

La pratique ethnographique : questionnements théoriques et méthodologiques

M1 Anthropologie, ethnologie • EHESS

UE725 • 2^{ème} semestre 2024

Groupe de travail : Laetitia Maussion • Camille Letourneur

Thème de recherche :

Alimentation(s) et Ramadan : une enquête ethnographique à partir d'un foyer dyonisien (mars-mai 2024)

SOMMAIRE

Introduction	3
Le choix de notre objet de recherche	4
Première recherches et questionnements	5
Des observations et réflexions en évolution	6
Le déroulé de l'enquête	9
Le cœur de Saint-Denis, un important lieu de vie, de circulations et d'offre de commerces alimentaires et non-alimentaires	9
Habitudes d'achats alimentaires : entre similarités et différenciations	13
Une large offre alimentaire et pourtant...	14
Des mobilités légèrement modifiées durant la période du Ramadan	15
Le marché de Saint-Denis	17
Du marché de Saint-Denis au foyer de Fadila et Malik	19
La préparation de la pièce principale pour le partage du repas de l' <i>iftar</i>	20
Le foyer d'Aïcha à Castres	21
La préparation du repas de l' <i>iftar</i>	23
Au sein du foyer de Fadila et Malik	23
Chez Aïcha, une autre manière de préparer le repas de l' <i>iftar</i>	27
L' <i>iftar</i> et la rupture du jeûne	29
Le temps de l' <i>iftar</i> , de Saint-Denis... à Castres	30
L' <i>iftar</i> au sein du foyer de Fadila et Malik	30
L' <i>iftar</i> au sein du foyer d'Aïcha	33
De l' <i>iftar</i> à <i>sahur</i>	33
Apprentissage, savoir-faire, et aliments consommés durant le mois de Ramadan	34
Les discours autour de la pratique du jeûne (<i>saoum</i>)	36
Un plein engagement du corps	39
L'après-Ramadan, un temps nécessaire de transition	41
Premières conclusions, perspectives d'approfondissement et d'ouverture	43
Annexes	45

Alimentation(s) et Ramadan : une enquête ethnographique à partir d'un foyer dionysien (mars-mai 2024)

Dans le cadre de notre enquête de terrain autour du thème « Alimentation(s) », nous avons choisi de traiter des pratiques alimentaires, en particulier autour du jeûne (*saoum*), durant le mois de Ramadan¹, fixé cette année en France, selon le calendrier hégirien², du dimanche 10 mars au mardi 9 avril 2024 – un mois considéré comme sacré par de nombreux fidèles musulmans à travers le monde.

A cet effet, nous avons pris dans un premier temps contact avec une famille résidant dans le même bâtiment que l'un d'entre nous (Laetitia), au cœur de la ville de Saint-Denis (93200) – lieu de brassages culturels où l'on compte près de 120 nationalités³ parmi ses 113 116 habitants recensés en 2020⁴. Après leur avoir exposé notre projet, Malik et Fadila, couple d'origine d'algérienne, ont ainsi accepté d'être suivis pour cette enquête dans leurs pratiques alimentaires au quotidien, depuis le choix de la nourriture à sa consommation au moment de la rupture du jeûne (*iftar* ou *f'tour*)⁵, en passant par l'achat et ses modes de préparation culinaire – des pratiques auxquelles s'associent également durant ce mois de Ramadan, d'autres dimensions d'ordre rituel et spirituel (*laylat al-qadr*, *zakât al-fitr*, *aïd el-fitr*)⁶.

Afin d'éviter les biais qu'induirait une étude ethnographique centrée sur les membres d'une seule famille, et permettre une approche comparative davantage propice à une ouverture de portée plus générale, nous avons également fait le choix de rechercher en complément d'autres fidèles pratiquants qui accepteraient eux-aussi de partager leur quotidien pour cette étude. L'entreprise n'a cependant pas été chose aisée. Nous avons en effet rencontré quelques difficultés à recruter d'autres foyers pour différentes raisons parmi lesquelles : un réseau de contacts restreint ; le manque de disponibilité de nos contacts, pour la plupart pris dans le rythme effréné de leur quotidien ; le consentement à notre présence au sein de ce qui peut être

¹ Le mois de Ramadan, mois béni pour les musulmans, est le 9^{ème} mois du calendrier hégirien. Il commémore la révélation du Coran au prophète Mahomet par l'archange Gabriel (Jibril) (sourate 2, verset 185) Afin de célébrer cet événement, un jeûne a été instauré durant ce mois sacré, la deuxième année de l'Hégire (le calendrier islamique dit "hégirien"), soit en l'an 624 de l'ère chrétienne.

² Le calendrier hégirien ou calendrier islamique est un calendrier lunaire synodique non solaire, fondé sur une année de douze mois lunaires de 29 ou 30 jours chacun.

³ On peut également lire dans le dernier rapport socio-démographique de la Ville publié en octobre 2019, que 53% des Dionysiens âgés de plus de 25 ans sont immigrés (37 361), 13 826 d'entre eux sont naturalisés français. Parmi les 120 nationalités recensées, la nationalité algérienne est celle qui arrive en première position avec 6 187 personnes, soit 16% de la population de la ville n'ayant pas la nationalité française. Source : *Saint-Denis. Au fur et à mesure. Saint-Denis, 15 ans d'évolutions sociodémographiques 1999-2015*, n°70, octobre 2019, URL : https://ville-saint-denis.fr/sites/default/files/content/documents/sdfm_n66_sociodemographie_2013_2026_2.pdf.

⁴ Chiffres INSEE 2020, URL : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2011101?geo=COM-93066>

⁵ Dans le contexte du mois du Ramadan, l'*iftar* est le repas marquant la rupture du jeûne. En dehors de cette période, le terme désigne « le déjeuner ». Source : « Iftar » dans *Wikipédia*, dernière modification le 20 avril 2024, URL : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Iftar>

⁶ *Saoum* désigne la pratique du jeûne durant le mois de Ramadan ; *laylat al-qadr* désigne « La nuit du destin », nuit au cours de laquelle les premiers versets du Coran auraient été révélés par l'archange Gabriel (Jibril) à Mahomet ; *zakât al-fitr*, désigne l'aumône versée avant la fin du mois de Ramadan par les fidèles ; *aïd el-fitr* marque la fin de la période du jeûne du mois de Ramadan et le début du mois suivant. ». Source : « Ramadan » dans *Wikipédia*, dernière modification le 02 mai 2024, URL : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Ramadan>

vécu par les fidèles comme relevant avant tout de la sphère intime. Néanmoins, à force de prises de contact au sein de notre entourage amical et universitaire, nous avons pu réaliser divers entretiens avec les membres de trois autres foyers, ainsi que des observations participantes auprès de l'un d'entre eux dans la région de Castres (zone géographique d'origine de Camille).

Ainsi, nous avons pu mener notre enquête ethnographique auprès d'un ménage dyonisien, que nous dénommerons pour cette étude « famille principale », constitué de Malik, retraité, et de sa femme Fadila, mère au foyer, mariés depuis 36 ans, ainsi que de leur fils cadet Oussama âgé de 30 ans, célibataire, tous originaires de la ville d'Oran (Algérie) – une famille visitée régulièrement par leur fils aîné Najim (âgé de 35 ans), également présent durant nos observations. A notre ménage principal se sont donc ajoutés trois autres groupes sociaux : l'un résidant également à Saint-Denis, représentant ainsi un deuxième ménage dyonisien, composé de Vanessa, une mère de famille d'ascendance franco-tunisienne, son mari Issa, d'ascendance franco-malienne, tous deux âgés d'une quarantaine d'années et employés⁷, et leur fils Noam âgé de 10 ans ; l'autre à Castres, constitué de plusieurs membres issus de deux familles originaires des Comores, sans lien de parenté direct, Ambdou et son frère cadet Fatax, tous deux étudiants, et Aïcha, mère au foyer âgée d'une quarantaine d'années, accompagnée de ses deux enfants âgés respectivement de 4 et 6 ans⁸ ; et enfin, à Champigny-sur-Marne, un ménage composé d'une seule personne, Yousra, thérapeute, âgée de 37 ans, d'ascendance franco-tunisienne.

Le choix de notre objet de recherche

Notre intérêt pour le sujet est parti dans un premier temps d'une sensibilité commune au domaine de l'anthropologie du religieux, et d'un constat en lien avec le contexte socio politique actuel à l'égard de la communauté musulmane en France (soit 10% de la population)⁹, sur laquelle semblent se concentrer de nombreux débats et polémiques (notamment autour du port du voile, du *burkini* ou plus récemment, de l'*abaya*), tout comme des discours et pratiques à caractère raciste et discriminatoire, qui semblent par ailleurs également plus largement toucher les communautés africaines d'origine maghrébine et subsaharienne présentes dans notre pays. Ainsi peut-on notamment lire dans le rapport du Comité de l'ONU pour l'élimination de la discrimination raciale (CERD) du 14 décembre

⁷ Tous deux sont employés, au sens de la nomenclature des Professions et Catégories Socioprofessionnelles (PCS) 2003 de l'Insee.

⁸ L'époux d'Aïcha vit aux Comores.

⁹ Chiffres INSEE 2023, URL : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6793308?sommaire=6793391>

2022¹⁰ (rapport contesté ensuite par les instances diplomatiques gouvernementales dans une déclaration datée du 8 juillet 2023)¹¹ :

« Malgré les efforts déployés par l'État partie dans la lutte contre les discours de haine raciale, le Comité demeure préoccupé par la persistance et l'ampleur des discours à caractère raciste et discriminatoire, notamment dans les médias et sur Internet. Il est également préoccupé par le discours politique raciste tenu par des responsables politiques à l'égard de certaines minorités ethniques, en particulier les Roms, les gens du voyage, les personnes africaines ou d'ascendance africaine, les personnes d'origine arabe et les non-ressortissants (art. 2 et 4) ».

En outre, 42% des personnes appartenant à la communauté musulmane en France, déclarent dans une enquête réalisée en 2019 par la Délégation interministérielle à la lutte contre le racisme, l'antisémitisme et la haine anti-LGBT (Dilcrah) et la Fondation Jean Jaurès¹², avoir fait l'objet d'au moins une forme de discrimination liée à leur religion, et ce au moins une fois au cours de leur vie dans différentes sphères de leur vie sociale.

Par ailleurs, selon un sondage réalisé par l'institut Ipsos en septembre 2019 auprès de 1012 Français de confession musulmane âgés de plus de quinze ans, 66% d'entre eux déclarent avoir respecté le jeûne du mois du Ramadan durant toute sa durée, un chiffre en augmentation de six points par rapport à la première étude réalisée sur ce sujet en 1989¹³. Aussi, la pratique semble représenter un élément important dans la vie d'un grand nombre de fidèles musulmans.

