'est-ce que vous voulez savoir ?

Cela peut-être votre âge, votre activité professionnelle présente ou passée, ce genre de chose.

Ok, bon bah voilà j'ai 70 ans, je vis seule depuis la mort de mon mari il y a une dizaine d'année. J'habite la région bordelaise... Dans une vie antérieure j'étais professeure d'histoire géographie. J'habite un grand jardin... J'apprends le chant, je fais du jardinage, des trucs un peu expérimental... Je commence une formation en "chicon" Enfin, voilà je marche, j'essaie de profiter de toutes les opportunités que donne la période de retraite quand on est en bonne santé. Voilà.

Et donc A2 est votre fille ?

Oui voilà, elle est actuellement ici comme je viens d'avoir un accident, renversée par une voiture, c'est comme ça que A2 est là et fait fructifier son kéfir. Mes enfants ont eu l'extrême générosité de se succéder chez moi pour me faciliter la vie, car j'ai une fracture... d'un bras. C'était à vélo renversée par une voiture, généralement ce n'est pas la voiture qui est endommagée.

J'espère que vous allez vite vous remettre sur pied.

Ah oui, tous les voyants sont verts il n'y a pas de soucis.

si on parle d'alimentation un petit peu, qu'est-ce que bien manger pour vous ?

Alors, qu'est-ce que bien manger ? Alors il y a deux choses, d'abord je suis extrêmement gourmande, et comme je pourrai me jeter sur n'importe quoi , j'ai eu excellente idée, pour des raisons de confort, de supprimer le gluten et les produits laitiers il y a une quinzaine d'années. Et donc ça m'a permis d'explorer, ça me permet d'explorer au niveau de l'alimentation des tas de pistes, de produits qu'il n'y a pas dans l'alimentation conventionnelle. Donc bien manger pour moi c'est lier des produits de qualité, surtout végétaux car je trouve que les légumes, c'est un monde très roche en odeur, en saveur et visuellement. Et puis agrémenter éventuellement de viande de temps en temps mais pas n'importe quoi. Puis c'et s'inspirer de recettes de temps en temps, il n'y a jamais de choses ratées, ce sera mieux ou différent la fois d'après. Bien manger, ça correspond à manger des produits, savoir d'où viennent les produits bien-sûr, se dire qu'on ne s'empoisonne pas en mangeant, ne pas faire venir des produits qui viennent du bout du monde qui ont été produits n'importe comment par n'importe qui etc. C'est tout un ensemble.

Si vous deviez me définir un repas quotidien, qu'est-ce que ça serait pour vous ?

Alors repas quotidien, c'est intéressant que vous me disiez repas quotidien puisque je pense il y a la différence avec le repas quotidien, avec j'ai envie de dire, ce qu'on a sous la main, et puis un repas qui va être élaboré... avec éventuellement des super fromages et donc le "sans produit laitier" je le mets de côté... je ne le fais pas pour... des fromages qui n'ont aucun intérêt... La même chose pour le sans gluten c'est pareil. Je me réserve pour ce qui va me plaire. Alors le repas quotidien, par exemple il y a un peu de tout... qu'est-ce qu'on peut manger... des légumes râpées, avec des assemblages qui peuvent sembler extravagants... je vais au jardin je regarde, ce qu'il y a... S'il y a des pissenlits je prends des pissenlits, des herbes sauvages et pourquoi.... Sans priori et de toute façon, la vinaigrette permet d'allier les choses. Donc là, il y avait des choux, choux râpés, carottes râpées, des graines de sésame, salade un peu coriace du jardin mais tout est en morceau, ça apporte de la texture, une saveur un peu âcre... de la roquette par exemple. Après il y avait un reste de riz avec un reste de risotto, un reste de poulet et puis... Qu'est-ce qu'il y avait d'autre ? j'ai déjà oublié, on a beaucoup discuté on ne faisait pas trop attention... Ah si, des falafels... qu'on avait fait hier. Et puis des framboises ou fraises, quelques framboises du jardin, des fraises achetées ce matin...

C'était le repas de ce midi ?

Oui c'était ce midi, et le soir ça va être des soupes, dans lesquelles on met un peu de tout, des légumes soit entiers... Ah bah oui là il y a... C'est un bortsch avec les cosses des fèves que l'on a récolté, et puis betterave, carotte, chou... beaucoup d'aromates et d'épices et puis on modifie le résultat avec ceci ou cela... Et on fait un nouvel **assemblage.**

Vous aimez cuisiner ?

Oui, je cuisine beaucoup, j'aime beaucoup cuisiner.

Qu'est-ce que vous aimez bien faire ?

Qu'est-ce que j'aime bien faire en cuisine ? Ah c'est comme ça... je pars d'une recette par exemple et je me dis, tiens on pourrait assembler ceci-cela... Et puis c'est peut-être un peu toujours la même chose... Ail oignon dans de l'huile d'olive... Et puis ensuite ça peut être des légumes sautés... j'utilise pas mal le sarrasin, décortiqué, qui peut servir de plein de façons. Les légumes je m'approvisionne dans un magasin bio donc je vais voir systématiquement les légumes de deuxième choix et puis à partir de là je vos comment les utiliser. C'est varié, ça dépend. Je mange cru, cuit, tout est possible, je rajoute des choses dessus éventuellement, ça peut être des fruits secs... Il n'y a rien de standard ni de prévu, mais le frigidaire est toujours plein, les réserves sont toujours pleines, j'ai toujours l'embarras du choix pour faire ceci-cela.

Vous avez parlé de votre jardin, vous récupérez beaucoup de choses dans ce jardin ?

Non pas énormément, car je fais pas mal de choses. Le jardin, j'ai bien regardé, j'aime beaucoup voir les légumes poussés. Bon là, il y a des scaroles qui datent de l'année dernière, qui ont passé l'hiver, qui montent, mais ça ne fait rien, on prend les feuilles et on les coupe en tout petit morceaux, on laisse un petit peu dans la moutarde et l'huile d'olive, elles s'attendrissent et puis ça sert à donner du goût à une autre salade. Qu'est-ce que j'ai eu d'autres ? J'ai eu des blettes... Ah oui j'aime beaucoup tout ce que j'ai pu ensemencé de fèves entre novembre et janvier... Parce que ça protège le sol, il n'y a pas d'herbes du tout. Le sol est prêt pour tous les légumes qui ont besoin d'un sol riche en azote. Je laisse... enfin en ce moment ce n'est pas moi qui le fais. Je laisse les tiges sur place de façon à ce que ça continue à nourrir le sol, ça mange les petites bêtes. C'est le jardinage du paresseux parce qu'il n'y a plus qu'à mettre des plantes. Des plantes que l'on m'a données, donc aubergine, tomate, quelques pommes de terre... C'est ma façon à moi de jardiner. Donc c'est assez hétéroclite, je fais un petit tour et puis je prends une feuille de ceci, une feuille de cela... En fonction de ce qu'il y a ...

Si je vous dis « fait-maison », est ce que cela a du sens pour vous ?

Ah bah oui parce que moi j'aime bien, j'aime beaucoup faire les choses de mes mains. Comme j'ai du temps, fait-maison ça veut dire... En termes de cuisine c'est ça ?

Peut-être que ce n'est pas seulement la cuisine pour vous ?

Fait-maison, j'ai toujours utilisé des produits bruts, je n'ai jamais utilisé de plats cuisinés, c'est le quotidien, et même là avec mon bras, une de mes filles est venue. Comme j'ai été ramassée sur la voie publique autant dire j'avais un pyjama de soignant. Donc je suis revenue avec et je me suis dit, tiens voilà un sac de couchage, que je gardais pour des masques mais je ne peux plus en faire, donc hop tu

me coupes des hauts bien larges pour que je passe mon bras. Et dans tous les domaines enfaite, travailler de ses mains, chercher des solutions... Imaginer, c'est ç ale fait-maison. Mais c'est peut-être un peu loin de la question du fait-maison culinaire. Mais pour moi c'est plutôt une manière de vivre enfaite.

Je comprends, et votre alimentation, vous m'avez dit que vous n'avez jamais consommé de plats cuisinés, votre famille cuisinait aussi comme vous ?

Euh, bah moi je sais, oui je me souviens que maman faisait un gros marché le mercredi, elle épluchait ensuite, elle préparait les légumes. On a toujours eu une alimentation extrêmement variée, elle était très branchée, très tôt sur les vitamines, l'oxydation. Mon père, je me souviens qu'on avait le jour de bière, le porridge au petit-déjeuner... Ce qui semblait effectivement pour beaucoup... extravagant. C'était vraiment le souci d'une alimentation équilibrée, qui faisait partie d'une bonne éducation pour les enfants, été comme hiver. Les vitamines, ça j'en ai toujours entendu parler, pas de couteau inoxydable, ça tue les vitamines. On ne laisse pas à l'air, ça tue les vitamines.

Si on commence à parler du kéfir de fruit, est ce que vous pouvez me raconter comment vous avez découvert le kéfir de fruit ?

Alors, quand j'étais enfant, j'avais une amie, qui était d'une famille de sept enfants d'origine peut-être polonaise, enfin d'Europe centrale... Il y avait plusieurs générations qui vivaient dans cette famille, dans une très grande maison et je me souviens très bien que la grand-mère de mon amie avait au moins une mission, c'était de préparer le kéfir pour toute la maisonnée. Et c'est comme ça que j'ai découvert le kéfir. On a dû en faire un peu quand j'étais enfant, je ne me souviens plus parce que les ferments se distribuaient comme ça... Chez des cousins, il y a... j'ai revu le kéfir. Donc pour moi c'est quelque chose que j'ai utilisé, je ne sais même plus si j'en ai fait. Mais là j'en refait parce que je me dis que ça fait partie enfaite, on parle beaucoup de la flore intestinale, bon ça permet... je vois énormément de thé donc ça permet d'en boire moins. Et ça m'amuse aussi de faire du kéfir, voilà ça fait partie de toutes ces choses, donc j'en distribue, je fais aussi du... comment ça s'appelle cet espèce de gros truc noir là... fermenté. Donc le kéfir c'est quelque chose que j'ai dans la tête depuis très longtemps, que j'utilise ou que je n'utilise pas.

Cette amie polonaise, vous vous souvenez si c'était du kéfir de fruit, de lait ou les deux ?

Alors ça a toujours été du kéfir de fruit, je ne savais pas qu'il existait du kéfir de lait. Le kéfir de lait, je l'ai utilisé à un moment, comme les laits fermentés c'est quelque chose que j'aime beaucoup. Mais comme j'ai préféré abandonner les produits laitiers pour éviter des facteurs inflammatoires; j'ai laissé tomber le kéfir de lait que j'ai eu l'occasion de faire ici, juste pour goûter, parce que j'aime bien goûter les choses. mais c'est vrai que trouve ça... le kéfir de lait j'aime bien. Le kéfir de fruit je le fais de façon très -très classique.

Depuis quand vous le faites ?

Alors, de façon régulière, ça ne fait pas très longtemps, peut-être deux ans, ça a été épisodique je pense.

Avant vous le faisiez de façon plus irrégulière c'est ça ?

Oui c'est ça voilà, maintenant j'en ai tout le temps, mais je pense qu'il y a eu des moments où j'ai arrêté, j'ai repris. Mais je pense j'en ai pas fait chez mes parents... J'en ai pas fait pendant une quarantaine d'années, ça ne fait pas très longtemps que j'en fait, parce je n'y pensais plus, il fallait retrouver quelqu'un qui avait la souche tout simplement. Et c'est une opportunité, ah tiens si j'en refaisais, parce que je connaissais.

Très bien, et la première fois que vous en avez consommé ? C'était quand vous étiez enfant ?

Oui, j'avais, je sais pas, 8 - 10 ans.

Et vous vous en souvenez de cette première consommation ?

Non, mais je me souviens des bocaux, et de la grand-mère qui les faisait, ça m'avait surpris de voir ça, les cruches... sur la table. Je pense que oui j'en ai pris. J'en ai pris en vacances chez des cousins, on en prenait régulièrement. A ce moment-là on a dû en faire chez moi. Bon ce n'est pas quelque chose qui m'a laissé des souvenirs impérissables mais ça fait partie effectivement... quand on parle de kéfir ça fait partie des choses que... dont je connais la saveur depuis longtemps.

Est-ce que vous diriez que vous ne l'avez jamais oublié ?

Je ne l'ai jamais oublié, on ne peut pas dire que ça fasse partie de ma culture, ou de... non. C'est quelque chose j'ai envie de dire, c'est un espèce d'emprunt, qui a été présent de façon épisodique, que je connais depuis très longtemps. Oui là, ça fait deux trois ans peut-être, et j'en donne quand ils se développent. Et là je suis partie une semaine, il était tout raplapla.

A quel moment vous en buvez ?

Je le bois à jeun, toujours, et puis parfois comme ça dans la journée. Oui j'avais lu sur un site, que... c'est mère Thérèsa qui en avait envoyé dans les bidonvilles de je ne sais plus quel pays d'Amérique latine, que ça allait renforcer leur immunité. Et comme on parle beaucoup de la flore intestinale, et de l'immunité je me suis dit que à jeun c'est pas si mal. Donc j'en prends généralement un verre et j'en reprends dans la journée, mais je n'ai pas d'habitude bien ancré, systématique.

Ça vous arrive d'en boire lors d'événements, d'occasions ?

Oui alors je le prends comme ça à la maison, par contre si je vais à des auberges espagnoles, des choses comme ça, j'en apporte. Mais visiblement ça a beaucoup moins de succès que les jus de fruit les choses comme ça. Mais les gens le goutent, voilà, et certains me demandent la souche. On me disait ah bah tiens si tu en as. Dans un petit cercle, j'en donne. Et puis à un moment je n'en n'avais plus donc je me retourne vers les personne à qui j'en avais donné, savoir si on en a encore et ainsi de suite.

Qu'est-ce que ça vous apporte de boire du kéfir de fruit ?

Euh, qu'est-ce que ça m'apporte ? Je trouve que c'est une saveur agréable, et puis ça n'a jamais le même goût, car je degré de... vieillissement n'est jamais le même, je ne me complique pas la vie, je prends directement dans le bocal. je ne fais pas les choses de façon académique, parce que s'il a trop de contraintes, on ne continue pas dans la durée, par ce qu'ils trouvent que c'est trop contraignant, et si c'est trop contraignant, on arrête et ce n'est pas mon objectif. Là je sais qu'il va être différent, il va être un peu trop acide. mais s'il est trop acide, je l'utilise pour faire un risotto par exemple, donc je le mets en bouteille. Il va se conserver... Bon il paraît qu'il ne faut pas le conserver longtemps mais je ne vois pas pourquoi. Donc je le mets dans le bas du réfrigérateur dans une bouteille et si je veux faire un risotto, il est devenu un peu comme un vin sec, et je l'utilise dans la cuisine.