Premières recherches et questionnements

Nos toutes premières recherches documentaires se sont ainsi essentiellement portées sur ces aspects, notamment par le biais de données statistiques, parmi lesquelles celles ici référencées ; d'articles de journaux traitant de l'actualité autour de ces phénomènes sociaux, et de plusieurs rapports produits aussi bien par des instances gouvernementales que non gouvernementales, nationales et internationales, sur le sujet des discriminations. Nous nous sommes également tournés vers diverses ressources documentaires portant sur la religion musulmane en elle-même, notamment à travers la lecture d'une partie du Coran¹⁴ et d'ouvrages pédagogiques, parmi lesquels *L'islam*, ouvrage de Quentin Ludwig (2011)¹⁵, et ce, de manière

¹⁰ CERD, 2022, « Convention internationale sur l'élimination de toutes les formes de discrimination raciale. Observations finales concernant le rapport de la France valant vingt-deuxième et vingt-troisième rapports périodiques » [en ligne]. Mis en ligne le 14 décembre 2022. URL : https://juridique.defenseurdesdroits.fr/doc_num.php?explnum_id=21523

¹¹ France Diplomatie, 2023, « Déclaration du Comité pour l'élimination de la discrimination raciale (8 juillet 2023) » [en ligne]. Mise en ligne le 08 juillet 2023. URL : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/politique-etrangere-de-la-france/la-france-et-les-nations-unies/evenements-et-actualites-lies-aux-nations-unies/article/declaration-du-comite-pour-l-elimination-de-la-discrimination-raciale-08-07-23>

¹² Fondation Jean-Jaurès, 2019, « *Etat des lieux des discriminations et des agressions racistes envers les musulmans de France* » [en ligne]. Mis en ligne le 06 novembre 2019. URL : <https://jean-jaures.org/publication/etat-des-lieux-des-discriminations-et-des-agressions-racistes-envers-les-musulmans-de-france/>

¹³ Source : <https://fr.statista.com/statistiques/1088778/musulmans-jeune-ramadan-france/#statisticContainer>

¹⁴ *Le Saint Coran, et la traduction en langue française du sens de ses versets*, révisé et édité par La Présidence Générale des Directions des Recherches Scientifiques Islamiques, de l'Ifta, de la Prédication et de l'Orientation Religieuse, Arabie Saoudite, 1989, 1238 p.

¹⁵ Ludwig, Quentin, 2011, *L'islam*, Eyrolles, collection « Eyrolles Pratique », 224 p.

à appréhender du mieux que possible son histoire, ses principaux courants théologiques, ses systèmes de représentation, ses dogmes, ses rites et ses pratiques, n'étant ni l'un ni l'autre de cette confession.

Ainsi, à l'aune de ces premiers éléments, différents questionnements ont surgi quant à la pratique du jeûne du Ramadan (*saoum*) et ses activités rituelles associées durant ce neuvième mois du calendrier lunaire hégirien : comment se vivent et se pratiquent ces activités, en particulier autour de l'alimentation, au sein de la société française en 2024 ? Dans quelle mesure les habitudes alimentaires des pratiquants se voient ou non modifiées durant cette période ? Que révèlent les pratiques et discours mobilisés par les fidèles, de leurs systèmes de croyances, de valeurs et de représentations à l'œuvre ? Dans quelle mesure le contexte géographique, social et politique affecte-t-il ou non ces pratiques et leurs représentations ?

Des observations et des réflexions en évolution

Puis, au fil de nos observations participantes (dans les limites de ce qu'il nous a été possible d'observer), des conversations informelles, ainsi que des entretiens libres et semi-directifs – nous permettant ainsi de retracer notamment, au travers des discours et narrations, des trajectoires, systèmes de valeurs, croyances et représentations autour de la pratique du jeûne et de l'*iftar* –, nous nous sommes rendu compte que le contexte politique et social ne ressortait finalement pas, ou très peu dans les discours, et que ces derniers s'axaient principalement autour de la dimension spirituelle, de la mémoire et de la transmission, en particulier familiales, ainsi que des aspects « bien-être » et « santé » liés à la pratique du jeûne. En outre, nous avons pu progressivement constater que certaines dimensions des pratiques alimentaires de nos enquêtés durant la période du mois du Ramadan semblaient peu varier de celles mobilisées le reste de l'année, et étaient fortement corrélées aux apprentissages, savoir-faire et habitudes acquises tout au long de leur vie dans un contexte socioculturel donné.

Aussi, ces nouveaux éléments nous ont amenés à affiner nos pistes de travail en envisageant ces pratiques alimentaires également sous l'angle des savoirs, de l'*habitus*, et de leur place dans les liens qui unissent les individus à leur histoire personnelle et collective ; à nous attacher par là-même à la place de l'alimentation dans la question des identités et des appartenances, tout comme de l'enchevêtrement des échelles relationnelles et géographiques dans lesquelles s'inscrivent ces pratiques ; ainsi que la question du jeûne dans ses représentations bénéfiques en matière de santé. Tout ceci, en plus de leurs aspects rituels et religieux.

Afin de nous accompagner plus en avant dans notre réflexion, nous nous sommes ainsi également tournés vers des ouvrages généraux parmi lesquels *Anthropologie des savoirs*

(Adell, 2001)¹⁶, ainsi que vers les travaux de Pierre Bourdieu (1972)¹⁷ sur la question de l'*habitus* en tant que système de préférences et de style de vie particulier à chacun, relevant d'une prédisposition (non immuable) à agir intériorisée inconsciemment durant la phase de socialisation, et qui influence les pratiques des individus au quotidien¹⁸. De plus, si l'on considère l'*habitus* tel que défini par le sociologue français, en tant que système situé au cœur de la reproduction des structures sociales – en assurant la présence active en chaque individu, de l'histoire des rapports de domination et de l'ordre social –, ce concept nous a semblé également offrir une perspective d'analyse féconde, notamment au regard de certains discours et pratiques mobilisés par nos interlocuteurs. On pense ainsi par exemple à la place qu'occupe chaque individu lors du partage d'un repas en groupe, ici de l'*iftar*, que celui-ci soit consommé ou non autour d'une table.

Sur le sujet de l'alimentation (en particulier la question des techniques de préparation des repas et de leur consommation), mais aussi des pratiques religieuses (comme la prière par exemple), les travaux de Marcel Mauss relatifs aux « techniques du corps » (1934)¹⁹, leur processus de construction, d'apprentissage et d'intégration, ainsi que leur rôle dans la définition des statuts sociaux et de la répartition des rôles, tout comme ce qu'elles permettent de révéler d'un individu ou d'un groupe, nous ont également semblés pertinents dans le cadre de nos observations de terrain et de notre réflexion.

Nous nous sommes par ailleurs également tournés vers les travaux du sociologue culturaliste et anthropologue Arjun Appadurai sur le sujet des diasporas, et de son usage des notions de flux et d'*ethnoscape* (Appadurai, 1996)²⁰ dans la mise en lumière de nouvelles formes de « paysages » produits au sein de contextes mouvants à partir des mémoires individuelles et collectives, ainsi que des imaginaires partagés bien au-delà de cadres frontaliers circonscrits, et des technologies de la communication telle que l'Internet, qui permettent de reconstituer des communautés, incluant à la fois ceux qui ont migrés et ceux qui sont restés sur le territoire d'origine. Sur le sujet des nationalismes, des imaginaires partagés, et des processus de construction et de recomposition identitaires, nous nous sommes également tournés dans le cadre de notre cheminement réflexif, vers les travaux de Benedict Anderson, en

¹⁶ Adell, Nicolas, 2011, *Anthropologie des savoirs*, Armand Colin, 336 p.

¹⁷ Bourdieu, Pierre, 2015 (1972), *Esquisse d'une théorie de la pratique*, Points, 448 p.

¹⁸ Dans *Esquisse d'une théorie de la pratique* (1972), Pierre Bourdieu définit l'*habitus* comme étant « une loi immanente, déposée en chaque agent par la prime éducation », des « structures structurées prédisposées à fonctionner comme des structures structurantes ».

¹⁹ Mauss, Pierre, 2021 (1934), *Les techniques du corps*, Payot, collection « Petite Bibliothèque », 144 p. Texte issu d'une conférence prononcée par Marcel Mauss, le 17 mai 1934 devant la Société de Psychologie, et publiée pour la première fois par le *Journal de Psychologie*, vol. xxxii, n° 3-4, 15 mars-15 avril 1936.

²⁰ Appadurai, Arjun, 2015 (2001), *Après le colonialisme. Les conséquences culturelles de la globalisation*, Paris, Payot, 336 p. Traduction française de *Modernity At Large: Cultural Dimensions of Globalization*. Minneapolis: University of Minnesota Press, paru en 1996.

particulier sur le thème des *imagined communities* (« communautés imaginées ») (Anderson, 1983)²¹.

De plus, la lecture de divers articles autour de la question plus spécifique d'un lien éventuel entre alimentation et identité, nous a aussi permis de nourrir là aussi davantage notre réflexion, et de constater notamment, des récurrences thématiques entre nos observations de terrain – en particulier sur le sujet de la mémoire familiale, de la transmission, et des identités individuelles et collectives –, et celles de leurs auteurs au regard de leurs objets de recherche respectifs.

Ainsi par exemple, dans l'article intitulé « Cuisiner le passé. Souvenirs et pratiques culinaires des exilés pieds-noirs » (2005)²², Stéphanie Tabois montre comment, après l'indépendance de l'Algérie en 1962, l'alimentation semble avoir aidé ces individus en exil à stabiliser leur mémoire collective et à renforcer leur identité en tant que communauté, ainsi qu'à transmettre, au travers de recettes et pratiques culinaires, leur histoire et identité familiales. Des aspects que l'on retrouve également, bien que dans d'autres contextes, dans la plupart des histoires partagées par nos interlocuteurs comme nous le détaillerons par la suite. Dans un article intitulé « Alimentation et identité entre deux rives » (2013)²³, Marie-Pierre Étien et Laurence Tibère mettent quant à elles en lumière la manière dont l'alimentation semble aussi jouer un rôle central dans l'entretien de l'identité et de la mémoire des Marocains installés en France, en devenant notamment « une ressource pour se positionner entre pays d'origine et société d'accueil » (Étien, Tibère, 2013 : 64). Dans ce sillage, les deux sociologues font également émerger la façon dont les individus nés en France de parents marocains vivent une forme de dualité alimentaire, jonglant entre les cuisines marocaine et française pour exprimer leur appartenance culturelle et leur identité. De plus, toujours selon cette étude, la nourriture servirait aussi de lien avec le passé, et aiderait par là-même à maintenir la mémoire culturelle et familiale, tout en permettant l'exploration et la rencontre de différents univers culturels. Car comme elles le soulignent, « même si l'on pense qu'il ne reste rien de la mémoire, on n'oublie pas les odeurs et les goûts » (*op. cit* : 64). Autant d'éléments qui, bien que traitant d'un groupe social spécifique, émergent également de nos observations et des discours de nos interlocuteurs, comme nous le développerons, là aussi, davantage par la suite.

²¹ Anderson, Benedict, 2006 (1996), *L'imaginaire national : réflexions sur l'origine et l'essor du nationalisme*, La Découverte, 224 p. Traduction française de : *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*, Londres, Verso, 160 p., paru en 1983.

²² Tabois, Stéphanie, 2005, « Cuisiner le passé. Souvenirs et pratiques culinaires des exilés pieds-noirs », *Diasporas. Histoire et sociétés* [en ligne], n°7, 2005, « Cuisines en partage », p. 81-91.

²³ Etien, Marie-Pierre & Tibère, Laurence, 2013, « Alimentation et identité entre deux rives », *Hommes & migrations* [En ligne], 1303 | 2013.

Le déroulé de l'enquête

Notre enquête s'est déroulée du début du mois de mars à la mi-mai 2024, soit une durée de deux mois et demi, à laquelle s'ajoutent des observations sur une plus longue durée des lieux extérieurs à Saint-Denis, de manière davantage informelle, en raison de la domiciliation de l'un des membres de notre groupe de travail (Laetitia) dans le quartier de résidence de notre famille principale. L'enquête complémentaire réalisée auprès des membres des deux familles de Castres, s'est quant à elle opérée depuis le début du mois d'avril jusqu'au milieu du mois de mai, sur place, puis à distance par le biais d'entretiens additionnels de type semi-directif. En outre, durant notre enquête de terrain, à Saint-Denis, comme à Castres, nous avons fait le choix de privilégier les observations de type participant (achat de la nourriture, préparation des repas et temps de consommation) de manière à pouvoir être au plus près du vécu de nos enquêtés. Nous avons également favorisé dans un premier temps les conversations de type informel et les entretiens non directifs, avant de conduire par la suite de courts entretiens semi directifs, de manière à pouvoir enrichir davantage notre ethnographie et répondre à certains de nos questionnements restés alors en suspens. Enfin, les entretiens réalisés avec Vanessa (foyer composé de trois membres à Saint-Denis), et Yousra (foyer composé d'une seule personne à Champigny-sur-Marne), de type semi directif, ont été effectués en visioconférence pour la première, au téléphone pour la seconde, avec quelques questions additionnelles par la suite par écrit (messageries instantanées) de manière là aussi à compléter nos données. Il nous a par ailleurs semblé plus naturel de ne mobiliser à la fois qu'une seule personne de notre groupe de travail plutôt que deux, pour chaque entretien et pour chaque période d'observation participante, de manière à favoriser les relations de confiance et à respecter du mieux que possible les espaces d'intimité des familles qui nous ont accueillis.

Le cœur de Saint-Denis, un important lieu de vie, de circulations et d'offre de commerces alimentaires et non-alimentaires

Le quartier du « Grand Centre-Ville » dans lequel notre famille principale réside, constitue un des sept quartiers administratifs de la ville de Saint-Denis, et compte le plus grand nombre de résidents, avec une population estimée en 2017 à 30 840 individus²⁴. La part des habitants de nationalité étrangère, de 33,7%, y a progressé de 3,5 points depuis 2011, et était en 2020²⁵ supérieure à la moyenne communale (31%). Avec 32% d'employés, 24,5% d'ouvriers,

²⁴ *Saint-Denis. Au fur et à mesure. Saint-Denis, 15 ans d'évolutions sociodémographiques 1999-2015* [en ligne], n°70, octobre 2019, URL : https://ville-saint-denis.fr/sites/default/files/content/documents/sdfm_n66_sociodemographie_2013_2026_2.pdf.

²⁵ Mairie de Saint-Denis, *Socio démographie des 7 quartiers administratifs* [en ligne], juillet 2020, URL : https://ville-saint-denis.fr/sites/default/files/content/documents/fasicule_socio-demo_des_7_dq2016.pdf

20,3% de professions intermédiaires et 17% de professions intellectuelles supérieures (CPIS), le quartier semble présenter également une importante diversité sociale.

Au cœur de cette zone se trouve « l’hyper centre », un important lieu de vie et d’activités à la fois pour les habitants de la commune, tout comme pour les habitants des villes alentours, du fait notamment de la présence d’un grand nombre de commerces et de services publics ; ainsi que la Maison d’Education et du Parc de la Légion d’Honneur ; ou bien encore, le bâtiment historique de la Mairie de Saint-Denis, et la place Victor Hugo – un espace qui accueille de nombreuses animations organisées par la municipalité tout au long de l’année et qui jouxte la Basilique de Saint-Denis, nécropole des rois de France dont les premières fondations remontent au XII^e siècle.

A quelques mètres de ce monument historique de style gothique, se trouve la place du Caquet, zone piétonne sur laquelle se dresse l’immeuble de six étages dans lequel résident Malik, Fadila et leur plus jeune fils, Oussama. La place se trouve quant à elle bordée dans sa partie sud des locaux du Centre des Finances Publiques, des Archives Municipales et du Tribunal de Grande Instance ; ainsi que par le centre administratif de la Ville actuellement fermé pour travaux, et qui porte encore les traces d’un incendie ayant détruit une grande partie du bâtiment en juin 2023²⁶. A côté de ces locaux, face à l’immeuble se trouvent également le *Café de France* et sa terrasse qui ne désemplissent pas, hiver comme été, ainsi que la librairie *La P’tite Denise* et ses habitués. Traversée par la rue Jean-Jaurès, devenue depuis peu entièrement fermée à la circulation et par laquelle transitaient auparavant différentes lignes de bus, la place est également bordée dans sa partie nord par la ligne T1 du tramway ; un supermarché de l’enseigne *Carrefour*, qui propose notamment durant le Ramadan des étals dédiés, ainsi qu’un rayon *halal* tout au long de l’année ; le magasin *Bao le Marché du Soleil* spécialisé dans la vente de produits alimentaires Afro/ Créoles (Afrique, Caraïbes et Océan indien) ; un service de cordonnerie et de reproduction de clés ; un centre d’imagerie médicale ; une crêperie (vente à emporter) ; un magasin de produits bio *La Bonne Graine* ; ainsi qu’un opticien ; un service d’impression numérique ; ou bien encore une entreprise de pompes funèbres. L’immeuble se tient quant à lui au-dessus de la station de métro Basilique par laquelle transite la ligne 13 reliant la ville de Saint-Denis à Paris, ainsi qu’aux communes de Chatillon et de Montrouge dans sa partie sud. Ainsi l’on trouve également deux sorties de métro, l’une sous l’arche de l’immeuble, et l’autre face au supermarché *Carrefour* par lesquelles entrent et sortent des milliers d’usagers chaque jour. En outre, au rez-de chaussée de

²⁶ Sterlé, Carole, 2023, « Incendie du centre administratif de Saint-Denis : trois ans de prison pour le SDF qui en voulait à la mairie, *Le Parisien* [en ligne], mis en ligne le 6 septembre 2023, URL : <https://www.leparisien.fr/faits-divers/incendie-du-centre-administratif-de-saint-denis-trois-ans-de-prison-pour-le-sdf-qui-en-voulait-a-la-mairie-06-09-2023-6F4TE7NK25CO7E2EIXFEPHHZNI.php>

l'immeuble se trouvent également un cinéma, *L'Ecran*²⁷ ; un restaurant de l'enseigne *Chamas Tacos* ; ainsi qu'un magasin de créations artisanales, dénommé *Le Local*. En enquêtant davantage nous avons par ailleurs appris que l'emplacement est loué par une association réunissant sept artisans créateurs tous issus de la *Foire des Savoir-Faire Solidaires* organisée chaque année par Plaine Commune²⁸ et la Ville de Saint-Denis. L'ouverture de ce local s'est ainsi inscrite dans le cadre du lancement de la foncière de la Ville « Saint-Denis Commerces », une société d'économie mixte (SEM)²⁹, visant à diversifier l'offre commerciale, et à renforcer l'attractivité du centre-ville par l'ouverture de commerces transitoires, ainsi que par l'installation de nouveaux commerces tels que les métiers de bouche : fromager, poissonnier, charcutier-traiteur, caviste, etc.

Construit dans les années 1980 cet ensemble d'« ilots » gris bétonnés entourant la place, combine à la fois des dalles dont la végétalisation semble avoir été laissée à l'abandon ; des logements privés et sociaux ; une galerie commerciale ; et des terrasses. Plus de quarante ans plus tard, les terrasses semblent à présent être principalement utilisées pour les planques de ventes à la sauvette. Lorsque l'on observe les lieux, on peut également constater la présence de nombreuses caméras de surveillance bordant la place. Ainsi, nous avons également pris connaissance de l'inauguration en mai 2021 d'un centre de supervision urbain (CSU) pilotant les quatre cents caméras installées principalement en centre-ville dans le cadre d'une démarche de sécurisation de la zone³⁰, en particulier à l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques³¹ dont la ville accueille une partie des compétitions. Il s'agirait alors semble-t-il, de venir en soutien au travail de terrain effectué par les équipes de Police Municipale en matière de délits, de dépôts sauvages de débris, de prévention du harcèlement de rue, de prostitution, de trafic de stupéfiants, de rixes entre bandes rivales, etc., ainsi qu'au travail d'enquête de la Police Nationale.

A quelques pas de l'immeuble, derrière la place du Caquet et la galerie commerciale, se trouvent également la halle de Saint-Denis dans lesquelles et autour desquelles se tient un marché réunissant les étals de près de trois cents commerçants proposant denrées alimentaires et non alimentaires, les mardis, vendredis et samedis. Les halles se trouvent elles-mêmes

²⁷ *L'Ecran* est le cinéma d'Art et d'Essai de la Ville de Saint-Denis

²⁸ Plaine Commune est un Établissement public territorial (EPT) qui regroupe 9 villes au nord de Paris.