Est-ce que ça a des effets sur vous ? Des bénéfices ?

Alors ça je ne sais pas du tout, je suis incapable, pour quoi que ce soit, médicament, n'importe quoi, parce que je dis, il doit y avoir l'effet placebo... Donc je ne sais pas du tout, je suis dans l'incapacité de dire... Mais en tout cas, voilà, peut-être que ça me suffit de me dire, ce sont des ferments, ça contribue à la diversification de l'alimentation, ce que j'ai lu dessus montre que ça peut avoir un certain nombre de bienfaits, au niveau de la flore intestinale. Avec ce que j'ai eu comme maladie, j'ai dû avoir la flore intestinale complétement ratiboisé par la pénicilline. Je ne supportais plus rien niveau intestinal. Je pense que ça lui fait du bien, ma flore intestinale ça lui permet de manger de tout. Peut-être que le kéfir y contribue mais je ne peux rien affirmer du tout.

En tout cas ça ne vous fait pas de mal c'est bien ça ?

Ah non, ça fait partie de mon alimentation, je suis persuadée que ça me fait du bien.

Est-ce que ça vous arrive de le mélanger avec autre chose ?

Ah oui, avec du thé, de rajouter... pour voir à quoi ça ressemble. parce que je me trompe aussi de récipient... Bon, oui je peux rajouter... A un moment j'ai mis des kiwis. Mais comme je ne rince pas systématiquement, je ne change pas systématiquement le citron parce qu'il reste acide. Je change les figues. Quand on met du kiwi, il part en morceaux après, il faudrait filtré, nettoyé et tout et ça je ne fais pas.

Et la boisson en elle-même ça vous arrive d'ajouter des jus, de l'alcool ?

De l'alcool non parce que je ne consomme pas d'alcool. Mais de mettre du gingembre, un jus de fruit oui. C'est très agréable parce qu'on a le côté pétillant, c'est sympa.

Si vous deviez définir le gout de votre kéfir, que diriez-vous ?

Il est... Comme je n'arrête pas la fermentation quand elle est au bon moment, parce qu'à ce moment-là il faudrait transvaser. Je sais qu'il va avoir un goût qui va changer... A un moment, il est à la fois très rond, très pétillant, un peu sucré, savoureux ça c'est le meilleur moment. Après je sais qu'il va être un petit peu acide jusqu'à ce que je le finisse. Mais voilà ça ne me gêne pas, mais je ne cherche pas à obtenir telle saveur parce que je n'ai pas envie de, d'avoir la contrainte de le mettre en bouteille à ce moment-là, d'arrêter le fermentation etc.

Dans votre famille tout le monde en consomme ?

Ma fille est là de façon exceptionnelle mais elle devenue complètement fan de kéfir et elle boit un litre par jour. La-elle en met sur la table. Alors que moi c'est occasionnel ce n'est pas le même usage, j'en prends au petit-déjeuner, éventuellement comme ça dans la journée. Je bois énormément de thé et elle, elle s'est déshabituée du thé avec le kéfir. Dans la famille c'est plutôt addiction au thé.

Et vos autres enfants ?

Mon fils en fait, je viens de découvrir ça. Il en parlait à table. Il en fait, mais je crois qu'il ne met pas de figue, il en boit, je ne sais pas quelles sont ses pratiques. Et mon autre fille, je ne sais pas, elle en buvait ici je crois. Je ne sais pas trop, je n'ai pas fait attention.

Votre fils, vous ne lui avez pas donné vos grains?

Non, par contre ma fille oui.

Est-ce que vous vous souvenez comment vous avez récupéré vos grains la première fois ?

Non je ne me souviens pas. Peut-être que j'ai lu comme ça, parce que lis pas mal de choses concernant l'alimentation, peut-être que j'ai vu le mot kéffir et je me suis dit ah tiens kéfir, qui pourrait m'en procurer, et à ce moment-là j'ai dû demandé jusqu'à ce qu'on m'en propose. C'est vraiment le bouche à oreille, c'est comme ça que ça circule. C'était de proximité ou amical. De même que moi je vais à une chorale et si on me demande du kéfir, j'en ramène un bocal.

Est ce qu'on vous avait expliqué comment faire ?

Il est probable que je n'ai pas demandé. De toute façon je regarde le site cfaitmaison par exemple, je regarde sur internet de toute façon? Je pense que j'avais le souvenir d'un grand bocal d'un litre et demi, deux cuillères à soupe de sucre, deux tranches de citron et deux figues et voilà. Je ne peux pas vous répondre de façon précise.

Ces ingrédients, ou est-ce que vous les achetez ? Dans le magasin que vous évoquiez au début ?

Alors j'achète forcément du citron bio, puisqu'il reste... Et puis moi j'ai des figuiers ici. Avant j'achetais des figues et puis j'ai eu l'idée de les sécher, et elles me servent exclusivement au kéfir. Maintenant, depuis... cela fait peut être trois ans que je fais du kéfir je ne sais pas trop... Mais ça fait au moins deux ans que j'utilise les figues du jardin.

Et pour ce qui est du sucre et de l'eau par exemple ?

L'eau je prends de l'eau que je filtre d'une carafe filtrante. Et le sucre, je prends un sucre blond bio de cane.

Pourquoi vous filtrez votre eau ?

Parce qu'il y a de l'eau de javel dans l'eau du robinet et la javel, même s'il y en a peu, ça sert à tuer les bactéries donc je ne pense pas que ça fasse bon ménage avec des levures vivantes.

Vous avez acheté du matériel pour faire du kéfir ?

Alors moi j'utilise énormément tout ce qui est bocaux en verre, peut-être que j'en ai récupéré en achetant sur leboncoin de ceux qui déménageaient... Ca circule. Mais je n'en ai pas acheté spécifiquement, j'utilise ce que j'ai sur place.

Également tout ce qui est passoire, bouteille etc. ?

Alors j'évite tout ce qui est métallique, bien que la personne qui a un blog qui s'appelle Ni cru ni cuit qui disait qu'il n'y a aucune différence entre l'utilisation du métal ou pas, ça fait vraiment des choses que l'on dit, d'utiliser du bois. Donc j'utilise de préférence une petite passoire en nylon mais c'est vrai que je passe... je dois être un peu flemmarde, mais je passe de moins en moins le kéfir... Je rajoute l'eau, je (inaudible) de temps en temps mais pas souvent.

Vous n'avez qu'une souche de grain ?

Actuellement... je ne sais pas si je réponds à votre question... Ma fille a dû mettre deux bocaux en route, moi j'en ai mis un et puis oui, comme mes grains étaient non alimentés en sucre pendant une semaine, les grains qui étaient très gros et translucides sont devenus moins efficaces, donc là j'en ai remis avec plus de sucre dans un bocal plus petit pour voir si... Ils sont en train de se régénérer. Mais je ne sais pas si je réponds à votre question.

Ce n'est pas très grave, je pense que la réponse est non, avez-vous récupéré des grains de plusieurs personnes ?

Non ce sont toujours les mêmes, c'est plutôt moi qui suis pourvoyeuse parce que je m'aperçois que les gens arrêtent très vite d'en faire, ils se lassent très vite et comme moi je me pose très peu de contraintes pour le faire, ça me permet de continuer sans me poser trop de questions.

Tout à l'heure vous me parliez de la façon académique que vous ne faisiez pas pour éviter le trop de contrainte ?

Oui trop de contrainte, je pense qu'on arrête.

Quelle est-elle cette façon académique selon vous ?

C'est à dire que, lorsque les figues sont arrivées à la surface, à ce moment-là cela veut dire que la fermentation est à point. On retire les figues, le citron, on filtre l'ensemble. Le liquide obtenu on le filtre pour le mettre au réfrigérateur pour qu'il reste fermenté comme ça. On rince bien les grains, on nettoie bien le bocal et on recommence. Cela prend un certain temps et je pense, à juste titre que ça rebute... ça s'ajoute au reste, alors ce n'est pas grand-chose mais dans une journée, ça fait des contraintes qui font arrêter les gens très vite.

Comment vous le faites-vous le kéfir vous ?

Alors comment je le fais ? Quand les figues sont remontées, je prélève directement dans le bocal sans le filtrer la plupart du temps, pour qu'il m'en reste le temps que ça se refasse, par exemple je vais filtrer presque le fond, je remets de l'eau, je ne lave pas le bocal, je ne rince pas les grains, je laisse le citron et je change juste les figues. Donc le moins de contrainte et je n'ai pas de règle de façon à continuer à le faire sans abandonner.

Ça vous arrive de peser vos ingrédients ?

De les peser ? ah non ça ce n'est pas possible. Je mets deux cuillères à soupe de sucre, non je ne pèse pas. Pour moi ça serait une contrainte supplémentaire qui me ferait laisser tomber. Je ne pèse rien du tout.

Deux cuillères à soupe pour combien de grains selon vous ?

Alors normalement, je pense que ça peut être entre une cuillère et deux de grains dans un bocal d'un litre et demi. Mais moi je laisse les grains en partie prospérer, parce que ce n'est pas près d'une source de chaleur, ça ne chauffe pas tellement. La fermentation ne se fait pas très vite, les grains ne grossissent pas très vite non plus. Après j'en garde dans un bocal et puis je mets du sucre, je laisse au réfrigérateur et quand quelqu'un m'en demande, ça me permet d'en donner.

Le liquide de votre kéfir vous le mettez en bouteille ?

Il m'en reste très peu, puisque je me sers directement dans le bocal.

C'est à dire que vous ne filtrez pas les grains c'est ça ?

Oui c'est ça juste à la fin, donc ça veut dire que je n'en fais pas très souvent puisque j'en fait... J'en prends un grand verre à limonade par jour. Et j'en refais. J'en mets un peu de côté pour pas qu'il y est de rupture. Mais je ne vais pas le mettre systématiquement en bouteille. C'est variable. Et si j'en mets, ce que je vous disais, je vais l'utiliser à la place de vin blanc dans la cuisine.

Et ça vous arrive de l'aromatiser directement ?

Non je n'ai jamais essayé enfaîte. Parce que je n'ai pas pris le temps de regarder. je pense que le gingembre c'est... Je me suis posé la question mais je n'ai pas cherché à y répondre.

Et vous le faites toujours comme ça ?

Oui je fais toujours comme ça, c'est la façon qui me semble la plus simple possible pour continuer.

Et cette façon, ou est-ce que vous l'avez trouvé ?

Je me suis rendu compte que ce n'était pas la peine de rincer, ce n'était pas la peine de changer le citron, que ce n'était pas la peine de laisser juste un minimum de grains, ça fonctionnait.

Et le gout de votre kéfir peut être plus pétillant, plus amer, ce genre de choses ?

Ah oui, c'est évident, il n'a jamais le même goût. Je sais très bien qu'il va y avoir des moments avec le goût idéal, et puis il va devenir plus sec, moins fruité.

Et votre préféré ?

A un moment, je vais me dire ah oui il est très bien, ou alors il est un peu passé, mais ça ne fait rien. C'est la surprise de voir à chaque fois comment il est. On n'est pas dans des produits standards. C'est ça qui est intéressant.

Quand vous dites qu'il est passé, c'est qu'il est plus acide ?

Il est plus acide oui. Mais de toute façon le kéfir est toujours désaltérant. Il y a toujours ce petit côté pétillant. Et peut-être plus d'ailleurs quand il est... je dirais sec parce que je le comparerai presque à du cidre, c''est à dire quand il est plus brut. C'est peut être comme ça qu'il est le plus désaltérant. Mais il est moins goûteux parce que moins sucré, et le sucre c'est plus doux, plus moelleux.

Vous avez déjà eu des mauvaises surprises en le réalisant ?

Je crois que l'autre jour, j'ai eu l'impression... Je crois que c'était en rentrant de l'hôpital je ne sais plus, j'ai eu l'impression qu'il avait un peu le goût de moisi. mai je me suis dit qu'il allait se regénérer. Alors c'est la seule fois, là il a un petit peu de mal à reprendre mais c'est parce qu'il a été abandonné; Il n'a pas eu de sucre et je pense qu'à ce moment-là la fermentation, tout le processus a été mis à l'arrêt et il faut que ça reparte.

Et visuellement il y avait un changement ?

Non je ne pense pas, il avait... c'était réduit énormément en volume.

Et il était à l'extérieur ?

Oui, à température.

Et est ce qu'au contraire vous avez eu de très bonnes surprises en réalisant votre kéfir ?

C'est à dire, lorsque je le goute parfois je trouve qu'il est très bon, ou moins bon que d'autre jour, c'est toujours la surprise.

Est-ce que vous savez à quoi c'est du à chaque fois ?

Bah quand il est frais... je sais qu'à partir du moment où je laisse poursuivre la fermentation à température ambiante, je sais que le gout va se modifier, et qu'il sera moins savoureux. Mais ça ne me gêne pas, ça fait partie de la règle, c'est normal.

Avez-vous cherché à améliorer vos recettes ?

Non, je ne suis pas à la recherche de goût particulier, les saveurs sont changeantes en fonction du vieillissement, si je veux je peux mettre du gingembre, faire ceci ou faire cela mais je le fais rarement.

Je ne suis pas attachée, ça fait partie du quotidien, je ne chercher pas à l'améliorer, je n'ai pas d'attentes particulières.

Ça vous arrive de la conserver au frais ?

Je la conserve à température ambiante parce que je bois rarement froid.

Et c'est dans votre cuisine ?

Oui tout à fait, c'est pour ça change avec les jours.

Faites-vous attention à la température, au soleil ce genre de choses ?

Alors moi mes grains, je pense qu'avec une température aux alentours de 15, les grains étaient un petit peu maigrichons. Ma fille avait des grains énormes avec un bocal près de sa cuisinière, près de ses plaques. Quand j'ai vu ça, j'ai mis mes bocaux près d'un radiateur et effectivement les grains... toute la fermentation était activée, ce qui est normal.

Donc les grains pour la boisson vous les conservez dehors, et tout à l'heure vous m'avez parlé d'une petite partie au réfrigérateur avec du sucre ?

C'est à dire que s'il y en a trop, ça ne se développe jamais trop chez moi. Mais si oui, je les conserve au réfrigérateur avec du sucre.

Et les personnes à qui vous avez donné les grains, pourquoi à votre avis ils arrêtent ?