²⁹ « L'objectif de ce nouvel instrument de politique publique est d'acquérir 83 rez-de-chaussées commerciaux (les murs uniquement) à l'horizon 2028 pour une surface de près de 7 000 m². En se portant acquéreuse de cellules commerciales via la SEM, la Ville s'offre l'opportunité de choisir l'activité qu'elle y installera. [...] Les actionnaires de la SEM sont : la Ville de Saint-Denis (65% des parts, 2,3 millions € au capital), le groupe public la Caisse des dépôts (25,5%, 1,2 million €), la société Cristal (5% et 200 000 €), la société Alan Peters (2,5% et 125 000 €), la compagnie de Phalsbourg (1%, 50 000 €) et Icade (1%, 50 000 €). Huit des douze sièges du conseil d'administration de la SEM sont occupés par des élu.e.s dionysien.ne.s. Le dispositif est complété par une assemblée générale, un comité technique d'engagement, un comité d'analyse des preneurs de bail, et d'un comité de consultation citoyenne. ». URL : <https://ville-saint-denis.fr/saint-denis-commerces-un-outil-pour-diversifier-le-tissu-commercial>

³⁰ Goth, Dorine, 2021, « A Saint-Denis, les caméras de vidéosurveillance traquent les délinquants », *Actu.fr* [en ligne], mis en ligne le 21 mai 2021, URL : https://actu.fr/ile-de-france/saint-denis_93066/a-saint-denis-les-cameras-de-videosurveillance-traquent-les-delinquants_42045935.html

³¹ La tenue des Jeux Olympiques aura lieu du 26 juillet au 11 août 2024, puis du 28 août au 08 septembre 2024 pour les Jeux Paralympiques.

également bordées de différents commerces de bouche (magasin de produits exotiques, boucheries halal, poissonnier, traiteur, etc.). La place Jean-Jaurès qui accueillait auparavant une partie des étals (déplacés à présent vers la place du 8 mai 1945), se trouve quant à elle actuellement en travaux au cours desquels se mêlent fouilles archéologiques et réaménagements de l'espace. Là aussi en nous documentant à la suite de nos observations, nous avons pris connaissance de l'engagement de l'Etat, en octobre 2021, à financer à hauteur de 132 millions d'euros la transformation urbaine de Saint-Denis, dans le cadre du nouveau programme national de renouvellement urbain (NPNRU)³² – une mise en œuvre qui donne par ailleurs lieu à la tenue régulière de réunions d'informations publiques à destination des habitants du quartier. Aussi, les différents « ilots » du quartier, ainsi que la place Jean-Jaurès, se voient peu à peu transformés, paraissant offrir des espaces davantage ouverts et végétalisés à la population. En outre, on observe également ces dernières semaines un mouvement d'accélération des travaux, notamment en raison de l'approche de la tenue des Jeux Olympiques et Paralympiques, ainsi qu'une importante présence policière visible par la présence régulière de fourgons stationnés dans le centre-ville.

Aussi, la place du Caquet se présente par sa configuration géographique comme un important lieu de vie et de circulation entre ces différents espaces. Tout au long de la journée, des passants traversent la place de part en part. Beaucoup d'entre eux sont équipés d'un chariot et de sacs emplies de courses. Les jours de marché, il est de noter le même phénomène, des premières heures du matin jusqu'aux environs de 15h00. Tous semblent alors converger lorsqu'ils quittent les lieux, vers les points de transports en commun les plus proches. Vers 16h30-17h00, en semaine, l'on assiste également au passage régulier des élèves qui sortent des écoles maternelles et primaires situées aux alentours. Les plus âgés, collégiens, lycéens, traversent pour la plupart la place entre amis. Les conversations semblent animées et joyeuses. On flâne, on rit, par groupes de filles ou de garçons, rarement mixtes. Vers 18h15 une deuxième vague d'enfants apparaît, pour la plupart accompagnés de leur mère. Puis le mouvement semble ralentir, un peu plus tôt pendant la période du Ramadan qu'à l'accoutumée – probablement en raison des horaires de rupture du jeûne³³. La place devient alors peu animée jusqu'aux alentours de 19h30-21h30. Puis la terrasse du *Café de France* qui fait face à l'immeuble se remplit à nouveau, majoritairement d'hommes, attablés autour de sodas et cafés dans une ambiance conviviale et détendue. Enfin, leur succèdera une autre vague à des heures plus avancées de la nuit : celle de jeunes hommes, pour la plupart d'afrodescendance, visages fermés, corps semblant épuisés, sac de livraison *Uber Eats* et *Deliveroo* vide sur le dos,

³² Plaine Commune, « Saint-Denis : le centre-ville se métamorphose », URL : <https://plainecommune.fr/centre-ville-saint-denis/>

³³ L'horaire de rupture du jeûne évoluera de 18h53 le premier jour, à 20h37 le dernier jour du Ramadan. Voir calendrier en annexe.

traversant la place après une journée de livraisons. Dans ce ballet quotidien tous les âges sont représentés, enfants, adolescents, adultes et personnes âgées. Ce mouvement dans lequel personne ne semble vraiment s'arrêter, contraste avec l'immobilité des quelques personnes, pour la plupart des hommes, conversant ensemble ici et là, ou se trouvant attablés aux terrasses et à l'intérieur des cafés de la place. Les weekends, on peut également observer les enfants du quartier occuper plus amplement par leurs jeux, une partie de cet espace.

Habitudes d'achats alimentaires : entre similarités et différenciations

Ainsi, Malik, Fadila et leurs enfants semblent à première vue bénéficier d'un environnement offrant un large choix de commerces alimentaires à proximité immédiate, ce qui laisse supposer une certaine facilitation à l'achat des produits désirés – aussi bien pendant la période du Ramadan qu'en dehors –, à la différence par exemple de Yousra qui ne dispose que d'un petit supermarché de l'enseigne *Lidl* à proximité immédiate de son domicile, et qui, devant utiliser les transports en commun, regrette de ne pouvoir se rendre davantage chez le primeur ou au marché de Champigny-sur-Marne. La seconde famille dyonisienne, résidant dans autre quartier de la ville (le quartier Pleyel), doit elle aussi effectuer ses achats en empruntant les transports en commun afin de se rendre dans l'hypercentre de la ville. Vanessa explique, dans un entretien réalisé le 29 mars 2024, apprécier fréquenter le marché le dimanche pour son offre de fruits et légumes, ainsi que les boucheries halal qui le jouxtent – lieux d'achats privilégiés également par les membres de la famille résidant place du Caquet, en particulier par Malik, comme nous le détaillerons par la suite. A noter un second point commun entre les deux familles dyonisiennes en matière de commerces fréquentés : l'une comme l'autre se rend également, cette fois-ci en véhicule, chez *Isla Food*, grossiste situé à Villeneuve-La-Garenne, commune limitrophe. A ce sujet Vanessa explique également aimer y faire ses courses, car elle n'a pas confiance dans l'appellation *halal* des marques françaises, contrairement à celle des produits qu'elle peut trouver dans cette enseigne spécialisée dans le commerce de nourriture *halal* et de produits orientaux³⁴.

Si la famille du quartier Pleyel y effectue ainsi une large partie de ses achats (en importantes quantités pour des questions pratiques notamment), la famille de l'hyper centre explique quant à elle s'y rendre uniquement lorsqu'elle souhaite acheter les boissons des mêmes marques que celles qu'elle avait pour habitude de consommer en Algérie, bien que celles-ci coûtent plus cher ici (*Selecto*, *Ifri*, *Hawaï*, etc.). Autre différence notable, si la première famille y effectue de manière régulière ses achats, celle de l'hyper centre explique s'y

³⁴ Spécialisation telle que décrite par l'enseigne sur son site internet. Isla Food, URL : <https://isla-food.com/qui-sommes-nous/>

rendre principalement pendant la période de Ramadan, ou lorsque se présentent des événements à célébrer, ne consommant que très peu ce type de boissons pour des raisons de santé, en raison de leur haute teneur en sucres. De plus, si Vanessa, principale « maitresse des courses » de son foyer, explique vouloir éviter autant que possible l'enseigne *Carrefour* implantée dans le centre-ville de Saint-Denis³⁵, la seconde famille, résidant à quelques mètres du supermarché, y effectue de temps en temps des achats de boissons (eau *Cristaline*, jus de fruits *Carrefour premier prix*, poudre de cacao *Nesquick*), de riz et de briques alimentaires (lait de vache, purée de tomates *Panzani*). Enfin, en complément, ou en remplacement de ses visites au marché de Saint-Denis, la famille du quartier Pleyel effectue également une partie de ses achats dans un autre commerce inspiré des marchés couverts et de la politique de prix de la distribution « discount », *La ferme du Spahi* (devenu *O'Marché Frais*), situé dans la commune d'Argenteuil – un commerce cité également spontanément par la seconde famille dyonisienne, mais dans lequel elle se rend très rarement.

Une large offre alimentaire et pourtant...

Si les achats effectués dans ces commerces par nos interlocuteurs principaux pourraient laisser penser le fait qu'ils couvrent, comme pour les autres familles, l'ensemble de l'alimentation consommée au sein de leur foyer, nos observations et entretiens nous ont permis de mettre en lumière une donnée importante. En effet, bien que la majeure partie de cette large offre alimentaire soit disponible à proximité immédiate de leur lieu de résidence, Malik, Fadila, tout comme leurs deux fils, ramènent régulièrement de la nourriture dans leurs bagages à l'occasion de leurs allers-retours en avion, entre la France et l'Algérie où résident la fille du couple, Nadia (âgée de 33 ans), leur gendre et leurs deux petites filles, ainsi qu'une partie des membres de leur famille élargie. Ainsi, au cours de nos observations de terrain nous avons pu constater dans l'espace de la cuisine de l'appartement dyonisien, la présence de nombreux aliments achetés à Oran³⁶, parmi lesquels une grande variété d'épices, du laurier, du persil, de la semoule, des lentilles, des amandes effilées, de la levure, du café, pour la plupart conservés dans des bocaux en verre disposés sur l'étagère qui surplombe le plan de travail ; des feuilles de brick, du beurre de ghee végétal *El Walima*, du fromage *Vache picon*, des dattes, ou bien encore, des calamars (ramenés sous forme congelée par Fadila grâce à un système de sachets et de briques de congélation dans leurs bagages).

Aussi, si la logistique mise en œuvre par la famille pourrait sembler à priori davantage contraignante que le recours aux nombreux commerces situés à proximité, tous expliquent

³⁵ Lors de notre entretien du 29 mars 2024, le magasin est décrit entre autres par Vanessa comme « inhumain » en raison des très longues files d'attente, « glauque » du fait de sa méthode d'éclairage, et rempli de pigeons et de souris.

³⁶ Voir photos en annexe.

préférer le goût et la qualité de ces produits comparativement à ceux qu'ils peuvent trouver à Saint-Denis et ses alentours. Ils expriment en outre leur porter une plus grande confiance, aussi bien du point de vue de leur composition, que de leurs origines. Malik explique à cet égard préférer les repas « faits-maison », et ne se rend jamais dans un restaurant malgré là aussi l'offre existante à Saint-Denis (et en dehors), de manière à être sûr de la composition, de la fraîcheur et de la qualité des repas qu'il consomme.