Alors une personne, je pense recherchait un amaigrissement, m'en a demandé. Et puis je lui ai demandé au bout d'un mois, et elle m'a dit oh moi je ne suis pas persévérante. j'ai trouvé que c'était un peu rapide. Sinon, je pense que oui, je vois trois quatre personnes qui avaient dû kéfir, qui n'en font pus en ce moment, je pense que c'est épisodique. Et ah oui je faisais du kombucha, c'est très contraignant. Je faisais comme si c'était du vinaigre, je prélève au fur et à mesure et je n'ai pas de contrainte. Mais bon vous c'est sur le kéfir. Mais dès qu'il y a une contrainte et que ce n'est pas pour quelque chose de précis, je pense qu'il a abandon.

Est-ce que vous donnez des indications quand vous donnez les grains ?

Juste, je dis c'est très simple, voilà, un litre et demi d'eau, filtrée de préférence, deux cuillères à soupe de sucre, deux figues, deux rondelles de citron. Et je dis après vous prélevez, vous rincez, et puis après s'il veulent faire autrement ils font autrement.

Oui je vois, et si on parle un petit peu d'internet et des informations qu'on peut y trouver, quels sont vos usages d'internet de manière générale ? Les réseaux sociaux par exemple...

Alors jamais de réseaux sociaux, j'ai été abonné à des lettres électroniques... C'est plutôt une mouvance naturopathie, sinon je suis allée voir un certain nombre de sites concernant le kéfir, ou quand je me pose une question je regarde différents sites... Je suis aussi intéressée par la lactofermentation. IL ay a aussi... un site coréen sur le kimchi parce que j'ai une fille passionnée par le kimchi, qu'elle a connu en Corée, elle en fait. Il y a le site Ni Cru Ni Cuit, donc j'ai des bouquins, de Aubert, sur la lactofermentation, ça fait longtemps que ça a été édité, c'est réédité aux éditions terre vivante. Enfin je ne réponds pas votre question sur internet. Internet, pour moi c'est un dictionnaire que j'ouvre plusieurs fois par jour pour rechercher des informations, pour la recouper, que ce soit au niveau des plantes, des produits, de légume, de ceci ou de cela.

Quels types d'information vous recherchez par rapport au kéfir ?

Je vous ai cité le site cfaitmaison, Nicrunicuit, et je sais pas trop, si je tape kéfir, j'ai regardé peut-être l'origine du kéfir... Moi, ce que... Enfin j'en connais suffisamment, j'ai dû regardé s'il y a eu des expériences montrant des effets avérés du kéfir ou pas par exemple. Il semble que ce soit plutôt, des effets supposés. Parfois c'est très extravagant ce que l'on peut lire, que ça peut vous guérir d'un cancer par exemple. Il y a des choses dans ce domaine-là parfois, assez effrayantes. Je suis assez critique, c'est à dire que j'aime bien... lire, j'essaie de recouper et puis voilà, tirer mes propres conclusions. Dans l'alimentation traditionnelle la lactofermentation a des effets positifs sur la flore intestinale voilà.

Est-ce que ça vous arrive de réagir ou de commenter ce genre d'articles ?

Non jamais, par contre je ne (inaudible) pas mes informations... C'est personnel.

ça vous est arrivé de voir des choses avec lesquelles vous n'étiez pas d'accord ?

Je n'ai pas fait attention, je m'en tiens à ce que je fais, cet usage me convient. Je sais... je connais une personne qui me disait qu'elle avait changé une seule chose à son alimentation c'est à dire qu'elle prenait du kéfir, et que s'en été suivi, peut-être une perte de 10 kilos. Voilà. Elle se dit qu'il n'y a que ça qui a changé dans son alimentation, alors elle se dit que peut-être. Et je ne sais pas si c'est rai ou pas, c'est une position. Peut-être qu'au niveau de la flore intestinale ca a fait du bien. Pourquoi pas.

Merci beaucoup pour toutes ces informations. Si vous le voulez bien, je vais vous envoyer des photos en relation avec le kéfir, si vous pouvez me faire un petit retour, très libre, sur ce qu'elles vous inspirent.

Fin de l’enregistrement 1 heure 4 minutes.

Annexe G - Entretien avec Madame A2, réalisé le 27/05/2020 par téléphone. Durée : 37 min

Si je peux vous demander de vous présenter pour commencer ?

Ok, bah je m'appelle A2, j'ai 36 ans, j'habite à Paris. Je suis célibataire, je suis cadre, qu'est ce qui peut vous intéresser ?

Vous avez toujours vécu à Paris ?

Non, j'ai vécu 10 ans en Afrique et en Asie, au Canada aussi. A l'époque je travaillais pour un cabinet d'intelligence économique, et là je travaille pour des start-up.

Si on parle un petit peu de votre alimentation, qu'est-ce qu'un repas quotidien pour vous ?

C'est beaucoup de légumes. Moi je mange sans gluten et sans lactose et c'est récent. Un repas pour moi, c'est de la soupe en général. Une soupe, des légumes et un dessert. Je cuisine beaucoup quoi, ce sont des trucs cuisinés.

Et c'est arrêt de gluten et de lactose ça date de quand ?

Ca date d'il y a 4 – 5 mois.

Et cela a à voir avec le régime alimentaire de votre maman ?

Un peu parce qu'elle, elle avait arrêté parce ‘elle avait des poussées inflammatoires et moi j'ai aussi des poussées inflammatoires aux articulations et qui pourraient être liées au gluten. Donc le médecin m'a fait arrêter gluten et lactose.

Qu'est-ce que vous avez déjeuné aujourd'hui ?

Alors c'est assez inédit, je suis en train de manger. Je mange une galette de sarrasin, des œufs et du fromage... Non pas de fromage pardon des œufs et du jambon.

D'accord, et c'est bon ?

C'est super bon. Après je mangerai des fraises.

Et hier soir vous vous souvenez ce que vous avez mangé ?

J'ai mangé des sushis, j'étais invitée chez des amis, j'ai mangé des sushis.

Et qu'est-ce que bien manger pour vous ?

C'est manger des légumes, c'est ne pas manger des produits transformés, le moins possible en tout cas. Et c'est manger... c'est pas la Junk Food quoi, c'est pas les biscuits, c'est pas les MacDo... Bien manger pour moi c'est équilibré, c'est manger des produits cuisinés.

Vous aimez cuisiner ?

Oui, oui j'aime bien.

Qu'est-ce que vous aimez bien faire ?

Des soupes... Non j'aime bien éplucher des légumes... J'invente beaucoup de recettes, donc je fais un peu d'expérimentation culinaire, c'est à dire... beaucoup de salades, des goûts variés, beaucoup de

gâteaux... Je m'amuse pas mal avec... Bah notamment depuis que je ne mange plus de gluten je suis obligée de remplacer avec plein de trucs, du coup ça m'amuse, des gâteaux avec des légumes des choses comme ça, je trouve ça rigolo.

Vous auriez un exemple précis d'un assemblage que vous aimez faire ?

Là le gâteau à la courgette ça marche très bien en ce moment.

Si je vous dis fait-maison, est ce que ça a du sens pour vous ?

Oui complétement, on sait ce qu'on mange, on sait d'où viennent les aliments, on a plaisir à les préparer, on a... On a pris plaisir et on prendra plaisir à les manger aussi.

Est-ce que c'est que dans la cuisine selon vous ?

Moi je fais pas mal... Oui je fais mes propres produits d'entretien, et cosmétiques non. J'ai essayé un petit peu mais non. Peu concluant. Et sinon oui, je trouve que c'est mieux... C'est moins de déchets, si on peut prendre des trucs bios, et c'est rigolo. Ca a toujours été plus ou moins comme ça. Après ma mère est très sans 0 échet tout ça, j'ai eu une éducation qui fait que voilà.

Vos frères et sœurs sont comme ça aussi ?

Ma sœur complétement. Mon frère il y vient c'est marrant.

Ils sont proches de vous en âge ?

Mon frère est plus âgé, il a 39, et ma sœur 32.

Si on parle un petit peu maintenant du kéfir de fruit, est ce que votre découverte c'était chez votre maman, ou vous connaissiez avant ?

Non j'ai découvert chez ma mère.

Vous pourriez me raconter cette découverte ?

Mmm... ma première expérience de kéfir ?

Oui tout à fait.

Je me rappelle juste que c'est vraiment bon, mais euh... non, ce n'est pas tant chez ma mère enfaite. Chez ma mère j'ai dû en boire une ou deux fois, elle m'a donné des grains parce que voilà. Et enfaite c'est chez moi... Enfaite je bois énormément de thé, je n'aime pas l'eau donc je bois beaucoup de thé. J'essaie de limiter ma consommation de thé parce que ça m'empêche de dormir, je bois vraiment trop de thé. du coup enfaite le kéfir est venu remplacé le thé à partir de midi. Du coup comme je bois énormément, je bois, peut -être un litre, un litre et demi par jour, du coup c'est vraiment pris comme un ersatz quoi. Mais maintenant je m'amuse à faire des gouts différents. Enfin j'en ai trois, j'en ai un au citron, un au citron vert, enfin je suis en train de regardé il est plus au citron vert, il est à l'orange, et j'en ai un au pamplemousse.

Vous en faites depuis quand à peu près ?

Mmm, ça fait un an je pense.

D'accord, sans interruption ?

Sans interruption non, pas du tout.

Vous en buvez donc à partir de midi ?

Enfaite j'en bois à partir de midi, je bois toute ma cuvée du jour à midi.

Surtout pendant le repas alors ou parfois après ?

S'il m'en reste j'en bois après. En gros je bois tout ce que j'ai. Les trois bocaux y passent tous les jours enfaite. Enfaite, comme il produit énormément, j'ai énormément de grains, il va très vite mon kéfir.

Ça veut dire que vous en refaites un tous les jours aussi ?

Oui, j'en fais trois tous les jours.

Ok, et donc trois différents de quelle quantité environ ?

Alors je pense qu'il y a un bocal qui doit faire... c'est pas facile à dire. Enfaite je pense qu'en tout j'ai un litre et demi. J'ai un truc c'est un bocal qui doit faire un litre mais il est au 2/3 rempli de grains celui-là. J'en ai un qui doit faire... 1 litre et demi mais qui est rempli à moitié de grains. Et j'ai un bocal qui doit faire 500 millilitres, et il est rempli à moitié de grains. Du coup j'ai un litre et demi sur la journée.

Ça vous arrive de ne pas tout boire ?

Oui, mais très rarement, et dans ces cas-là je cuisine avec.

Ok, et qu'est-ce que vous faites avec ?

Quand je cuisine je ne mets... Enfin voilà comme j'ai ce problème de "thé" entre guillemets, mes restes de thé en général... Quand on me demande dans une recette de mettre de l'eau, je vais mettre du thé. Et si je n'ai pas de thé, ou d'eau je remplace par de la tisane. Parce que quand je n'ai plus de kéfir je remplace par de la tisane. Je mets toujours mes fonds de théières. J'ai toujours des théières pleines et du coup je mets mes fonds de théières dans la nourriture et quand j'ai dû kéfir je vais mettre ça à la place. Je vais mettre du kéfir à la place de l'eau quoi.

Ça apporte quelque chose à votre plat ?

Bah oui j'imagine, je ne sais pas trop... Non... Je crois que dans le risotto il y avait un petit goût c'était assez agréable. Mais sinon j'imagine que ça dépend énormément de la quantité qu'on met quoi.

Donc vous buvez du kéfir surtout pour limiter votre consommation de thé ?

Ah mais j'adore hein, je suis complétement accro au kéfir. Si j'en ai pas un matin, ça me manque vraiment quoi.

Qu'est-ce que ça vous apporte alors ?

Beh je pense que y'a... je pense que je suis devenue alcoolique, quand je bois mon petit litre et demi, après j'ai un peu l'impression... je ferai bien une petite sieste quoi. Non je pense que y'a ça, et c'est très désaltérant, très agréable. Mais je pense qu'il y a quelque chose d'addictif dedans oui. C'est devenu... C'est vraiment un super ersatz au thé quoi.

Ça vous arrive de le mélanger à autre chose ? Des jus de l'alcool par exemple ?

Non pas du tout, c'est une bonne idée ouais, je n'y avais pas pensé. Mais non pas du tout.

Enfaite si, pour la première fois, je l'ai mélangé à du jus de fraise, la semaine dernière... mais non enfaite je le fais plus parce que non.

Et quel goût à votre kéfir ?

Il n'a jamais le même goût enfaite parce que je le fais n'importe comment. Donc, parfois il et très sucré, parfois il est pas sucré. Parfois il pétille, parfois il ne pétille pas, et ça je n'ai pas encore toutes les clefs du truc. Mais le pamplemousse c'est très bon. Il est très sucré et très fruité. Mais euh, il a jamais le même goût enfaite. J'adore ouvrir la bouteille en me demandant quel goût il va avoir, c'est un peu ma cuvée du jour. C'est un peu ma question tous les jours, alors quel goût il a. Parfois il est bon, parfois il est pas bon. Quand il est amer...

Ça vous arrive d'amener une bouteille ou d'en proposer quand vous recevez chez vous ?

Bah y'en a plus en général, mais non...non. Sauf si enfaite je veux donner des grains à des gens qui ne connaissent pas du tout et je pense que ça peut leur plaire. Du coup je leur en donne pour goûter quoi. mais c'est pas du tout un truc, que j'utiliserai... de convivial, "j'amène mon kéfir" quoi.

Vous avez des anecdotes par rapport à votre kéfir, d'un goût qui vous a étonné ?

Mmm... non... parfois il est un petit peu trop amère et pas assez sucré mais ça n'est pas de la répulsion... au niveau du gout non, pas du tout. Je m'attends à ce qu'il ait toujours un goût différent donc voilà. Parfois il me déçoit, parfois il ne me déçoit pas.

Et quand il vous déçoit c'est quel gout ?

C'est quand je ne l'ai pas du tout assez sucré, il peut être un peu acide.

Et pétillant ?

Bah ça dépend, je préfère quand il est pétillant mais... j'ai pas les clefs du truc.

Si l'on parle un petit peu de la première fois qu'on vous a donné les grains, est ce que votre maman vous avait expliqué comment faire ?

Euh oui, elle m'avait expliqué ouais.

Vous vous rappelez des conseils qu'elle vous avait donné ?

Oui elle m'a dit "écoute tu fais... alors voilà ce qu'il faut faire : il ne faut pas toucher de métal, il faut les rincer à chaque fois, enfin rincer les grains... changer les citrons... Moi je ne le fais pas, je fais n'importe comment et ça marche très bien. Ce qui est important c'est d'avoir la figue, le sucre et le citron.

Au début vous suiviez ces conseils ou vous avez tout de suite fait autrement ?