Cette importance accordée à la qualité de l'alimentation, se retrouve par ailleurs également dans les discours de Yousra, thérapeute à Champigny-sur-Marne. Cette dernière explique en effet apporter un soin très particulier à l'équilibre de son alimentation, tout comme à ses aspects gustatifs. Si les recettes des plats qu'elle cuisine sont issus de différentes cultures culinaires à travers le monde (Europe, Maghreb, Inde, Asie, etc.), y compris durant la période du Ramadan, Yousra s'attache, tout comme la famille dyonisienne, à ne consommer que des aliments frais et non transformés, de manière là aussi, à connaître précisément leur composition, la qualité des ingrédients, et ainsi prendre soin de sa santé.

A aucun moment les membres de la famille principale dyonisienne n'évoquent par ailleurs un lien éventuel entre ces aliments rapportés avec eux dans leurs bagages et leur attachement au pays qui les a vu naître, et dans lequel ils ont vécu une majeure partie de leur vie³⁷ – un attachement que l'on ressent notamment dans certains discours exprimés lors des repas partagés ensemble, et dans lesquels se mêlent évocations de souvenirs, narrations liées à l'histoire familiale, tout comme leur attachement à la France également. Néanmoins, Fadila confiera ressentir un certain mal du pays lors des temps passés ensemble dans la cuisine pour la préparation du repas de l'*iftar*, préférant vivre auprès de sa fille qui a fait le choix de s'installer après ses études « au pays », auprès de son époux de nationalité algérienne, et d'y faire carrière dans l'industrie pétrolière en tant que biochimiste.

Des mobilités légèrement modifiées durant la période du Ramadan

Bien qu'elle aime l'espace de son foyer et qu'elle en sorte peu quelle que soit la période de l'année – le plus souvent accompagnée de son mari Malik ou de l'un de ses fils –, Fadila explique néanmoins apprécier le caractère pratique qu'offre la présence à proximité de ces commerces et services divers, y compris publics, contrairement à leur précédent environnement de vie dans la commune de Villeneuve-Saint-Georges, duquel ils ont déménagé il y a trois ans pour s'installer à Saint-Denis.

³⁷ La famille a passé la majeure partie de sa vie en Algérie, effectuant néanmoins des allers-retours réguliers entre Oran et la France, notamment afin de rendre visite aux membres de leur famille installés sur le territoire métropolitain. Ils sont ensuite venus s'installer de manière pérenne en région parisienne en 2013, une fois que leurs enfants ont tous obtenu leur baccalauréat afin de leur permettre de suivre des études supérieures. Au sein de la fratrie, seul Oussama ne poursuivra pas ses études au-delà du baccalauréat.

En dehors des deux voyages annuels vers l'Algérie et des quelques déplacements pour visiter les membres de leurs familles respectives résidant pour la plupart en région parisienne, Malik et Fadila passent une grande partie de l'année dans la ville de Saint-Denis.

Ils ont également fait le choix d'y rester durant le mois de Ramadan, plutôt que de se rendre en Algérie, et ce, depuis plusieurs années. Une des raisons étant des températures moins élevées et plus clémentes en Ile-de-France, tandis que Malik souffre notamment de problèmes au cœur. Il préfère également sur ce sujet garder une plus grande proximité avec les professionnels de santé qui les accompagnent, lui et sa femme. Najim, leur fils aîné, explique quant à lui préférer vivre également cette période de l'année en France, car ici « la vie continue », les commerces et les services publics restant ouverts aux jours et horaires habituels, contrairement à la vie à Oran où l'activité se trouve fortement réduite durant le mois de Ramadan.

Ce dernier, résidant dans une autre commune de la région parisienne et travaillant dans le quartier de la Défense, effectue tout au long de l'année des trajets réguliers entre son lieu de travail, ses lieux d'activités amicales et sociales, son domicile dans lequel vit également son épouse, et l'appartement de ses parents qu'il visite plus fréquemment durant la période du Ramadan. Son frère cadet effectue lui aussi de fréquents allers-retours entre ses différents lieux d'activités quotidiennes et le domicile de ses parents où il loge actuellement. Des mobilités que l'on retrouve également dans le quotidien de Vanessa, de son époux et de leur fils, tout comme dans celui de Yousra, aussi bien durant la période du Ramadan, qu'en dehors.

Néanmoins les activités amicales et sociales ont tendance à diminuer pour tous durant le mois de Ramadan – notamment du fait des horaires des prières, des prescriptions rituelles, d'un temps de l'année vécu comme davantage tourné vers l'intériorité, mais aussi du fait de la fatigue ressentie et évoquée à plusieurs reprises par les pratiquants que nous avons suivis pour cette étude.

Les activités d'ordre professionnel restent quant à elles similaires et représentent une donnée importante dans l'organisation notamment des achats alimentaires, de la préparation des repas, de leur consommation, et des temps de repos. Seule Yousra, exerçant une activité indépendante, bénéficie d'une plus grande liberté d'organisation en agençant notamment les créneaux de travail de sa journée en fonction de son niveau d'énergie. Ainsi, elle explique à l'occasion de notre entretien réalisé le 3 avril 2024, placer prioritairement les temps où elle reçoit ses clients le matin, et travailler sur son ordinateur l'après-midi.

En outre, son foyer, tout comme celui de Vanessa, ont reçu peu de convives durant ce mois de Ramadan. Toutes deux déclarent avoir accueilli quelques soirs les membres de leur entourage qu'elles reçoivent également régulièrement tout au long de l'année (soit une ou deux

personnes lors de ces quelques repas), et ajoutent, comme Malik et Fadila, ne pas avoir partagé le *ftour* en dehors de leur foyer cette année. Néanmoins, pour Yousra, la période du Ramadan est un moment pendant lequel elle se rend plus souvent à la mosquée que durant le reste de l'année. Quant à Ambdou et Fatax, ces derniers se sont rendus chaque soir chez Aïcha, leur « maman adoptive de Castres »³⁸, afin de partager le *ftour* tous ensemble, bien que vivant tous deux dans leur propre appartement.

A Saint-Denis, si Fadila change légèrement ses habitudes de promenades en sortant moins souvent durant le mois saint (notamment du fait de la fatigue ressentie), Malik se rend quant à lui à la mosquée de Saint-Denis chaque soir après le repas – mosquée qu'il fréquente peu en dehors de cette période de l'année comme Yousra. Il exprime également aimer se promener dans la ville tout au long de l'année et y avoir ses lieux privilégiés, à commencer par la zone du marché et ses commerces alentours où il se rend de manière quotidienne, préférant acheter la nourriture au fur et à mesure de leurs besoins et des demandes de Fadila, plutôt que de constituer des stocks au sein de leur domicile.

Le marché de Saint-Denis

Situé en centre-ville, le marché se tient jusqu'aux alentours de 14h30 tous les mardis, vendredis et dimanches dans une grande halle, autour de laquelle on trouve également les étals de nombreux commerçants proposant des denrées alimentaires et non alimentaires³⁹, ainsi que sur la place du 8 mai 1945 située à une centaine de mètres de là. A chacune de nos visites, seuls, et avec Malik, pendant, et en dehors de la période du Ramadan, il ressort de ces lieux une forte effervescence : les marchands alpagent les passants, les gens se bousculent parfois et ne semblent pas s'entendre, et au sein de la halle tout comme aux alentours, il faut souvent jouer des coudes pour se déplacer.

Composé d'une grande halle centrale, dans laquelle on retrouve les étals des commerçants de denrées alimentaires (principalement maraîchers, bouchers, poissonniers), ainsi que des stands de vendeurs de petit électroménager, de vêtements, de tissus, d'ustensiles de cuisine, de tapis, etc. en extérieur, le marché occupe une importante partie du centre-ville, elle-même entourée de cafés et bistros. Quelles que soient les conditions météorologiques, les marchands en extérieur effectuent des démonstrations de leurs produits : découpes-légumes, éplucheurs, serpillères mais aussi parfums, bijoux et cosmétiques. D'autres proposent des aliments « manufacturés » par des marques de la grande distribution : bonbons, céréales,

³⁸ C'est ainsi qu'Ambdou désigne Aïcha.

³⁹ Voir photos en annexe.

biscuits... Cependant Malik, l'air sérieux, nous conseille à l'occasion de l'une de nos visites de faire attention aux dates de péremption.

Il arrive également que quelques personnes munies de pancartes en arabe sur lesquelles apparaissent des mosquées dessinées, mendient, assis au sol dans la galerie qui mène à la place du marché. Cependant les agents de la Police Municipale chassent systématiquement ces dernières au cours de leurs fréquentes tournées.

Tout autour de la halle, les gens discutent. On y observe beaucoup de poussettes, d'enfants et tout autant d'hommes que de femmes, de personnes jeunes que de personnes plus âgées. A l'extérieur les allées sont propres et assez dégagées en comparaison à leur agencement en intérieur. Dans la grande halle, on se fraye un chemin en se poussant à la veille du mois de jeûne mais on y circule mieux le dimanche suivant. Rectangulaire, un brouhaha constant s'en échappe. A l'intérieur, vendeurs comme clients tentent de se faire entendre. Les commerçants sont pour la plupart concis, insistants et haussent plus la voix. Ils alternent entre demander aux clients ce qu'ils souhaitent et transmettre les indications à leurs collègues qui découpent et préparent les commandes. La plupart des vendeurs sont des hommes, en particulier aux étals des bouchers et des poissonniers. Seul un petit stand de traiteurs, au fond de la halle, n'est tenu que par des femmes. Les sols du marché sont jonchés de nombreuses épluchures de clémentines piétinées⁴⁰. Les maraîchers laissent en effet leurs clients librement éplucher et goûter les clémentines (spécifiquement). Ceux-ci laissent alors les épluchures et les morceaux qu'ils n'ont pas consommés par terre dans l'allée. Aussi, au pas des clients, les épluchures de clémentines se retrouvent dispersées dans tout le marché.

Les odeurs changent au fur et à mesure que l'on y déambule. Près des bouchers, celles du sang et des viandes fumées, plus nombreuses que dans un marché « traditionnel », dominant. Du côté des poissonniers, c'est celle de la glace et du poisson frais. Quelques vendeurs d'épices disséminés dans la halle permettent à celles du persil et de la ciboulette de se propager. Lors de l'une de nos visites, Malik nous emmène voir un vendeur d'olives de toutes sortes (disposés dans une trentaine de bacs qui sont autant de préparations différentes) et là c'est l'odeur de l'huile et des herbes aromatiques qui nous enveloppe. De manière générale, on retrouve sur chaque stand des produits assez exotiques : têtes d'agneaux fumées chez les bouchers, requins⁴¹, poissons perroquets et congres chez les poissonniers, ignames et manioc chez les maraîchers. Et de la même façon, le son constant des scies à viandes et des sacs plastiques que l'on remplit est couvert par une multitude de cris, de conversations et de chants

⁴⁰ Voir photo en annexe.

⁴¹ Voir photo en annexe.

dans différentes langues : français, arabe, anglais, espagnol, ourdou, cantonnais, etc. – une diversité de langues qui reflète celle des habitués et des commerçants du marché.

Puis aux alentours de 14h00 les premiers commerçants commencent à vider les étals de leurs produits. Tandis que les retardataires tentent de faire leurs derniers achats, l'agitation augmente fortement entre les stands du fait des allers et venues des marchands chargés de lourds cartons et cagettes. Arrivent alors les premières camionnettes blanches, auxquelles se succéderont de nombreuses autres, se frayant patiemment un chemin parmi les clients encore présents. Petit à petit la place et la halle se vident. Les agents de nettoyage de la Ville font leur entrée et s'attèlent avec énergie à ramasser les détritrus laissés derrière soi, et à désincruster du sol les dernières traces témoignant des activités des heures précédentes.

Les lieux reprennent leur aspect habituel. Les mouvements des passants sont davantage fluides et rapides. Peu à peu l'espace est à nouveau occupé en majorité par des hommes, pour la plupart jeunes migrants originaires du Maghreb. Les ventes à la sauvette de cigarettes et de produits neuroleptiques reprennent, souvent entrecoupées par le passage des agents de la Police Nationale et Municipale.

Du marché de Saint-Denis au foyer de Malik et Fadila

L'appartement de Malik et Fadila est situé dans la deuxième partie d'un long couloir au sol marron et aux murs gris, à l'avant-dernier étage d'un immeuble d'habitation privée comptant trente-deux logements. L'appartement compte deux pièces. Dans l'entrée est disposé un premier tapis destiné à s'essuyer les pieds avant de se déchausser, puis un deuxième tapis rectangulaire de forme plus allongée, disposé dans le sens horizontal. Des chaussures sont rangées dans un petit meuble bas. Un porte manteaux est quant à lui disposé sur la porte par un système d'accroche sans perçage. Celui-ci est couvert de manteaux et de vestes. A droite de l'entrée se trouve une salle de bain jouxtant la chambre. A gauche il s'agit de la pièce principale. Toutes deux donnent sur une loggia à laquelle on accède par de grandes portes fenêtres. Au travers de celles-ci on observe la présence d'un grand voilage apposé de manière à protéger cet espace du regard extérieur et d'un important vis-à-vis. Comme l'explique Najim, lui et sa famille aiment en effet préserver leur espace d'intimité. En face de l'entrée se trouve la cuisine dans laquelle sont préparés les aliments consommés durant notre période d'observation dans le cadre du mois du Ramadan, et de laquelle s'échappe à chacune de nos visites une agréable odeur de nourriture. Une partie de la pièce principale a été transformée de manière à créer un espace plus intime afin que leur plus jeune fils puisse y dormir. Le fond de la pièce est à cet effet séparé du reste du salon au moyen d'une tringle blanche posée de mur à mur, et portant un rideau en voile blanc. Dans l'autre partie, est disposé contre le mur de droite un

canapé en angle recouvert de coussins aux motifs variés, et d'un tissu blanc. En face, contre le mur de gauche, se trouve un grand meuble blanc sur lequel sont posés des photos personnelles encadrées, ainsi qu'un téléviseur grand écran qui restera allumé lors de chaque repas partagé ensemble, avec un volume sonore néanmoins très discret.

La préparation de la pièce principale pour le partage du repas de l'*iftar*

Entre le canapé et le meuble, se trouve au centre de la pièce la table qui est dressée chaque jour une trentaine de minutes en amont de l'heure de rupture du jeûne⁴² durant le mois de Ramadan, et à laquelle est rajoutée une table pliante afin de pouvoir y disposer des boissons ainsi que divers aliments. Du côté gauche de la table se trouvent deux chaises faisant face au canapé, ici utilisé pour pouvoir s'asseoir à table et manger. La disposition des assiettes, verres et couverts, ainsi que de certains aliments déjà présents avant d'entamer le partage du repas, semblent faire à chacune de nos observations l'objet d'un soin particulier. En outre, lors des repas de l'*iftar*, il est fait usage d'une vaisselle blanche, utilisée comme l'explicitent nos hôtes pour « les occasions spéciales », car il est important pour eux d'avoir pendant le mois du Ramadan une « belle table », contrairement notamment à Vanessa et Yousra qui expriment au cours des entretiens n'apporter aucun soin spécifique à la présentation des plats, et ne changer de vaisselle qu'en cas de réception d'invités. Yousra vivant seule, explique par ailleurs le plus souvent manger sur un plateau repas.

Ainsi, lors du premier *fjour* du mois du Ramadan⁴³ auquel l'un des membres de notre binôme de travail a pu participer (Laetitia), on trouve disposés sur la table servant de rallonge : une bouteille de lait ; une bouteille d'eau de marque *Cristalline* ; une boisson de couleur jaune d'apparence gazeuse, de la marque *Hawaiï*, dont le contenu ressemble à celui de l'*Orangina* ; une bouteille de marque *Cristalline* remplie d'un liquide sucré de couleur verte, au goût de menthe et de citron, que Malik désigne sous le nom de « *mojito* » ; une brique de jus d'ananas de marque *Carrefour premier prix* ; des dattes en provenance d'Oran, premier aliment consommé lors de la rupture du jeûne, toujours par chiffre impair⁴⁴ ; une assiette sur laquelle sont posées des pommes, des oranges et des bananes, ainsi que des couverts ; trois petits pots en terre cuite vides ; un tas de serviettes en papier de couleur blanche ; une salade de morceaux de betteraves protégée par un film alimentaire ; et enfin, dans une assiette creuse, un dessert

⁴² Les heures de rupture du jeûne sont déterminées en accord avec l'heure du coucher du soleil. Aussi, chaque jour l'heure recule d'une à deux minutes durant ce mois de Ramadan, du dimanche 10 mars au mardi 9 avril 2024.

⁴³ Le 11 mars 2024.

⁴⁴ Selon nos interlocuteurs dyonisiens les effets du sucre seraient ainsi moindres que lorsque les dattes sont consommées par nombre pair, et donc moins néfastes pour la santé. Pour Yousra, il s'agit d'une tradition répandue au Maghreb dont elle ne connaît pas le sens ni l'origine, comme elle nous l'expliquera lors d'un premier entretien en date du 3 avril 2024.

fait de petites pommes épluchées, accompagnées de pruneaux, raisins secs, noix de cajou, le tout imbibé d'un liquide à l'apparence sirupeuse.

La table principale est quant à elle recouverte d'une nappe de protection de couleur blanche. Chaque assiette est accompagnée à sa droite d'un verre posé retourné sur la table, d'une cuillère à soupe, d'une fourchette et d'un couteau posés sur une serviette en papier. Entre les assiettes se trouvent une deuxième salade de morceaux de betteraves protégée là aussi par un film alimentaire ; trois plats en bois de forme rectangulaire sur lesquels sont disposés sur l'un, des *bricks* triangulaires surmontés de quartiers de citron jaune, sur l'autre, un tissu absorbant et des morceaux de pommes de terre en forme de *potatoes*, et enfin, sur le troisième, trois coupelles en terre cuite. Sur l'une des coupelles sont disposés des morceaux de fromage à pâte molle à croute blanche fleurie, sur l'autre les morceaux d'un fromage de type à pâte dure, et sur la troisième, on retrouve les fromages ramenés d'Oran de la marque *Vache picon*, de forme triangulaire emballés individuellement dans des films métallisés recouverts sur une face d'une étiquette. Ces derniers rappellent dans leur apparence les produits fromagers de la marque *La vache qui rit*, mais n'ont pas, pour nos interlocuteurs, le même goût⁴⁵. Lors du repas, les aliments chauds gardés dans la cuisine sont par la suite servis également.

On retrouvera cette même configuration, avec cette disposition préalable des aliments froids et des boissons – pour la plupart de marque orientale achetées chez *Isla Food* comme évoqué précédemment –, à l'occasion des deux autres repas que nous aurons également l'opportunité de partager avec nos hôtes⁴⁶.

Le foyer d'Aïcha à Castres

La maison d'Aïcha à Castres, dans laquelle a été accueilli le second membre de notre binôme de travail (Camille) se situe quant à elle à l'intérieur d'une zone pavillonnaire résidentielle, à la périphérie de la ville. Composée de deux étages et accolée à sa maison voisine, la maison se trouve au fond d'une impasse, dans laquelle il est peu aisé de se garer du fait de la présence de nombreux véhicules. Lors des deux visites effectuées par Camille les 6 et 9 avril 2024, aux côtés d'Ambdou et Fatax, ces derniers sont attendus par Aïcha restée à l'étage, le verrou de la porte d'entrée laissé ouvert. C'est alors Ambdou qui se charge d'annoncer leur arrivée à voix haute depuis le seuil de la maison.

Ambdou est l'interlocuteur par lequel Camille est entré dans ce groupe d'interconnaissances. Ces derniers se sont connus à l'Université de Toulouse Jean Jaurès dans le cadre de leurs études respectives, et Camille a déjà eu l'occasion, une année auparavant, de

⁴⁵ Par manque de place dans mon estomac à l'issue de la consommation des premiers plats, je (Laetitia) n'ai malheureusement pas eu l'occasion de goûter ce produit également.

⁴⁶ Les 27 mars et 1^{er} avril 2024.

manger chez lui⁴⁷ puis d'être présenté à Aïcha, sa « maman d'ici ». Ambdou est de grande taille, toujours très calme, et très attentif. Il n'interrompt jamais personne et est capable de maintenir de très longues conversations. Il est particulièrement pédagogue et aime partager son quotidien, son vécu et celui des gens qui lui sont proches. Durant tout ce mois du jeûne, il a notamment organisé chaque soir, avec son père Ahamed, imam aux Comores, des sessions de questions/réponses sur le mois sacré en direct sur Facebook.

Fatax n'a rejoint son frère à Castres que depuis quelques mois. Il a quitté les Comores pour poursuivre ses études en France. Plus timide et réservé, il est le plus jeune parmi les adultes présents (21 ans).