Bah j'avais pas de figue donc j'avais des dattes, ça n'a pas marchée

Vous avez utilisé la figue ensuite ?

Oui, et je n'ai jamais changé après.

Pour réaliser votre kéfir ou est-ce que vous achetez vos ingrédients ?

Mmm le citron je l'achète en magasin bio. Le sucre... le sucre en magasin normal. Les figues, soit elles viennent de chez ma mère parce qu'elle a un figuier, donc elles sont séchées, soit c'est... soit je les achète en magasin normal parce qu'elles sont très chères en bio.

Le citron toujours bio et les figues peu importe c'est ça ?

Bah les figues j'en fais... Ah oui mais le citron je le change tous les six mois. Alors que les figues elles sont vraiment chères en bio.

Et le sucre ?

Enfaite ça dépend... je ne sais pas, je ne peux pas vraiment dire. Enfaite je mets parfois... Enfaite je mets mon appartement sur airbnb parfois, et les gens rachètent du sucre à chaque fois. Donc je me suis retrouvée avec plein de sucre donc j'utilise le sucre qui est là.

C'est quel sucre par exemple en ce moment ?

Alors là c'est du sucre de canne, mais là c'est différent, c'était pendant le confinement donc c'est moi qui l'ai acheté mais c'était vraiment pendant le confinement et donc il n'y avait pas le choix. Avant, j'ai eu des sucres en carré, de canne, du sucre blanc... des trucs sans sucre, de l'aspartame, j'ai vraiment vidé les fonds de placard, j'avais du sucre blanc en poudre aussi qui venait de (inaudible).

Vous avez donc tout essayé à chaque fois ?

Oui. L'aspartame comme je n'étais pas sûr que ça allait fonctionné, j'ai mélangé avec un peu de sucre quand même.

Vous avez une préférence pour un sucre ?

Je crois que c'est meilleur avec le sucre roux. C'est l'impression que ça me donne.

Pour ce qui est de l'eau...

Alors moi je prends toujours de l'eau du robinet. Donc sans distinction. Mais je vais essayer au thé, je me suis dit que j'allais essayer avec du thé.

ça vous arrive d'ajouter autre chose dedans ?

Non pas du tout, ça m'est arrivé de le faire dans mon verre ou dans ma cruche quoi, mais jamais dans mon kéfir lui-même.

Pourquoi ?

Parc eue sinon il va falloir que je nettoie le truc et ça me saoul.

Votre kéfir vous le faites comment alors pas à pas ?

Alors, oui c'est hyper ritualisé. Donc je prends pour ma cuvée du jour donc. Après je le rerempli d'eau, sous le robinet directement. Et après je lui mets une figue, le citron reste le même. Alors là je suis en train de regarder, y'en a un avec deux citrons mêmes enfin, un demi et un autre bout parc ‘il commençait à vieillir un peu. Donc la figue et après je mets du sucre, à l'aveugle quoi donc je ne sais pas quelle quantité je mets.

Cane vous arrive pas de peser ?

Non jamais.

Et les grains la quantité varie ?

Oui celui au citron y'a la moitié, celui au pamplemousse y'a les 2/3 de grains et celui à l'orange il y a la moitié. Donc plus de 100 gr à chaque fois, il y en a vraiment beaucoup, il faut que j'en donne d'ailleurs.

Ca vus arrive de nettoyer le bocal ?

Je l'ai jamais nettoyé je pense. Peut-être une fois parce qu'il s'est casse.

Pour récupérer le liquide vous attendez combien de temps en général ?

Enfaite je le fais à midi, et le lendemain midi il est prêt. Enfaite je me sers et je le refais immédiatement, et le lendemain à la même heure il est fait quoi.

Vous le filtrez comment ?

Je le filtre avec une passoire.

Ça vous arrive de le laisser plus longtemps que 24 heures ?

Ça m'arrive mais... c'est parce que je suis partie en weekend quoi.

Donc ensuite vous le mettez dans une cruche c'est ça et vous le consommez dans la journée ?

Oui c'est ça.

Ça vous est arrivé de le mettre en bouteille ?

Non je n'ai pas de bouteille.

Vous le conservez comment ?

Ça dépend, il peut être au frigo ou à température ambiante. Mais à température ambiante ça attire énormément les moucherons et comme ce n'est pas recouvert enfaite... Enfaite il a pas vraiment le temps de rester... Enfin je le bois très vite. Il a APS le temps de rester tranquille. Mais sinon par exemple, là j'en ai un peu au frigo.

Le bocal de fermentation, vous le fermez pendant la fermentation ?

Alors il y en a un, vous savez avec les joints en caoutchoucs, comme le magret par exemple. Et les autres ce sont des bocaux à sauce tomate ou à olive. Et je ferme le couvercle.

Celui qui s'est cassé il était comment ?

C'est un bocal avec le filtre là, en caoutchouc.

Cette rupture vous savez comment ça s'est produit ?

Ah oui, c'est quelqu'un qui a allumé les plaques dessous et il a explosé.

C'était pendant la fermentation ?

Ah oui c'était plein oui. parce qu'enfaite oui moi je les stocks sur les plaques parce que j'ai remarqué que ça allait deux fois plus vite. Enfaite quand ils sont exposés à la chaleur, par exemple là je les vois, comme j'ai allumé les plaques il y a une demi-heure, ils sont encore en train de remontés, y'a plein de bulles. Enfaîte, ils sont exposés au plaques.

Vous les recouvrez de quelque chose ?

Pas du tout moi. Enfaite-moi je fais vraiment peu d'entretien, c'est pas du tout contraignant.

Le citron vous ne le changez pas, c'est pareil pour les autres agrumes ?

Euh oui, là j'ai changé parce que j'avais plus de citron vert, là il était tout en morceaux. Du coup j'ai changé pour une orange.

si je résume le citron parfois c'est citron, citron vert, orange... vous avez fait d'autres tests comme ça ?

Non pas vraiment, ce sont ceux-là qui reviennent.

Et ils diffèrent en texture par exemple ?

La texture c'est la même, je pense que c'est vraiment au niveau du goût. Le pamplemousse est très fruité, le citron vert a un gout vraiment intéressant aussi. C"est marrant il a pas le gout de citron vert d'ailleurs. Mais c'est vraiment le pamplemousse qui a un gout très prononcé, très fruité.

C'est votre préféré ?

Le pamplemousse, je le trouve très bon oui.

La recette pamplemousse vous l'avez fait dès le début ?

Non, c'était il n'y a pas très longtemps, enfaite j'avais trop de grains et j'avais le bocal qui allait bien donc j'ai tenté.

Vous avez déjà eu une mauvaise surprise de gout ?

Non je ne crois pas.

Et au contraire quelque chose de très positif ?

Non, là je pense que... les variations de gout c'est effectivement si on change l'agrume, et surtout la quantité de sucre qu'on met, et la durée de fermentation. C'est l'impression que cela me donne mais peut-être que je me trompe. Même si je n'ai pas encore... Bon je n'essaie pas d'élucider le truc de pourquoi parfois c'est meilleur, pourquoi ça pétille plus, mais j'imagine que c'est en fonction du temps que je le laisse.

Les grains, vous les conservez comment quand vous les mettez de côté ?

Alors... C'est marrant parce que j'ai une expérience rigolote. Enfaite j'en ai donné à un magasin pas loin. Les personnes ne pouvaient venir pas avant 10 jours, je ne sais pas quoi donc je les ai stockés au frigo... Ah oui quand je les stocke je les mets au frigo avec du sucre. Et là je les avais couverts d'aluminium et ils ont mangé l'aluminium.

C'est à dire ?

Bah enfaite ils ont fait un trou, j'avais fait un couvercle en aluminium pour les couvrir, et y'avait des petits bouts, comme des petits bouts de cendre qui étaient sur le kéfir, parce que les grains étaient devenus apparents et y avait vraiment un trou. Je n'avais pas mis d'eau, dans un pot un peu comme la laitière, juste des grains et des sucres. et ça a attaqué le truc et je me suis dit que c'était peut-être pour ça qu'il ne fallait pas mettre de métal. Vous savez ce qu'on lit sur les blogs, pour filtrer ne pas utiliser un truc en métal et ne pas le remuer avec je ne sais pas... une fourchette en métal. Mais j'étais très surprise que en 10 jours ils aient mangé le truc quoi.

Et vous avez quand même pu les récupérer ?

Ah oui je les ai récupérés. Mais non je pense que c"est juste que... Quand on voit la tête du citron au bout de 6 mois, on comprend que c'est hyper actif comme truc quoi. Mais c'est vrai que l'aluminium j'étais très surprise.

Donc les grains ça vous arrive d'en donner souvent ?

Oui j'en donne beaucoup.

Vous savez à combien de personnes vous en avez donné depuis le début ?

Alors là... 3, 4.. 5 je ne sais pas, une dizaine.

Tous sur Paris ?

Non, pas tous sur Paris, j'en ai donné en Bretagne. deux fois en bretagne et... c'est tout je crois.

Et là c'étaient des envois postaux ?

Non c'étaient des gens qui étaient de passage. toujours ne main propre.

Et vous les mélanger les grains qui sont dans les différent bocaux ?

Ah, bah enfaite je ne donne que d'un à chaque fois, parce c'est celui qui est plein donc j'en prends un peu.

Et ça vous arrive de les mélanger ?

Non ça ne m'est pas arrivé je crois. Oh peut-être. Je ne me suis pas posé la question. je ne pense pas, mais peut-être.

Vous donnez des indications quand vous donnez les grains ?

Oh oui puisqu'en général les gens ne savent pas du tout comment faire. Je leur donne des figues aussi en général pour commencer. Enfaite si ce sont des gens qui sont venus vers moi parce que... j'ai une annonce sur Leboncoin, alors dans ce cas-là je leur donne juste les grains, si ce sont des gens à qui.. des amis... des gens ou je me dis qu'ils vont aimer, je leur fais un kit de démarrage.

Et vous mettez quoi dans ce kit alors ?

Je leur mets un bocal, deux trois figues, un citron, et des grains.

Et vous leur dites quoi ?

De rajouter de l'eau, et d'attendre que la figue remonte. Et quand la figue est remontée, c'est prêt.

Et celles à qui vous donné sur Leboncoin vous leur dites la même chose ?

Oui tout à fait, et je leur dis que j'ai l'impression qu'à côté des plaques ça va plus vite.

Les personnes qui vous contactent, vous savez pourquoi ils veulent se mettre au kéfir ?

Alors... je pense que c'est un peu la tendance des bienfaits du kéfir... enfaîte j'essaie de me rappeler, il y a une personne qui m'a contacté il n'y a pas longtemps, elle avait entendu parler du kéfir et elle se demandait comment ça marchait, quels étaient les bienfaits, je l'ai envoyé sur des blogs. Je pense que y'a des gens c'est la curiosité, ou alors ils en ont bu... dans les magasins bios on peut en trouver ils en ont bu par exemple. Mais je n'ai pas de réelle explication pourquoi. mais c'est souvent... Mais j'ai l'impression que c'est ça. Ils en ont entendu parler et ils en voudraient. Ah là c'est quelqu'un qui m'a dit qu'il n'en avait plus et qu'il en avait besoin urgemment. Je ne sais pas ce que c'était.

Vous lui avez donné alors ?

Non parce que je n'étais pas sur paris et je lui ai dit, voilà... oui c'est étonnant que ce soit urgent d'ailleurs.

Est-ce que ça vous arrive de faire des recherches concernant le kéfir ?

Mmm, oui j'avoue que j'en ai fait une récemment, je me suis dit, est ce qu'il y a des trucs kéfir et corona... Euh je me suis demandée, quand j'ai des poussées inflammatoires, je me suis demandée si il y avait un quelconque effet... positif, je ne me suis pas demandée si le kéfir était la cause. Sinon non. Je me suis demandée il y a quelques jours, si je pouvais... si je pouvais utiliser autres choses que la figue. Mais c'était comme ça ce n'était pas très sérieux.

Vous avez trouvé des réponses à vos questions ?

Enfaite non pas vraiment, je me demande... je ne sais pas si je peux utiliser autre chose que les figues ou pas, le corona je n'ai rien trouvé et les poussées inflammatoires non plus.

Et vous est ce que vous avez donné des conseils ?

Non pas du tout.

Ça vous est arrivé de lire des choses qui vous paraissaient étonnantes ?

Ah oui, je ne suis pas sure que ça guérisse de tout quoi. Enfaite je trouve qu'on du mal à faire la part des choses entre l'effet réel que ça a. je trouve ça très bon, je trouve ça délicieux. Je me dis que ça ne me fait pas de mal. Mais quels sont les effets réels, honnêtement je n'en ai aucune idée. Et ça je trouve que ce serait intéressant de savoir. On parle de la flore intestinale etc. mais quel est le vrai effet, est ce que c'est un mythe, je trouverai ça intéressant.

Ok merci, donc là on est à peu près dans vos temps, donc je vais arrêter l'enregistrement et vous envoyer un mail avec les informations.

Annexe H - Entretien avec monsieur B1 réalisé par téléphone. Durée : 1H35

Je vais vous demander de vous présenter pour commencer.

Je m'appelle B1, j'ai 47 ans, je suis père de trois enfants et je suis photographe culinaire. Concernant, mon régime alimentaire, jusqu'à présent on avait un régime relativement je dirais, classique, depuis pas mal de temps. Et en enfaite, depuis deux ans nous sommes devenus végétariens, tout le foyer est devenu végétarien, pas végétalien mais végétarien.

Qu'est-ce que vous mettez derrière végétarien ?

Pour être végétarien je dirais que plus de viande, plus de poisson, des œufs o continue à manger parce qu'on a des poules, j'ai la chance d'habiter à la campagne. On a un grand jardin. Au-delà je dirais du végétarisme puisque le végétalisme paraît encore lointain. En plus, je suis apiculteur amateur, je dirais que j'aurais des scrupules à arrêter l'apiculture. donc c'était une première étape, on va dire, et le kéfir est arrivé il y a quatre ans, quand on a, par le biais d'une relation faite, on a adhéré à une Amap à côté de chez nous et une des adhérentes était à la recherche de bouteilles de limonade vides. et de fil en aiguille, il nous a proposé du kéfir. Cela nous a tout de suite intéressé. Et pour ajouter à cela, parce que pour tout ce qui est fermentation je peux vous dire que ça peut être riche, Je suis également brasseur amateur, donc pareil pour le principe de la fermentation de manipuler du vivant, c'était quelque chose aussi, pour moi, c'est aussi source d'enrichissement pour plus tard.

La bière cela fait combien de temps ?

C'est un peu moins récent, plutôt cinq ans, le brassage amateur, j'ai contracté le virus, on va dire même si c'est pas une référence adéquate en ce moment. Au cours d'un de mes boulots, On m'a proposé de faire un livre sur le brassage amateur comme photographe culinaire. Et du coup, j'ai rencontré un brasseur qui m'a mis le pied à l'étrier, qui m'a inoculé le virus. Et puis, quelques mois après, je me suis fait un petit labo à la maison, une petite cave avec tout équipé pour le brassage. On commence un petit peu à maîtriser un peu les fermentations. Le kéfir est arrivé un an après.

Votre hobby pour l'apiculture c'est arrivé à ce moment-là ?

L'apiculture, c'est arrivé... 'est beaucoup plus vieux. Ça va bientôt faire 8 ans. L'apiculture, c'est arrivé de façon plus classique. Ça fait 15 ans que j'ai décidé de quitter la ville, quitter Paris pour être plus précis, pour venir m'installer ici dans l'Oise. C'était sur la route des vacances, j'écoutais une émission sur l'apiculture, pendant les vacances d'été, ça m'a mis la puce à l'oreille. En rentrant, j'ai trouvé un rucher école à un kilomètre de mon domicile.
Une semaine après, je m'étais inscrit et on va dire qu'un an plus tard, après des cours et des stages, j'ai fini par devenir apiculteur amateur. Aujourd'hui, je vais bientôt huit ruches.

Est-ce que je peux vous demander l'âge de vos enfants ?

Mes enfants ont 7, 11 et 13 ans. On a la chance d'habiter à la campagne. On travaille tous les deux sur Paris, nos métiers nous imposent de travailler sur Paris. Ma femme est enseignante dans le domaine de l'image et je suis photographe.

Oui, et à propos de ce métier de photographe de design culinaire. Pourquoi la cuisine?

Oui, justement, c'est toujours, toujours un point de relation qui lie un peu tout ça. Parce qu'effectivement, j'ai toujours aimé Cuisiner. J'ai toujours aimé manger, et en plus, en faire une partie de mon métier. Avant, je faisais de la retouche d'image et on m'a mis le pied à l'étrier. Mon père était

photographe culinaire et là aussi c'est une histoire de transmission de savoirs et d'intérêts, quelque part, un petit peu de hobby. Du coup. Aujourd'hui, je prends autant de soin à réaliser un plat qu'à l'illustrer.

Justement si on parle un petit peu d'alimentation, Si vous deviez décrire un repas quotidien pour vous, qu'est-ce que ça serait?

Un repas quotidien? qu'aujourd'hui, ce serait essentiellement végétal, avec une bonne partie de sucres lents à manger, ou de légumineuses dans le jardin. Donc, on essaie de faire pousser un petit peu tout ce qui touche, ce qui constitue le bol alimentaire classique, pour avoir comme des choses équilibré parce qu'on a quand même des enfants en pleine croissance, on peut faire des régimes, s'essayer à des régimes alimentaires, pour s'y frotter un petit peu. Et puis, je dirais que de fil en aiguille, il y a une grosse partie de légumes, une partie de protéines végétales, qu'on cherche quand même un petit peu à explorer. Cela pourrait passer par des légumineuses ou des protéines végétales. Je dirais plus plus transformer, des protéines de soja, sachant que c'est tellement vaste. On a l'impression de redécouvrir un peu la cuisine. Ça dépend par quel côté on attaque la cuisine végétarienne. Et je pense que la cuisine végétalienne sera encore plus riche. On a tellement de possibilités de trouver de nouvelles sources de protéines... Mais il y a toujours des choses sur lesquelles j'ai encore du mal à faire une croix dessus. Par exemple, des fromages végétaux ça peut être très, très bons, mais quand on est habitué à du fromage qui a du goût et un peu de caractère. Bon, je désespère pas qu'un jour on ait un fromage végétal qui soit, qu'il soit qui a la même saveur qu'un saint nectaire, mais bon, on en est encore un peu loin. Sinon, c'est surtout le fait de pouvoir profiter de pouvoir cultiver, d'avoir la chance d'avoir un peu de terrain pour cultiver ça. Et puis, depuis un an, on fait partie d'un jardin partagé. On a déjà un très grand jardin chez nous, mais on s'est rajouté une étape en plus, on fait partie d'une association locale autour de chez nous, qui cultive, à l'initiative de deux personnes qui ont monté une association dans un terrain qui fait un hectare et qui devient une zone de maraîchage pour tout le village. Je dirais que ça pourrait être le sujet un beau sujet d'étude, mais voilà. Donc, l'autonomie alimentaire, c'est quelque chose auquel on est terriblement sensible aujourd'hui, encore plus aujourd'hui qu'il y a quelques années. C'est quelque chose qui m'apparaît comme une évidence aujourd'hui qui n'est malheureusement pas pour tout le monde. Et le fait de savoir ce qu'on mange, de savoir que l'on est ce que l'on mange, c'est quand même quelque chose de fondamental aujourd'hui. On en est les premiers persuadé dans notre entourage proche, mais on espère éventuellement sensibiliser nos amis notre famille, même si certains sont acquis à toute cette forme de vie. J'en parlais encore avec un ami ce matin.t on essaie d'avoir un modèle vertueux, d'avoir une empreinte, je dirais une empreinte sur l'environnement la plus minime possible. On multiplie tout ce qui est, on va dire restriction des déchets, recyclage, réutiliser des choses. On est essai de mener un peu tous ces combats mais la partie alimentation, c'est quand même un pilier essentiel du foyer et du quotidien. Et puis, c'est vrai qu'on a deux options, soit avoir des gens qui sont complètement à 180 degrés par rapport à votre façon de vivre ou des gens qui sont tentés dans des circuits parallèles. Mais qui sont plus proches de vous, dans le sens où ce sont certains aspects de la vie. Par exemple, la façon. Je pense que quand on est sensible au tri des déchets, on est peut être sensible également à la cause animale. On peut être sensible à pas mal de choses de manger sainement, donc c'est déjà plus facile de sensibiliser les personnes que de lutter entre guillemets de renverser les façons de penser ou des façons de vivre, tout simplement.

Et qu'est-ce que vous avez diné ce soir ?

Ce soir, on a mangé la production du jardin avec des plantes du jardin. On a fait une quiche avec des blettes du jardin. Je suis allé en filer à mes voisins. Il y avait opération blette ce soir dans l jardin. C'était le farine, on a découvert avec le confinement qu'en haut de notre rue la ferme est.. notamment connue pour sa viande bio qui est très bonne. On ne l'a jamais gouté, On n'avait même jamais, jamais dessus qu'elle produisait de la viande bio. Mais par contre, avec le confinement, ils ont. Ils ont mis en vente leur propre farine. C'est une farine bio qui est bio depuis 1989. On avait une super farine à 200 mètres de chez nous et on l'ignorait complètement depuis tant d'années. C'est pour cela que le confinement a permis de bonnes découvertes et de belles découvertes autour de chez nous.

Et pour le déjeuner d'aujourd'hui ?

et le déjeuner d'aujourd'hui, on avait une salade du jardin, Et qu'est-ce qu'on avait? On avait des tartines façon bruschetta, qu'on a mangé vite parce qu'on avait pas trop de temps à table. Et c'était encore local aujourd'hui, puisque la sauce tomate, vient des conserve qu'on avait faite lors de la récolte de tomates, et qui était gratiné avec un fromage de l'Association des amis du jardins partagés. La présidente elle-même fait, son fromage de chèvre, du fromage. Et elle a convié ma compagne la semaine dernière pour réaliser un caillé. Et elle nous a passé un morceau de cette tomme, justement, qui était un peu affinée, qu'on a terminé de râper pour réaliser Le petit gratin. On n'est pas des gros mangeur, on mange plutôt léger, on se réserve dans les bonnes occasions, où l'on aime bien mettre les petits plats dans les grands. C'est vraiment une expression. On essaye de faire le plus goûtu, le plus savoureux possible, franchement cuisiner, Ce n'est jamais une corvée.

qu'est-ce que vous aimez bien faire en cuisine?

C'est vrai qu'on aime bien toucher à tout. Je dirai que c'est rare qu'on fasse deux fois une même recette. Etant dans le milieu de l'image, l'image a une grande valeur pour moi. J'ai plus de bouquins de cuisine qu'autre chose dans ma bibliothèque. En ce moment je suis dans ma série pizza, parce que ma femme m'a offert un stage d'écoconstruction de four à pain pour qu'on se fasse un petit four à pain l'année prochaine. Donc, on va partir en stage en Bourgogne au mois de juillet. Après tout le reste je suis plutôt bouche sucrée on va dire. salé... tout ce qui est sucré-salé, tout ce qui est accord de saveurs, j'ai appris par le biais d'une amie qui est styliste culinaire, j'ai appris les recettes de Ottolenghi qui est un cuisinier anglo-israélien, qui fait des accords de saveur très simples avec énormément de gouts et de textures différents. C'est quelque chose... c'est une autre voie à explorer. Après je dirai que ça paraît un peu idyllique. Mais là, avec le confinement, le confinement et le fait qu'on ait plus de temps à se consacrer à faire à manger parce qu'on ne consacre pas du tout le même temps quand on est en condition journée type, journée de travail avec des horaires, des horaires moins flexibles. Il faut rentrer, s'occuper de l'enfant, gérer le quotidien. On va dire que les repas sont peut-être un peu plus rapidement expédiés et plus simple pour ne pas forcément y passer un temps fou. J'ai beaucoup d'amis pour qui les enfants sont couchés à 19 h 30. S'ils sont couchés à 21 heures... Bon, c'est pas évident. Autant la plus grande de mes filles commence un petit peu à se mettre à la pâtisserie, elle commence à toucher et à expérimenter. Et on fait le maximum pour que ça lui plaise. Parfois, il y a des ratés, mais ça suffit de comprendre pourquoi, pourquoi on fait une erreur et pourquoi ce n'est pas le même goût, mais bon ça reste un plaisir. A côté de ça, je dirais que les repas sont assez classiques, on tourne toujours sur des recettes un peu régulières. mais c'est toujours à base de légumes quand même ou des recettes plutôt exotiques, des choses qui ont des saveurs qu'on essaie de faire le plus soft possible. Comment dire ? Pas qu'on mange épicé mais les deux plus petites ont des palais un peu délicats. Donc forcément, avant d'assaisonner un plat, je préfère leur faire gouter.

Est-ce que vous avez une recette que vous aimez particulièrement?

il n'y a pas vraiment de recette particulière. Il y en aurait tellement. mais on en a tellement pas envie parfois, ce que c'est parfois bon... on peut aimer une recette. Mais à force de la faire régulièrement ça peut entrainer une monotonie. Et c'est vrai pour ma femme et moi le fait d'éduquer, notamment pour les enfants, c'est surtout de s'ouvrir un petit peu sur nos goûts à de nouvelles saveurs.

Parce que si on les écoutait, je pense que c'est le cas pour pas mal de parents , on s'en tiendrait à faire des pâtes, des choses un peu simples, alors que parfois, il ne suffit de pas grand-chose pour justement essayer d'égayer d'enrichir un petit peu le moment du repas. Parce que c'est quand même le seul moment de la journée où on se retrouve... on partage quelque chose qu'on a fait ensemble...

donc si je vous dis le fait maison, ça a du sens pour vous ?

Ah oui complétement, vous prêcheriez un converti. Au-delà de l'aspect alimentaire, on aime bien se servir de nos mains. Je dirais que le fait de concevoir des choses, de le faire, par exemple... la plus jeune, vient d'avoir 7 ans et ses deux frangines, l'ont tenu un peu à l'écart d'une pièce. Parce qu'elles lui préparaient une gigantesque maison de poupée tout en récup, en recyclage, à partir de trois bouts de ficelle. J'exagère un petit peu, mais avec plein de plein de petites pièces. Et elle a été ébahie après la quantité de frustration pendant plus d'un mois. Quand elle a vu le résultat, il était hors de question qu'on aille lui acheter un jouet. Et c'est parti d'une idée de la plus des deux plus grandes qui sont très créatives. On a fait un stage d'initiation à la permaculture il y a deux ans. Une semaine après semaine, c'était déjà en train de faire des bacs de culture avec des planches de récup, à jouer de la scie sauteuse, de la visseuse et de la raboteuse pour certaines qui sont là pour planter des choses, etc. Donc, c'est hors de question d'aller faire les magasins pour ça. Donc oui, le fait-maison, dans un sens, on fait notre propre savon. J'aimerais bien faire le pain maison. c'est quelque chose qui me botterait. En fait, tout ce qui est nouveau savoir, tout ce qui est un peu technique aussi. Moi, j'aime bien la technique. Ça m'a toujours intéressé. Ce sont des choses qui me stimule et qui me motive au quotidien. Il y a sûrement des choses qu'on ne fait pas et qu'on aimerait bien faire. Mais il y a quand même que 24 heures dans une journée. Il faut un peu de temps pour dormir aussi.

Si on parle du kéfir de fruit, est ce que vous vous souvenez la première fois que vous en avez bu ?

C'était la première fois qu'on en a bu. Oui, c'est nous qui l'avons fait. Effectivement, j'en avais jamais bu auparavant. J'en avais entendu parler. Je ne m'étais pas renseigné plus que ça. Et quoique attendez... parce que là, c'est plus très frais dans ma tête. Ça remonte à quatre ans. Il semble qu'on avait bu, mais là, j'en suis vraiment sûr. A l'AMAP, il y avait une distribution de légumes, de fromages et de produits divers et je crois que la personne qui produisait les pâtes et qui était à la recherche de ces fameuses bouteilles de limonade, je crois qu'elle avait fait goûté le kéfir. Je crois que ma femme avait goûté, mais je n'étais pas là ce jour-là. Elle m'avait dit C'est très, très bon. On va essayer, par la suite la recette classique et j'ai trouvé ça très bon et ça m'avait rappelé un petit souvenir d'enfance. Comment dire... je suis originaire du Pas de Calais et j'ai souvenir que quand j'étais gamin de 12 ans, la tante de mon père, du coup, qui était la maison mitoyenne à celle de mes parents, faisait une petite limonade, qu'on appelle la frênette, une espèce de limonade un petit peu acidulée et qui était très, très rafraîchissante, très peu alcoolisée, et qui était la boisson estivale qu'elle faisait en quantité, en quantité pharaonique. Et j'ai souvenir encore que j'aie encore, je dirais... c'est un peu la madeleine de Proust on va dire si on veut la rapprocher au Kéfir. Je crois que j'en ai fait un petit peu et ça m'a fait penser à ça, parce qu'ensuite j'ai appris que le kéfir on pouvait le faire plus ou moins sec en fonction de la quantité de sucre qu'on mettait. parce qu'au début on s'en tient à la recette et ensuite c'est au feeling... et ensuite on le fait à l'instinct. c'est un peu comme une vinaigrette un petit peu. Puis on peut s'en tenir à une recette de base, puis, après on finit par expérimenter. Moi, je n'aime pas ça, ça, quand on s'en tient toujours au même, même protocole, la même recette. Et donc, on a un petit peu changé les recettes sans trop s'éloigner du chemin. Mais en fait, c'est assez riche dans le sens où on arrive à voir... si on parle du goût. La recette classique qu'on ferait, ça serait de l'eau, du sucre de canne, du sucre.... Alors nous voilà, vous voulez la recette précise ce que je fais, par exemple ?