Quant à Aïcha, cette mère de famille âgée d'une quarantaine d'années est installée à Castres depuis plus de dix ans. Elle y élève seule ses enfants de quatre et six ans. Elle a pris Ambdou sous son aile quand celui-ci est arrivé des Comores. Ce dernier exprime être dévoué à « sa maman d'ici » et être très fier du fait qu'elle le considère également comme son fils.

Une fois à l'intérieur, on constate la présence de quelques colis entreposés dans l'entrée destinés à être envoyés au reste de la famille d'Aïcha vivant aux Comores, ainsi que des vêtements dans des sacs et cartons, de l'électroménager, des ustensiles de cuisine, etc. dans le reste de la pièce. Le rez-de-chaussée tout entier sert ainsi à entreposer la plupart des affaires de la famille.

L'escalier emprunté (sans ôter ses chaussures lors des deux visites), s'ouvre directement à l'étage sur la pièce de vie où Aïcha attend ses convives, assise sur le canapé, situé à droite dans la pièce, épluchant des légumes. La pièce est disposée en « L » en face de la télévision, constamment allumée pour occuper les enfants, et c'est autour d'elle que l'ensemble des membres de la famille et convives restent le plus souvent réunis. Devant le canapé est disposée une table basse en bois sur laquelle a été partagé le premier repas et sur laquelle Camille a aidé à préparer le second. Toutes les étapes de cuisine qui ne nécessitent pas d'utiliser de l'électroménager, ont en effet été réalisées ensemble dans ce salon, à la différence de la préparation du repas de l'*iftar* au sein du foyer « principal » dyonisien comme nous le détaillerons davantage par la suite. La salle de vie est maintenue illuminée par deux grandes fenêtres, chacune des deux côtés de cette pièce principale. Celle-ci est nettement mieux éclairée que le rez-de-chaussée, plongé dans la pénombre par toutes les affaires se trouvant devant les fenêtres et empêchant la diffusion de la lumière dans la pièce.

Le reste du salon, à gauche des escaliers, est organisé autour d'une grande table haute pouvant accueillir jusqu'à six personnes. Cependant, sur les deux repas rupture du jeûne ayant fait l'objet de nos observations, seul le second, le 9 avril 2024, dernier jour du mois de

⁴⁷ Ambdou vit seul avec son frère Fatax.

Ramadan, aura été partagé assis autour. Derrière celle-ci, contre le mur, est accolée une longue commode dans laquelle sont entreposés des draps et des tissus et sur laquelle sont exposées entre autres des photos de famille. Au mur sont disposés des grands miroirs avec, en « reliefs blancs », de grandes calligraphies arabes dont l'une d'entre elle veut dire « Rappelle-toi du Coran ». Toutes sont ainsi des références au livre sacré et à ses préceptes comme l'explique Ambdou présent à chacun des deux repas.

On accède ensuite à la cuisine en tournant directement à droite en sortant des escaliers. C'est une petite pièce carrée avec évier, quatre plaques, un four, un réfrigérateur, un grand congélateur et de très nombreux tiroirs et rangements. En comparaison avec nos « cuisines européennes », on y trouve en particulier beaucoup de bacs et de bassines qu'Aïcha utilise comme de véritables ustensiles pour ses préparations. Une grande fenêtre donne vue sur l'impasse depuis laquelle on parvient à la maison.

Enfin, on accède aux deux chambres, à la salle d'eau et aux toilettes en passant par la gauche du salon, après avoir dépassé la table haute et la commode.

Contrairement à ce que l'on a pu observer au sein du foyer de Fadila et Malik, chez Aïcha, les actions ne sont pas compartimentées dans leurs espaces à priori « dédiés » : sauf exception, comme lors de la dernière rupture de jeûne du 9 avril, on cuisine et mange (avec les mains) dans le salon, sur le canapé et devant la télévision. Le rez-de-chaussée tout entier est dédié à entreposer le très grand nombre d'affaires que conserve Aïcha pour elle et sa famille. Il y a une nette différence entre les deux étages : comme dit plus haut, le rez-de-chaussée sert principalement d'accès au premier étage ; il se trouve plongé dans une certaine obscurité et n'est pas aussi bien organisé que l'étage, qui est propre, rangé et habité. Ainsi, la famille et ses convives occupent principalement et tous ensemble le salon. Personne ne s'isole dans une autre pièce et on ne le quitte que lorsque c'est nécessaire : les activités sont de préférence rassemblées dans cette pièce, du moins durant nos visites, mais cela ne semble pas être exceptionnel. En revanche, le fait de partager ensemble le repas sur la table haute lors de la seconde visite de Camille le fut davantage, comme nous l'ont confirmé nos hôtes.

La préparation du repas de l'*iftar*

- **Chez Fadila et Malik**

Durant la période du Ramadan, en plus des différents temps de prières quotidiennes, la vie de chacun de ces foyers s'est aussi vue rythmée par la préparation et le partage du repas de l'*iftar*, un moment de la journée qui marque pour les musulmans pratiquants la fin du jeûne (*saoum*). Afin de rendre compte de ce temps de la journée, nous avons choisi pour cette étude

autour du thème de l'alimentation dans le contexte du Ramadan, de documenter non seulement les temps de partage du repas lors de l'*iftar*, mais aussi sa préparation.

Ainsi, le lundi 1^{er} avril il est 10h10 lorsque Laetitia est accueillie à la porte de l'appartement du foyer principal dyonisien par Fadila, mère au foyer d'origine algérienne âgée de soixante-quatre ans, afin de pouvoir assister à la préparation du repas qui sera consommé le même jour à partir de 20h25⁴⁸. Son époux se trouve au moment de son arrivée à l'extérieur dans la loggia avec Najim, leur fils aîné, tous deux affairés à trier et désencombrer cet espace du logement. Najim, développeur dans le domaine de l'IA⁴⁹, est ce jour-là en télétravail.

Fadila est vêtue d'une tenue d'intérieur composée d'un pull et d'un pantalon polaires assortis de couleur grise avec de petits motifs « panthère », et chaussée de chaussons ouverts laissant apparaître ses pieds nus. Elle porte également un tablier de couleur blanche noué autour de la taille, protégeant ainsi ses vêtements depuis la ceinture jusqu'au haut des cuisses. Ses cheveux châtain, coupés au niveau de la nuque, laissent apparaître dans leurs ondulations quelques mèches de couleur grise, et sont fixés sur chaque côté de la tête au moyen de fines épingles plates de couleur noire. Fadila présente un visage rond, des traits fins, et des yeux au regard pétillant et à l'iris teinté d'un brun foncé. Les traits de son visage semblent reposés malgré les rythmes de vie habituels modifiés en ce mois de Ramadan, avec notamment une période de jeûne quotidien, sans boire ni manger, qui a débuté ce matin à 06h02. Notre hôte explique à Laetitia qu'elle a pris pour habitude de cuisiner principalement le matin tout au long de l'année. Ainsi, en dehors de ce mois particulier dans la vie des musulmans pratiquants, elle prépare à la fois, dès les premières heures de la journée, le repas du déjeuner tout comme celui du soir, plus léger, qu'elle n'aura plus alors qu'à réchauffer. Fadila est souriante et semble enjouée à l'idée de pouvoir montrer sa façon de cuisiner apprise en majeure partie au contact de sa mère et de la grand-mère de son époux d'origine espagnole, tout comme la préparation du repas auquel nous sommes conviés à nous joindre ce soir.

A cet effet, Fadila évoque dans un premier temps en quelques mots les principaux ingrédients qui seront utilisés lors de l'élaboration de ce repas : riz, poulet, gambas et calamars. Laetitia découvrira ensuite plus en détail la composition de chaque plat au fil de leur préparation. Le repas est ainsi composé d'une soupe faite de pommes de terre, de courgettes et de carottes agrémentées d'oignons, d'ail et de laurier ; d'un plat à base de riz basmati, de légumes (poivrons et petits pois), de filets de poulet coupés en morceaux, et de gambas non décortiquées, le tout parsemé d'épices (poivre, curcuma, paprika et gingembre) ; de calamars farcis de morceaux de poulets broyés, mélangés à de la chapelure, un œuf, du persil et des

⁴⁸ Voir le calendrier avec les horaires des rites en annexe.

⁴⁹ Intelligence artificielle.

épices (poivre, paprika et gingembre), et cuits dans une sauce à la tomate ; de bricks remplies de la même préparation ; de pain « fait maison » à base de farine et de semoule de blé ; et enfin, d'un dessert à base de prunes caramélisées parsemées de graines de sésame et servies avec un sirop.

Durant toute la préparation seules Fadila et Laetitia sont présentes dans la cuisine. Malik se présentera néanmoins à trois reprises. La première fois au début de l'élaboration afin de demander à son épouse ce dont elle a besoin pour le repas de ce jour – une habitude quotidienne aussi bien durant la période du Ramadan qu'en dehors. Le visage souriant et l'attitude joviale, il part ainsi ensuite effectuer les achats nécessaires dans les commerces dans lesquels il a ses habitudes : une boucherie *halal* établie à l'angle de la rue située à proximité immédiate de la halle du marché, ainsi qu'une poissonnerie installée à quelques mètres de là⁵⁰. Puis il revient chargé de plusieurs sacs en plastique, blancs pour les uns, bleus pour les autres, contenant les aliments demandés qu'il confie ainsi à son épouse tout en échangeant avec elle quelques mots à propos de ses achats. Enfin, il se présente à nouveau aux alentours de midi afin de s'enquérir de la préparation et s'assurer que tout se passe bien, aussi bien pour son épouse que pour Laetitia. Il rappelle alors à nouveau à son épouse de ne pas s'épuiser à cuisiner des repas trop complexes et à prendre du temps pour elle et se reposer. Mais Fadila semble tenir ce rôle très à cœur. Ainsi, à l'occasion des différents temps d'échanges que nous avons pu avoir durant la période de l'enquête, elle nous expliquera en effet à plusieurs reprises aimer profondément cuisiner pour sa famille. En outre, lors du premier repas partagé ensemble le 11 mars dernier, Najim confiera également lui proposer régulièrement de l'aide mais Fadila ne veut pas. Elle aime cuisiner et se définit comme une « maman poule » pour ses enfants. Durant ce troisième passage, quelques mots sont également échangés entre Laetitia et Malik sur le sujet de l'actualité politique en France. Puis aux alentours de midi et demi, son fils appelle sa mère depuis la loggia afin qu'elle le rejoigne. Fadila s'absente ainsi quelques minutes afin de lui confirmer ce qu'elle souhaite garder ou non à l'issue de l'opération de tri réalisée avec son père. Peu de temps ensuite, son fils se présente également à la porte de la cuisine, en tenue d'intérieur (short et t-shirt noirs), afin de saluer Laetitia. Là aussi le visage souriant, avec l'attitude joviale et chaleureuse qui le caractérisent à chacune de nos rencontres.