Oui pourquoi pas !

Au début, on faisait une... on avait fait la recette transmise par la personne qui nous a donné la première souche. On s'en est tenu à la recette classique. Sa recette déjà c'était de l'eau minérale, on s'est dit merde, acheter de l'eau en bouteille pour faire du kéfir... c'est pas trop... On en a acheté. On a du faire nos 5 premiers litres avec, et puis on s'est dit ok c'est bien, mais pourquoi de l'eau minérale ? Les personnes qui ont dû kéfir autour de moi m'ont dit que c'était pour le chlore. le chlore relativement antiseptique, même s'il n'est pas énormément dosé, mais comment ça peut inhiber la croissance des cristaux, etc. Pourquoi pas, mais la laisser un moment suffit, il laissait décanter. C'est ce qui m'est venu aussi à l'idée, puisque pour certaines bières que je brasse, je suis obligé de laisser décanter le chlore pour certaines recettes. Et après avoir décanté l'eau pendant qu'on va dire c'était 24 heures, on pouvait attaquer la

recette. Et la recette c'était autant de kéfir que de sucre. Au début on faisait tout au sucre blond, au sucre bio. Et puis après on avait un citron bio coupé en deux, deux figues sèches... Donc ça c'était la quantité pour un litre et demi comme ça. Et c'était tout. C'était assez rapide. Les figues remontaient assez vite. On mettait ça dans une bonbonnière, une gaze par-dessus. Et puis après, les figues sont effectivement remontées. la première mise en garde, Bien sûr, pas d'ustensiles en métal, que du bois. On avait une cuillère en laminée qui est devenue la cuillère à kéfir. Et puis, après filtration, mise en bouteille, mise en bouteille, après c'est une journée à température ambiante et après c'était au frigo... Au début on attendait quelques jours. Ça pétillait plus ou moins. Parfois, on oublie une bouteille au fond du frigo... La dernière bouteille pétille plus que les autres.

. Et puis, après la recette, des citrons, je suis passé aux oranges et j'ai commencé à mettre d'autres sucres que les sucres de sucre de canne. En fait, on avait découvert un magasin bio à côté de chez nous, donc là, on commençait à avoir une palette de sucre un peu plus élargie que ce qui était d'habitude accessible. On faisait des recettes avec du sucre de coco et des sucres, muscovado. Et là, pour moi, le goût a complètement changé parce que le coup ça avait carrément changé. Ça nous a même paru un petit peu étrange le goût. ça avait presque un goût un peu floral et s'apparentait à de la rose. Et ma femme était surprise. Un petit quelque chose qui a changé. C'était un peu entre la rose et le litchi.
Et puis, on aime bien comprendre, mais je n'ai pas compris.
Sinon l'usage est assez classique, une fois on était parti, on était parti en vacances à l'étranger 15 jours. On avait pourtant rincé les grains, on les avait nourris... comme on a toujours deux trois bocaux puisque l'excédent de grains... soit on les donne, on les donne à nos poules... elles aiment assez on va dire, pas autant que les grains de blé mais c'est pas mal déjà. Sinon ça finit sur le compost. Bon pour revenir à l'histoire parce que je fais une belle disgression, les grains étaient un petit peu plus faible et un côté un peu... À l'ouverture, on renifle toujours un petit peu pour l'odeur, me paraissait un peu acide, âcre même et un petit peu petit, un peu gluant. Et là on a fait des recherches sur Internet. Le kéfir était malade, tout du moins un des deux on va dire. Il y a peut-être un qu'on n'avait pas assez nourri ou pas bien. Toujours est-il que là, j'ai tenté le fameux que les Anglo saxons appellent le kefir rest, le repos du kéfir, que j'ai fait avec de l'eau que j'avais fait bouillir pour être sur de ne pas avoir une contamination. J'avais égoutté les grains, et ils sont restés au frigo dans de l'eau bouillie trois semaines sans rien. J'ai changé l'eau au bout de trois semaines. alors que j'avais continué à faire du kéfir avec l'autre souche, qui elle se portait comme un charme. Au bout de trois semaines, l'odeur avait disparu, quelques jours après la souche était repartie.

Ça vous est arrivé une seule fois ?

Oui ça m'est arrivé une seule fois. et c'est quelque chose qui a coïncidé à un moment où je brassais une bière. Et j'ai pour habitude, j'essaye de récupérer les levures de mes précédents brassins et du coup, je me suis un petit peu équipé pour laver des levures avec une ampoule à décanter. Je suis pas dans des conditions dignes du CNRS, mais dans des conditions d'asepsie les plus hautes possible. Et c'est un moment où j'avais effectivement réussi à isoler une levure pour pouvoir réutiliser pour un autre brassin. J'avais dans ce petit flacon une levure, mais aussi une moisissure qui s'était développée. J'avais perdu une levure et j'avais une contamination quelque part, ça avait terminé d'achever ma journée. J'avais raté un truc avec la bière, j'avais raté un truc avec le kéfir. C'est le fait de se dire que... on essaie de maitriser un peu le vivant, d'avoir le contrôle. Mais malgré tout, la nature reprend ses droits.

Et du kéfir, quand est-ce que vous en buvez ?

Donc, effectivement, c'est une boisson qui se prête très bien pour la saison estivale. Du coup, c'est une boisson qu'on a un peu plus de mal à faire en hiver parce que c'est vrai qu'on a peut-être moins besoin de boire, même si on a toujours autant besoin de boire. Le rituel se prête mieux aux journées, aux journées chaudes journées ensoleillées quand c'est le printemps plutôt qu'à l'automne et l'hiver. Mais je dirais qu'on a continué à en faire régulièrement parce que on n'a jamais laissé tomber la souche. Mais si la souche repart plus vite au printemps, elle tourne beaucoup plus au printemps. Pour vous dire une

fréquence de consommation, je dirais qu'en ce moment, c'est depuis le début du printemps. On doit être... C'est pas évident à anticiper. tout le monde boit du kéfir à la maison et en général on fait la bonbonnière complète, ça fait deux bouteilles de limonade et demie. Ces bouteilles, Elles font deux jours à la maison. Sachant qu'il faut quand même quelques jours avant que la boisson soit prête entre le moment où on démarre la fermentation entre guillemets et qu'on peut le déguster. Il faudrait carrément avoir plusieurs bonbonnières qui tournent à plein régime et malheureusement on a pas à la place ou le temps à gérer tout ça. les souches sont toujours en évidence dans le frigo dans la porte, on ne risquerait pas de les oublier. Mais le moment ou on décide d'en boire n'est pas régulier mais fréquent, je dirai qu'on en boit une fois par semaine. C'est une boisson qu'on consommera peut être pas au petit-déjeuner, pour moi c'est une boisson qui est là pour étancher la soif, qui est désaltérante et rafraichissante. Mais ce n'est pas une boisson qu'on va consommer tout au long de la journée, mais plus par épisode.

Et vos filles elles sont demandeuses de kéfir ? Comment ça se passe quand elles en boivent ?

dans la mesure où c'est ma femme et moi qui le réalisons, en attendant qu'elles puissent le faire. c'est plus... y'a un peu des deux... on deux frigos, il y a toujours une bouteille dans l'un et une bouteille dans l'autre. Dans la maison on n'est pas du tout softs, boissons gazeuses, boissons gazeuses du commerce. Au pire, elles se faisaient un sirop, au mieux un diabolos, du sirop et de la limonade. Mais aujourd'hui le kéfir, c'est la boisson, éventuellement, qu'elle pourrait prendre à côté d'un sirop l'eau. Mais ce n'est pas quelque chose que je vais lui proposer, je les laisse, je dirais, je les laisse consommer la boisson, mais elles ne sont pas du genre à me réclamer d'en faire. Elles me disent pas "papa la bouteille est vide il faut que tu en refasses. C'est moi qui fais et je la relance parce que ma femme et moi on en consommera quoi qu'il arrive. Si les filles veulent en prendre...

Et qui en consomme le plus entre vous et votre épouse ?

Entre moi et mon épouse, je dirais que c'est peut être kif kif. je dirais qu'une bouteille ça peut très vite partir.

Et quand vous en consommez c'est un verre ou plus ?

Je dirais que ça pourrait être un verre à midi et un verre l'après-midi.

Est-ce que ça vous arrive de mélanger? Que ça soit des jus, de l'alcool, par exemple?

Pas du tout, d'ailleurs, j'aurais... non pas des scrupules, mais des appréhensions de mélanger avec du jus de fruit pour avoir vu mes amis repeindre leur cuisine avec une bouteille de kéfir faite avec un peu de jus de fruit. Je dirais que si un jour je le fais ce serait précautionneusement et je dirais oui, oui, mais pourquoi pas? Pourquoi pas? Ce serait... Ce serait une expérimentation. C'est marrant parce que j'ai acheté... je suis tombé sur un bouquin, y'a un an... aux éditions Ulmer, qui s'appelle Fermentation naturelle. Un bouquin qui est écrit, par un gars qui s'appelle Sandor Ellix Katz. Et c'est un livre qui est... c'est un type passionné de fermentation. Tout ce qui touche, qui se fermente... on va dire
le passionne.
Ça m'a paru évident que j'allais accrocher. Et il y a plein de recettes kéfir notamment de lait que je n'ai jamais essayé. c'est pas la même souche. bon du lait fermenté, du lait ribot, ça ne me pose aucun soucis, mais il y a toujours un côté plus... pas plus sensible, mais c'est plus non pas technique, mais plus risqué... d'avoir une bouteille de lait qui est tournée je dirais que c'est facile à détecter. Pour en avoir une fois, mais c'est la souche qui avait un problème très facilement, mais ça me parait plus robuste. On va dire que je n'ai pas les connaissances pour changer le ressenti, le vécu sur le kéfir de lait.

Et qu'est-ce que ça vous apporte de boire du kéfir ?

Alors justement, les effets... on avait commencé à se renseigner sur les effets avant expérimenter. Et le livre... cet auteur, le charme discret de l'intestin, il me semble qu'elle en parle dedans. Et du coup, les

effets légèrement laxatifs, en effet on a senti immédiatement. Et puis on commence à savoir ce que c'est une échelle de bristol. Ça prenait du sens; ça, c'est combiné à une alimentation végétarienne. Au-delà de l'effet sur le système digestif, il y a probablement des effets , mais il faudrait pour le coup investiguer. Parce que de là à dire que la vie a été transformée, j'ai la chance d'être en bonne santé, ma femme et mes enfants. Je n'ai pas d'antécédents alimentaires, pas d'allergie, pas de personnes qui soit cœliaque autour de moi. . je dirais qu'on a jamais de problème à ce niveau-là et pas vraiment grand-chose... je me suis pas focalisé sur le comment dire, sur des effets palpables, tangibles et avérés, reconnus. Mais je me suis plus dit que ce qui ne ferait pas de mal, me fera forcément quelque chose de bien. Et puis, le fait d'avoir lu le livre le charme discret de l'intestin. Savoir qu'effectivement, on a deux cerveaux un en haut et un en bas, ça prenait plus de sens à me yeux, et le kéfir n'est qu'une pièce du puzzle à mon équilibre alimentaire.

Et si on pas justement de vos recettes de Kéfir de fruit? Si j'ai bien compris, vous avez suivi la recette dite classique... quels changements vous avez déjà effectué ?
Avant on mettait l'eau à décanter, maintenant on ne met plus l'eau à décanter, parce que je me dis... des levures un peu fatiguées il faut les réveiller, remettre la machine en route. Quand on a pas fait de kéfir depuis longtemps je préfère partir d'eau déchlorée, mais je ne partirai pas d'eau en bouteille, ce serait une hérésie. De repartir de cette recette de base... la bonbonnière doit faire deux litre, deux litre cinq... Pour le sucre, j'ai tendance à sous doser le sucre par rapport au sucre classique. A la base c'était 90 gr de sucre pour 90 gr de kéfir, pour 1 litre d'eau mais je ne suis pas sûr. J'ai perdu la recette à force de ne pas la suivre. Pour 2 litres 5 je mettais 150 gr de sucre pour 150 grammes de kéfir au début, et finalement tous les grains.

A la fin on finissait par y mettre tout le bocal. Et puis la croissance des grains c'est un bon indicateur je trouve, même s'il n'y a jamais la même quantité d'eau, même s'il faudrait bien égoutté les grains, c'est assez empirique, mais bon ça donne un petit indicateur de l'évolution de la croissance. Et quand ça prend une dizaine de gramme à la fin de la fermentation, on se dit qu'il se passe quelque chose. il y a une effervescence. Il y a des... On sent qu'il y a de la vie qui monte et qui descend. Je termine la recette, donc un citron coupé en deux que j'écrase bien à l'intérieur, deux fruits séchés. Alors on met des figues, une fois on a tenté avec de l'abricot sec, une fois j'ai tenté avec des dattes, mais bon les dattes... la peau de la datte est assez dure à être rompue, à être percée, je ne suis pas sure que le kéfir ait réussi à atteindre la datte. La souche qui était un peu faiblarde, J'avais commencé à investiguer sur les façons de repousser le truc et j'ai vu chez les eaux, les eaux, un petit peu chargé en carbonates comme chez nous, Très dures étaient recommandées pour le kéfir, mais malgré tout le kéfir n'était pas en forme. J'ai vu que certains ajoutaient du bicarbonate de soude qui un apport de minéraux quelque part... sur des kéfir un petit peu fatigué... Et du coup, Maintenant, j'ai pour habitude de mettre juste une petite pincée de bicarbonate en plus, mais je me dis que ça va être un petit, un petit peu dérisoire parce que j'ai demandé des analyses précises, physiologiques, de l'eau, pour l'activité de brassage et j'ai vu que l'eau est Très, très riche en minéraux, don c'est peut-être pas la peine d'en rajouter.

C'est quelque chose que vous rajoutez systématiquement ?

Je dirais quand j'y pense, pus souvent ces derniers temps qu'il y a quelques mois.

Les abricots vous avez retentés ?

En termes de goût... de voir des fruits secs qui se gonflent, qui remontent à la surface gorgés d'eau, gorgés de gaz carbonique, alors que les dattes restées au fond, je me suis dit qu'il n'y avait pas d'échanges, je suis très mal placé pour parler de ça... Après, je n'ai pas non plus cherché le pourquoi du comment. Et puis je dirais qu'en terme de fruits secs, je n'ai pas non plus testé autre chose.... Des raisins secs une fois. Mais i l'y avait APS d'intérêt réel, pour les fruits secs on en reste à la recette classique.

La figue est toujours présente alors ?

Oui tout à fait.

Et le citron vous y revenez aussi ?

Bah le citron il y a toujours une base acidulée... Citron jaune ou citron vert... Toujours un agrume. Pamplemousse je n'ai pas essayé mais ça me dirait bien. Mais par contre de changer les sucres c'est... ça donne un gout un peu différent. Plus le sucre est brut, plus le gout est floral ce qui est un peu déstabilisant, parce qu'on a pas mis de fleurs à tremper dedans... et ça teinte les grains, qui étaient bien blancs, ils deviennent carrément orangés. Sinon, j'aurais bien tenté avec du miel mais je ne sais pas trop parce que le miel est relativement antiseptique et je suis pas sûr que miel et kéfir ne fassent... mais pourquoi pas essayer, ça serait... mais je ne sais pas trop qu'elle serait la réaction, je me suis pas trop renseigné la dessus, même s du miel j'en produis, j'en consomme.

Est-ce que ça vous est arrivé de rajouter autre chose, en plus de ce que vous m'avez cité ?

Oui on a fait une fois avec de la menthe.

Que vous avez rajouté pendant la fermentation ?

Oui, alors donc il y avait des agrumes, des citrons, du sucre, de la menthe fraîche du jardin, qui était de la menthe verte marocaine classique et c'était très bon. Ca me donne des idées pour le prochain d'ailleurs, puisque la menthe il n'y en a qu'en ce moment et c'est plus compliqué en hiver avec de la menthe séchée.

Vous l'aromatisez en bouteille, ça vous arrive d'ajouter des fruits ?

Pas du tout, non. Mais pourquoi pas. Pour le coup il faudrait que je regarde un petit peu plus. Comme je le disais tout à l'heure, là je m'en tiendrais plus à la recette, même si ça reste une question d'appréciation, cela reste empirique dans les quantités, dans la façon dont on mène la fermentation, dont on mène la fermentation primaire et la fermentation secondaire. mais oui pourquoi pas.

Et donc vous m'avez raconté votre recette, quand les figues remontent à la surface, c'est toujours au même moment ?

Ca varie, mais on est toujours dans la même plage, la même plage chronologique. Au mieux en ce moment on est sur du 24h, et quand c'est en hiver, on est plus sur deux jours, et encore c'est assez variable. Mais jamais ça m'a pris plus de deux jours.

Et donc au début vous me disiez 90 gr de sucre pour 90 grammes de grains, aujourd'hui vous pensez mettre combien de grains ?

Je dirais que... au début on pesait, parce qu'on a l'impression qu'on s'est vu confié un enfant, dont on va prendre soin. Et pour avoir fait foirer des levains qu'on m'avait confié par le passé, je me suis dit que j'allais en prendre soin. donc effectivement on joue les parents modèles, et on pèse le sucre, on pèse tout, et on pèse avant et après, comme une visite médicale chez le pédiatre. Mais maintenant la souche s'est considérablement développée, on arrive à... on est autonome, enfin autosuffisant et on a un excédent, donc on moins tendance à peser. C'est une étape que je saute plus volontiers maintenant plutôt qu'au début, quand on a commencé à en boire et à produire.

Et quelle quantité vous mettez par rapport au début ?

Bah je dirais, par rapport à la bonbonnière qui fait un litre 500, un peu plus, 1 Litre 800, je peux mettre 200 gr, 220 gr de kéfir, et même 250 grammes de kéfir d'ailleurs, et je pense que je dois tourner... le sucre je ne pèse plus non plus, je le fais en cuillère à soupe, pour des cuillères qui ne sont pas toujours

égales, c'est pour ajouter une petite touche à l'empirisme, on doit être à... pour 1 litre 800 je dois être à 4 cuillères à soupe de sucre, de sucre que je panache. Je fais moitié sucre blond, moitié sucre beaucoup plus brut. Quasiment 1/4 3/4 je dirais, une cuillère de sucre blond pour trois cuillères de sucre peu voir non raffiné.

Tous vos ingrédients sont bios ?

Tout est bio, aujourd'hui ça me dérangerait de mettre un sucre blond... bon bien sûr si je n'avais que ça sous la main bien sûr pourquoi pas... mais je ne vais pas repartir sur un sucre de betterave ultra raffiné sachant... en fait, c'est plus dans le fait de se dire qu'on conserve du vivant, on conserve quelque chose de relativement... qui paraît inerte mais qui est vivant parce qu'il se passe des choses... Alors pourquoi revenir... Comment dire ? Quand on a toutes les chances de son côté. Si c'est une boisson saine pour le corps, autant qu'elle soit saine de par sa conception et de par ses ingrédients. Pour moi ce serait un peu... de panacher... sauf si vraiment c'était... je dirais que je serais prêt à me passer de kéfir s'il faut que j'attende pour aller m'acheter des ingrédients bios. Je me dis tant pis, c'est pas non plus une drogue, je peux attendre.

Est-ce que vous avez acheté du matériel spécifique pour la boisson ?

Non pas du tout, une bonbonnière classique, un voile de gaze, une cuillère qui était déjà là... trois bouteilles de limonade pour le clapet, qui sont issues d'un premier achat, c'était une façon de récupérer les bouteilles.

Une fois que votre kéfir est prêt, vous le mettez comment en bouteille ?

Donc une filtration, donc on retire les fruits secs et les agrumes. je termine de presser les agrumes et les fruits secs, puis ils partent au compost. Ensuite je passe à... je filtre la préparation dans un entonnoir avec une étamine et je mets tout dans la bouteille directement. Et ensuite je ferme les bouteilles, je les mets à température ambiante pour au moins 24 heures, et ensuite je rince les grains dans l'étamine, j'enlève les éventuels pépins d'agrumes qui auraient pu rester, ça dépend de si j'ai un peu de temps. Je regarde surtout, il y a un truc, c'est la taille des grains, qui est pour moi un indicateur de santé, effectivement. Mais c'est assez marrant puisque les... j'ai toujours lu et vu que la taille des grains était un indicateur de bonne ou de moins bonne forme du kéfir, puisqu'à force des peu utilisé ou peu nourris, les grains deviennent de plus en plus fins, se délitent jusqu'à devenir... se dégrader complètement. Le fait d'avoir des grains plus gros, c'est pour moi signe de bonne forme, et je sais qu'une fois on avait des amis qui étaient de passage à la maison, des voisins qui sont devenus des amis, qui avaient également leur propre souche de kéfir, et comment dire, ils en buvaient régulièrement et néanmoins, leur souche, qui n'était pas la même souche que nous, les grains étaient relativement petits, et pourtant ils en faisaient tous les jours. Je me suis dit après, est ce que la taille des grains est signe de bonne santé ou de mauvaise santé du kéfir ? Ca a ajouté du trouble on va dire...

Est-ce que vous avez cherché à améliorer vos recettes ?

Mmm, bah améliorer... en fait on n'a jamais fait... contrairement à ma première bière qu'on a jetée parce qu'elle était imbuvable, j'ai compris pourquoi quand j'ai cherché à corriger mes erreurs. Pour le kéfir je n'ai jamais estimé... il n'y a jamais un kéfir que j'ai jeté dans l'évier en me disant c'est dégueulasse on ne peut pas le boire. Donc quelque part la recette de base me convenait et je dirais que c'est devenu la recette, la recette familiale, qui est la recette de beaucoup je pense, mais qui du coup est devenue la base. De là à l'améliorer... à part explorer de nouveaux goûts, de mélanger autres choses avec, pourquoi pas, mais ce n'est pas... je n'ai jamais eu la volonté de modifier la recette ou de... dans le but de l'améliorer. Pour moi il n'y avait pas grand-chose à améliorer si ce n'est avoir un gout complétement différent. Au début j'étais, comme ce sont toujours un peu les mêmes process qu'avec la bière, je fais des bières ou je me sers de la production de CO_2 des levures qui mangent, qui digèrent pardon les amidons qui sont dans le moût, pour justement conserver les arômes des houblons que j'ai mis pour la bière. Du coup au début, le côté gazeux me paraissait être aussi un critère de réussite, j'aime bien quelque chose de relativement

gazeuse. Du coup je me suis dit que le gaz serait forcément... justement la variable à regarder serait le taux de sucre. Le sucre et surtout le temps... la fermentation primaire, ou parfois j'essaie de raccourcir un peu, quitte à ce qu'elle se termine dans la bouteille à température ambiante et qu'on est un peu plus de CO2 dissout dans la bouteille au final. C'est peut-être le seul paramètre sur lequel j'essaie de jouer de temps en temps...

Si je comprends bien, c'est pour obtenir un peu plus de pétillant ?

Oui, j'essaie... parfois je tente mais ce sont des expérimentations, on pourrait le faire pour embouteiller une bière, et faire un resucrage, c'est mettre un peu de sucre au fond de la bouteille et fermer la bouteille pour qu'il y ait... pour que les grains résiduels finissent de consommer les sucres et de dégager du CO2. Mais bon je dirais que là je n'ai pas fait non plus des... c'était juste une expérience de brasseur amateur qui s'est greffé dessus. Mais pour répondre à votre question initiale, je n'ai jamais cherché à améliorer ou à je dirais à revoir le recette de fond en comble mais bon, je dirais que c'est plus le temps passé à le faire, même si c'est un temps relatif à l'échelle d'une vie au quotidien. On peut se permettre de dire j'ai passé 15 minutes à préparer ça, j'ai attendu, 2-3 jours pour la fermentation primaire, et encore quelques jours au frigo pour que ça gazéifie, j'aurais perdu une semaine au final pour une expérimentation. Je me dis que... je passerai peut être pas plus de temps que ça, pour essayer de refaire la recette complétement, sauf si j'ai du temps à y consacrer, pourquoi pas essayons. Mais par contre je me dis que je ne ferais jamais ça sans m'être un peu documenté avant.

Une fois que vous avez vos bouteilles fermées, vous relancez une fermentation tout de suite ?

Oui, effectivement, pas plus tard que la semaine dernière, on avait des amis à la maison, ils sont fans de kéfir aussi, on s'est retrouvé à... c'était à la fin du confinement, les trois bouteilles sont parties en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, et du coup j'en ai relancé dans la foulée. on peut le boire très très vite et il faut un peu de temps pour le refaire. Parfois c'est un peu flux tendu effectivement.

Comment vous conservez vos grains quand ils ne sont pas en fermentation ?

Ils sont stockés dans des bocaux, avec justement beaucoup d'eau et peu de grains. Ce sont des bocaux qui doivent faire 750 ml, bocaux genre grand bocal à cornichons quoi, avec un couvercle. Et effectivement on va mettre un gros tier de kéfir et le reste avec de l'eau. De l'eau du robinet classique par contre, pas de l'eau bouillie, pas de l'eau dé-chlorée. Mais ça c'est quand la souche est au top de sa forme. Mais je ne suis pas sûr qu'après la fin de la saison, enfin je ne dis pas qu'il y a une saison du kéfir, mais quand on en fera moins, je le rincerai bien je pense, mais c'est comme pour tout, on se rend compte que de manière inconsciente, qu'on arrête d'en produire, ou qu'on arrête d'en boire parce qu'on a plus l'envie, ou on éprouve plus le besoin, ou voilà. Donc ils sont stockés avec de l'eau et on va dire une grosse pincée de sucre.

et vous les gardez à température ?

Non au réfrigérateur, à 5-6 degrés.

Vous donnez souvent des grains ?

Beh en fait on en donne... j'en ai donné au boulot, autour de moi, à mes collègues, dont B2, que vous avez contacté. Mais également à d'autres collègues... Vous dire exactement à combien de personne on en a donné, c'est une bonne question... je dirais peut-être 5 personnes...

Et toujours des personnes que vous connaissiez ?

Oui toujours.

Et toujours en main propre ?

Oui toujours en main-propre.

Et est-ce que vous donnez des indications quand vous donnez vos grains de kéfir ? C'était leur demande, ou vous en avez parlé au début ?

Ben je pense que à chaque fois c'était de façon fortuite, c'était plutôt au moment d'un repas, ou d'une visite à des amis effectivement. De proposer la boisson quand on venait d'en faire... comme on en boit tout au long de l'année de façon régulière... on faisait goûter aux gens, et certaines personnes ont tout de suite adhéré. Et après effectivement je donnais les grains, et je donnais le mode opératoire, la recette, et après je dirais qu'il y a certaines personnes que je n'ai peut-être pas revu rapidement, je ne sais pas si les personnes s'y sont mises au final. Je sais que quelques personnes de mon entourage m'ont dit que la souche était toujours active et qu'ils avaient pris le pli. Et j'en ai peut-être une qui m'a dit que sa souche était morte, qu'elle l'avait oublié... par manque de temps je pense, et du coup c'est un truc qui avait fini au fond de son frigo et la souche était décédée et je lui avais dit "je t'en refile quand tu veux" mais on a jamais eu l'occasion d'en reparler par la suite, je suis pas du genre à insister.

Et justement, ce mode opératoire, qu'est-ce que vous donniez ?

Bah les premières, je crois que B2 c'était ça, je crois que je lui ai donné la... il me semble que je lui avais passé les infos de la première personne qui m'avait transmis la recette initiale, je lui avais transmis ça sur un doc Word.

Très bien, et concernant les informations qu'on trouve sur internet à propos du kéfir... Est-ce que vous recherchez des informations concernant l'alimentation sur internet ?

Je dirais que oui et non. Oui dans la mesure... majoritairement oui que non, je m'explique. Je cherche plus dans la démarche, où on est attaché à ce qu'on mange... Pour moi l'alimentation c'est quelque chose de primordial, je suis prêt à faire pleins de sacrifices à côté mai sur l'alimentation, j'aurais du mal à faire des sacrifices ou des écarts. Donc oui je me renseigne beaucoup, après c'est toujours, le point de vue qu'on a, le point de vue qu'on nous oppose et le libre arbitre. Et je dirais que... ce qu'on vit à travers l'alimentation et ce que l'on... quand on a la chance d'en produire une partie, puisque qu'une grande partie vient de mon jardin et cette année encore plus, parce qu'on a décidé avec ma femme de tendre vers une autonomie alimentaire la plus large possible, même si nous ne pourrons pas tout produire nous-même. Mais d'avoir le contrôle sur ce que l'on mange. Cela fait cinq ans que nous sommes dans une AMAP, on arrive quand même à contrôler ce que l'on mange. On a toujours des variables inconnues, mais oui on se renseigne... Oui, le fait de savoir que l'alimentation impacte sur la santé c'est... et que ça se vérifie quand même malgré tout au quotidien... Quand on en prend conscience, c'est quelque chose de primordial donc on se renseigne. Et non, enfin c'est un petit non, je dirais que ce n'est pas forcément propre à l'alimentation mais parfois, rien que l'expérience personnelle remplace ce que l'on peut lire éventuellement, voir à distance. C'est à dire que dire que telle chose... une allégation qu'on vous assène un peu comme une vérité vraie et qu'on vous demande de prendre pour argent comptant, je veux bien mais bon il n'y a rien qui remplace le vécu et le ressenti vécu par soi-même. Donc oui j'aime bien me renseigner mais parfois je mets une certaine distance.

Et pour le kéfir c'est pareil ?

Le kéfir comme je vous dis, c'est une pièce du puzzle... N'ayant pas... Comme il y a eu beaucoup de transformations au niveau de mon régime alimentaire, de mon mode de vie, je pourrais pas tout imputer au kéfir ou dire... le kéfir n'y est pour rien. Ca forme un tout, ça fait partie d'une globalité, c'est une chose en plus. Depuis environ un an, on fait dans le jardin tout une partie avec des plantes médicinales, et on soigne beaucoup de choses avec, enfin, ce qu'on peut soigner, pour des petits bobos, des petites choses. Mais j'accorde beaucoup d'importance au vivant, au végétal notamment, et c'est quelque chose qui à mon avis va prendre pas mal d'importance dans le foyer on va dire, dans les années à venir, et pas plus tard que maintenant. On est tous dans des phases où l'on cherche à se recentrer, et éventuellement à

revoir certaines façons d'agir, de consommer. mais le kéfir est une pièce du puzzle. Je pourrais m'en passer par moment, ne pas en boire pendant, 1 2 3 mois, mais je dirais que c'est... ce qui ne fait pas de mal peut aussi me faire du bien.

Ça ne vous est jamais arrivé de réagir ou d'interagir sur internet à propos du kéfir ?

Non pas du tout, parce que je serais plus passif qu'actif, et je dirais que... je n'irai pas jusqu'à aller faire du prosélytisme autour du kéfir, mais je me dis que voilà c'est... je suis pas en train de partager en donnant quelques grains à quelqu'un de... même si au début j'étais un peu réticent puisqu'on est toujours dans une phase ou je dirais... on a des gens dans nos entourages qui ont des allergies ou des... ou des sensibilités extrêmes, j'ai une cousine qui est... je disais tout à l'heure que je n'ai personne dans mon entourage qui est cœliaque mais si j'ai une cousine qui est cœliaque... et qui s'est découvert cœliaque sur le tard, qui a mis du temps avant qu'on identifie exactement ce qu'elle avait, et qui du coup, il me semble qu'elle consommait du kéfir à l'époque et qu'elle en avait. C'est peut-être même elle qui m'en avait parlé à l'époque, mais comme on avait jamais eu l'occasion de se voir, ça n'était resté qu'une discussion assez classique, et à l'époque, je m'étais pas encore intéressé à tout ce que je pourrais faire maison autour de la fermentation, autour de la bière. Là je me suis mis au jardin, à faire du compostage à la japonaise, du bokashi, c'est encore une fermentation en plus qui vient se rajouter à d'autres fermentations. Quand on m'a parlé du kéfir, je me suis dit "ah ça c'est quelque chose qui va me botter, je vais me pencher sur la question". alors que quand j'en parlais avec ma cousine, c'était il y a fort fort fort longtemps, ça ne m'avait pas interpellé plus que ça.

Et est-ce que des choses sur internent vous ont justement paru étonnantes sur le kéfir ?

Il y a la partie... j'ai lu un article, il faudrait que je le retrouve, je me demande si ce n'est pas un article du monde, je ne sais plus si c'était sur Le Monde. En fait je lis très peu la presse on va dire, quotidienne. Je la lisais beaucoup à un moment, et pourtant j'aime me tenir au courant de l'information, de ce qui se passe, mais bon, on finit par saturer un petit peu, et on finit par sélectionner ses sources d'informations en fonction des recherches parfois qu'on fait sur internet. Et il me semblait avoir vu un article justement qui parlait des, qui racontait un peu l'origine et l'histoire du kéfir, et qui avait un peu... des chercheurs s'étaient penché sur l'origine des souches primaires on va dire, et je crois que c'étaient des souches qui venaient d'Asie mineure, en Asie orientale peut-être, ou plutôt... il faudrait que je le retrouve, je n'ai pas le souvenir exact, plutôt dans le Caucase. C'était sur le kéfir de fruit, kéfir de lait. C'est assez flou dans ma tête, mais c'était un article à teneur historique, enfin à teneur... historique sur les origines et l'histoire plutôt que sur les pratiques, mais je dirais que je n'ai jamais ressenti... sur des sites, des blogs ou des choses comme ça, de... d'animosité ou de personnes... que ça prêtait réellement à débat, des divergences sur différentes choses. Pour moi, ça a toujours été quelque chose d'apaiser. les seules fois ou j'avais... ou ça portait plus à débat c'était sur le fait que le kéfir se monnaye et le kéfir ne se monnaye pas quoi. Il y avait quand même des gens pour vous monnayer des grains de kéfir à deux pas de chez vous dans un magasin bio. Ou des gens qui sur internent vous disent, je vends sur leboncoin des grains de kéfir, c'est 10 euros, 5 euros avec une enveloppe timbrée, moi déjà rien que pour ça, c'est la seule fois où cela m'avait un petit peu hérissé. C'est à dire qu'on a quelque chose de vivant dans les mains qu'on arrive à faire reproduire, c'est comme une plante qu'on bouturait à l'infini qu'on monnayerait. Et pourtant des plantes on en bouture pas mal ici. Voilà.

D'accord, merci beaucoup, peut-être avez-vous d'autres choses à dire à propos du kéfir que je n'aurais pas évoqué ?

Non, j'essaie de refaire la synthèse, mais je pense que l'essentiel est dit.

Enregistrement terminé, 1 heure 35 minutes.

Table des figures

Figure 1 - Dikongué & Ségurel, 2017 18
Figure 1 - Kozinets, 1999, Les statuts des membres d'une tribu virtuelle 44
Figure 2 - Schéma des enquêtés et médiateurs 57
Figure 1 - Présence du mot "kéfir" dans la presse française. Source : Europresse 75
Figure 2 - Catégories de Sites internet 77
Figure 3 - Dendrogramme catégories sites de kéfir. IramuteQ 78
Figure 4 - Dendrogramme catégories sites et commentaires de kéfir. IramuteQ 79

Table des tableaux

Tableau 1- Exemples d'études de l'impact des aliments fermentés sur les humains Sources : Decarvalho, 2018 19
Tableau 1 - Bernard, Typologie des expériences en ligne, 2019 45
Tableau 2 - Extrait 1 du guide d'entretien 59
Tableau 3 - Extrait 2 du guide d'entretien 60
Tableau 4 - Extrait 3 du guide d'entretien. 61
Tableau 5 - Passation des entretiens et collectes de grains. 63
Tableau 1 - Groupes Facebook observés de février à août 2020 79

Table des illustrations

Illustration 1 - Opuntia ou "cactus raquette", Kurt Stüber, image libre droit sans but commercial 24
Illustration 2 - Filiale de Danone en Russie, Le Figaro, juillet 2012 26
Illustration 3 - Kéfirs de lait dans un Auchan à Le Kremlin-Bicêtre (94) – source personnelle 27
Illustration 4 - Kéfir de fruit, L'Eau Vive, Villeurbanne – source personnelle 30
Illustration 5 - Préparation déshydratée, Linéaires, novembre 2018. Source : Europresse. 30
Illustration 6 - Bar à kéfir, Sud-Ouest Périgueux, mars 2018. Source : Europresse. 31
Illustration 7 - Envoi de kéfir, Sud-Ouest, 1959. Source : Europresse. 33
Illustration 8 - Recette Kéfir de lait, Sud-Ouest, 1958 34
Illustration 9 - Recette kéfir de fruit, Sud-Ouest, 1966 34
Illustration 10 - Recette Kéfir, Sud-Ouest, Juillet 2016 35
Illustration 11 - Kéfir à base de figues, Sud-Ouest, 1971 39
Illustration 1 - Recette de kéfir de fruit en anglais, Culture for Health 47
Illustration 2 - Recette de kéfir en français, Source : Je deviens Ecolo 48
Illustration 3 - Publication dans le groupe « Kefir Myanmar », 11 mars 2020 50
Illustration 4 - Publication dans le groupe "Kefir", 6 août 2020. 50
Illustration 5 - Ateliers boissons ménagères, L'Est Républicain, octobre 2012 52
Illustration 6 - Publication dans le groupe Facebook 4 "Kéfirs et Kombucha pour tous", 23 mai 2020. 55
Illustration 7 - Publication dans le groupe Facebook 1 "Kéfir, Kombucha et Jun, partageons tous ensemble...", 22 mai 2020 55
Illustration 8 - Recrutement de madame G3, via Leboncoin, 11 juin 2020. 56
Illustration 1 - Recette de kéfir, Sud-Ouest, 1971 – Source : Europresse 76
Illustration 2 - Publication pour un don de kéfir 81
Illustration 3 - Madame le Figaro, 2018. Source : Europresse. 86
Illustration 12 - Gatlinburg, Tennessee, USA. Credits photos : Lacey Frizzell 107
Illustration 13 - Italie. Crédits photos : Linda Pelati 107
Illustration 14 - Ukraine. Crédits photo : Maria Spiridonova 107
Illustration 15 - Russie. Crédits photo : Maria Spiridonova 107
Illustration 16- Kirghizistan. Crédits photo : Maria Spiridonova 107

Tables des matières

Remerciements 5

Sommaire 6

Introduction générale 8

Partie 1 – Cadre théorique 9

Chapitre 1 - Contexte de la recherche 10

1. Présentation de la structure 11

2. Enjeux liés à la recherche 12

3. Reformulation de la problématique 14

Chapitre 2 - Etat de l'art 15

1. Une alimentation pleine de microbes 15

1.1 L'émergence de l'alimentation industrielle 16

1.2 Un nouvel intérêt pour les aliments fermentés 18

2. Le kéfir de fruit, une boisson fermentée 23

2.1 Un kéfir de lait de cactus de Crimée ? 23

2.2 Développement du kéfir dans l'industrie 25

2.3 La fabrication domestique du kéfir 31

Chapitre 3 - Introduction à la recherche 36

1. Introduction de l'enquête précédente 36

1.1 Nouvelle recherche 36

2. Introduction du numérique 38

3. Méthode inductive 40

Partie 2 – Investigations terrain 42

Chapitre 1 - Méthodologie de collecte de données 43

1. Monographie du kéfir de fruit 43

1.1 Etudier la présence du kéfir de fruit en ligne 43

1.2 Etudier la présence du kéfir de fruit dans la presse 51

2. Entretiens avec des fabricants-buveurs 53

2.1 Entretiens semi directifs 53

2.2 Recrutement 54

2.3 Passation des entretiens 57

Chapitre 2 - Cuisiner des corpus : méthodologies de traitement de données 64

1. Expériences en ligne 65

1.1 Sites internet 65

1.2 Analyse des groupes Facebook 65

1.3 IramuteQ 66

2. Entretiens 69

2.1 Les méthodes d'analyses 69

2.2 Figures de surinterprétation 72

Partie 3 – Analyses et résultats de l'enquête exploratoire ***74***

Chapitre 1 - Analyse contextuelle ***75***

1. Presse et sites internet 75

1.1 Archives de presse 75

1.2 Sites internet 76

2. Réseaux sociaux 79

3. Entretiens 82

Chapitre 2 - Analyse thématique ***84***

1. Une consommation intégrée à un mode de vie plus général 84

1.1 Découverte du kéfir 85

1.1 1.2 Aspect santé 86

1.3 Aspect fait-maison 87

1.4 Consommation 88

2. Une recette commune ? 89

2.1 Les ingrédients 90

2.2 Elaboration 93

2.3 Après la fermentation 93

Chapitre 3 - La diversité dans les recettes ***95***

1. Conseils reçus – conseils donnés 95

2. L'influence des sites et réseaux 96

3. L'expérience, promoteur de diversité 98

Conclusion générale et perspectives ***100***

Bibliographie ***101***

Table des annexes 103

Table des figures 144

Table des tableaux _____ **144**

Table des illustrations _____ **145**

Tables des matières _____ **146**

Résumé

La consommation du kéfir de fruit connaît une forte augmentation depuis le milieu des années 2010. Boisson séculaire pour certains, le mystère qui entoure ses origines ravive diverses théories. Une première typologie de consommateurs de kéfir de fruit a été élaborée en 2018 (Debailly et Lavelle, 2018), et nous permet de nous interroger plus particulièrement ici sur les recettes et ses applications, sur les croyances et les mythes qui entourent sa production et sa consommation. Afin de faire émerger les normes et pratiques autour du kéfir de fruit, une étude netnographique a été menée, complémentée par des entretiens semi-directifs. L'étude des recettes, présentes sur internet ainsi qu'au sein de communautés en ligne, nous permet ici de mettre en relation leur effet sur les normes ainsi que sur la production domestique individuelle et collective. Ainsi, les recommandations parfois strictes entraînent une uniformisation de la recette, mais également de nouvelles formes de créativité en aromatisant la boisson non plus au début, mais à la fin du processus.

Mots-clefs : kéfir, fait-maison, diversité, recettes, pratiques

Abstract

Water kefir consumption has experienced a sharp increase since the mid-2010s. Being a centuries-old drink, the mystery surrounding its origins has revived various theories. A first typology of water kefir consumers was developed in 2018 (Debailly and Lavelle, 2018), and allows us to question more specifically here on the recipes and its applications, as well as the beliefs and myths surrounding its production and its consumption. In order to bring out the standards and practices around fruit kefir, a netnographic study was carried out, supplemented by semi-structured interviews. The study of recipes, present on the internet as well as in online communities, allows us here to relate their effect on standards as well as on individual and collective domestic production. Thereby, the strict recommendations lead to a standardization of the recipe, but also to new forms of creativity by flavouring the drink no longer at the beginning, but at the end of the process.

Keywords : kefir, home-made, diversity, recipes, practises