Les gestes observés durant toute la préparation du repas semblent quant à eux dénoter d'une certaine maîtrise des arts de la cuisine de la part de Fadila. En effet, chaque geste semble s'effectuer avec précision, aussi bien lors des opérations de dosage, de découpe, de mixage, et de broyage des aliments ; que lors de la préparation des calamars avec la très délicate opération

⁵⁰ Les jours de marché, Malik se rend au stand d'une autre poissonnerie localisée au sein de la grande halle car il apprécie le contact avec le couple de commerçants tenant cet étal. La femme est d'origine algérienne, et le mari d'origine portugaise, nous a-t-il entre autres précisé à l'occasion de nos échanges sur ses habitudes d'achats alimentaires.

de séparation de la partie chargée d'encre, leur piquetage, tout comme leur remplissage à la main d'une partie de la farce ; ou bien encore lors du pétrissage de la pâte qui servira à la fabrication du pain. Ces gestes, tout comme les déplacements de Fadila dans l'espace de la cuisine, d'un élément à un autre (réfrigérateur, étagères, plan de travail, évier, plaques de cuisson et four), semblent traduire une certaine force de l'expérience quant aux méthodes de préparation culinaire, tout comme une profonde connaissance des différentes étapes dans la réalisation des plats, ainsi qu'une pleine maîtrise de cet espace du foyer. Fadila n'utilise aucune recette écrite, elle sait entre autres parfaitement où est stocké chaque élément, quel dosage employer, à quel moment ajouter un ingrédient, quand ralentir, poursuivre ou stopper la cuisson, ou bien encore quelle astuce technique utiliser pour faciliter la préparation. Tout est alors « fait maison », chaque aliment restant est réemployé dans un autre plat, il n'y a aucune déperdition. Fadila répond volontiers à chaque question en les enrichissant de données sur les valeurs bénéfiques de chaque aliment, et invite Laetitia à plusieurs occasions à photographier les différentes étapes de la préparation. Ses mains prennent alors régulièrement la pose à cet effet⁵¹.

Alors que Laetitia avait prévu par ailleurs de ne pas manger durant la journée pour expérimenter le jeûne, et tenter d'être ainsi au plus proche du vécu, tout du moins physique, de nos hôtes, Fadila insiste pour qu'elle goûte la soupe malgré ses explications. Elle ne mangera néanmoins rien d'autre par la suite jusqu'à l'heure de la rupture du jeûne. En outre, si Fadila ne s'assoit à aucune reprise durant les 3h20 que durera ce temps de préparation, elle insiste néanmoins pour que Laetitia se repose, et lui fournit un petit tabouret pliant en tissu à cet effet. Ce temps de préparation est aussi l'occasion de revenir plus amplement sur son apprentissage de la cuisine auprès de la grand-mère de son époux, mais aussi de se confier davantage sur sa jeunesse où l'on apprend notamment que Fadila a été championne d'Algérie en 4 x 100 mètres l'année de ses seize ans, ainsi que son désir de reprendre la course prochainement.

Une fois les différents plats réalisés, la pâte à pain est laissée dans un plat afin de reposer. La vaisselle utilisée sera quant à elle lavée plus tard. Lorsque Laetitia quitte l'appartement il est 13h30. A présent les traits du visage de Fadila semblent refléter un certain épuisement. Elle l'appellera quatre heures plus tard afin qu'elle puisse assister durant quelques minutes à la cuisson du pain dans le four. Elle s'est entre temps préparée et a changé de tenue avant d'effectuer comme chaque jour sa prière du début d'après-midi (*dhor*). Elle est à présent vêtue d'une robe noire longue avec des broderies de couleur. Laetitia la quitte à nouveau puis revient aux alentours de 20h15, une dizaine de minutes avant l'heure de rupture du jeûne.

⁵¹ Voir photos en annexe.

- **Chez Aïcha, une autre manière de préparer le repas de l'iftar**

Au sein du foyer d'Aïcha, c'est également la mère de famille qui s'occupe de manière exclusive de la préparation des repas, et refuse tout comme Fadila l'aide que l'on peut lui proposer. Néanmoins, et très exceptionnellement, elle laisse Ambdou, lors de la première venue de Camille, préparer le repas du samedi soir (du manioc frit et des cuisses de poulet), tout en passant ensuite le repas à plaisanter sur ses talents de cuisinier. Ce à quoi Ambdou, dans cette relation de complicité qui semble les unir, a toujours souri et ri mais n'a jamais répondu.

De la même façon, lors de sa deuxième venue le mardi 9 avril, dernier jour du Ramadan, Camille doit beaucoup insister afin de pouvoir lui aussi aider Aïcha à préparer le dîner. Il est alors autorisé à l'accompagner dans la découpe du poulet, mais n'a pu ensuite qu'observer le reste des étapes dans la préparation du repas.

Ainsi c'est sur le canapé, devant la télévision et les dessins animés des enfants que tous deux ont d'abord décongelé de grands sacs d'ailerons de poulets dans une bassine d'eau. Chacun muni d'un petit couteau, Aïcha montre comment découper la chair pour atteindre et retirer les nerfs de l'aile, puis arracher des sortes de gros « poils » restant à la surface de la peau, tout en la conservant. On ressent alors là aussi, tout comme auprès de Fadila, une certaine maîtrise du geste qui a été vraisemblablement répété de nombreuses fois et incorporé. Ainsi, c'est plus d'une vingtaine d'ailerons de poulet qui seront préparées grâce à ce travail commun, presque toujours en silence pendant près d'une demi-heure. Pendant ce temps, Ambdou observe la scène et sourit. Camille se sent parfois gêné par le silence qu'il tente de briser en questionnant tour à tour Aïcha et Ambdou. Il apprend ainsi notamment que la volaille est cuisinée selon la recette du poulet *Mabawa*, une recette comorienne qu'Aïcha prépare très bien d'après Ambdou, ce à quoi Fatax acquiesce d'un hochement de tête.

Aïcha semble très moqueuse et vouloir plaisanter. Bien qu'elle ait du mal à parler français, elle sourit beaucoup, et aime disputer et railler Ambdou qui le prend toujours bien. Ensemble ils parlent beaucoup en shiKomori, la langue comorienne. Tandis que Fatax semble souvent exclu de leur conversation, bien qu'il parle la langue également – une scène qui semble d'autant plus laisser ressortir l'existence de ce lien fort entre Ambdou et sa « maman de Castres ».

Les observations se poursuivent ensuite dans la cuisine où Aïcha continue seule la préparation du repas. Elle met alors à cuire le riz qui accompagnera les ailerons de poulet ainsi que la sauce dans laquelle elles pourront mijoter. Préalablement, Aïcha rince les ailerons, les sale, leur ajoute du jus de citron et les fait frire dans une poêle avec des oignons et de l'ail. Là aussi, tout comme Fadila, les dosages sont faits sans appareil de mesure, sans suivre une recette écrite

particulière. Chaque geste semble alors s'effectuer avec précision, aussi bien lors des opérations de dosage, de découpe, que de cuisson.

Pendant que le tout cuit, et avant de rajouter au plat du concentré de tomates et des épices, la conversation se fait plus facile et développée. Elle demande ainsi notamment à Camille s'il aime cuisiner et ce qu'il a l'habitude de manger. Camille lui promet, sur le même ton facétieux que celui qui caractérise Aïcha, de revenir la fois suivante avec un gâteau pour elle, ce qui semble particulièrement l'enchanter. Durant ce temps de préparation, Ambdou vient en observation à plusieurs reprises afin de regarder ce qui se passe dans la cuisine, et s'enquérir de l'avancée de la préparation, ainsi que de la teneur de la discussion, mais Aïcha finit toujours par le chasser.

Si les horaires de rupture du jeûne sont scrupuleusement respectés de la même façon au sein des foyers de Castres et de Saint-Denis, les espaces du logement ne sont donc pas occupés de manière similaire pour cette activité de préparation culinaire, avec chez Aïcha des étapes de préparation préalable (décongélation, épluchage, découpe) effectuées assise dans le salon auprès de ses proches et convives, tandis que Fadila occupe exclusivement la cuisine, debout, pour réaliser l'ensemble de la préparation du repas. Autre différence notable : les temps de la journée dédiés à la préparation. En effet, comme nous avons pu le voir plus haut, Fadila préfère réaliser l'essentiel de la préparation le matin, tant qu'Aïcha démarre les premières étapes en début d'après-midi.

Néanmoins, pour l'une comme pour l'autre, le temps consacré à la préparation du repas s'étire sur plusieurs heures, et selon leurs déclarations aussi bien durant la période du Ramadan qu'en dehors. C'est une donnée que l'on ne retrouve pas chez Vanessa au sein du deuxième foyer dyonisien, ni chez Yousra à Champigny-sur-Marne. Toutes deux exerçant une activité professionnelle, expliquent organiser la préparation du repas du *ftour*, mais aussi le reste de l'année, en utilisant notamment des appareils électroménagers qui leur permettent de réduire le temps de mobilisation qui lui est consacré (notamment grâce au recours à un robot cuiseur multifonction, à un four, ainsi qu'à un multi cuiseur haute pression de type « intelligent »⁵²). En outre, bien que Vanessa s'occupe en grande partie de la préparation des repas, il arrive que son époux cuisine de temps en temps également. Tous deux ne consomment pas par ailleurs toujours les mêmes aliments, Issa n'appréciant pas par exemple la *chorba*, une soupe que Vanessa prépare et consomme en plus grande quantité durant le mois de Ramadan. De plus, son époux préfère couper le jeûne avec de la brioche, des *bricks* et du café en guise d'« apéritif » avant de manger le plat principal, tandis que Vanessa, dont l'appétit est moindre, consomme le plat dès le début du repas. Enfin, toujours dans une optique de gain de temps, contrairement à

⁵² Lors de l'entretien mené le 29 mars 2024, Vanessa explique ainsi utiliser « une *Cookeo* » et « un *Companion* » de la marque *Moulinex*.

Fadila et Aïcha qui cuisinent chaque repas au jour le jour, Vanessa prépare certains aliments en grandes quantités le weekend qui précède le début du mois de Ramadan – des aliments qu’elle congèle puis réchauffe le jour venu en fonction de ses envies. Ainsi, parmi ces aliments on trouve notamment les ingrédients servant à la préparation de la *chorba* rassemblés dans des sacs de congélation, ainsi que des *bricks* de thon, de poulet et de bœuf, et divers aliments de type salé. Yousra explique avoir également pour habitude de préparer les repas en une fois pour plusieurs jours.

L’iftar et la rupture du jeûne

L’iftar (également appelé *ftour* ou *ftor*) marque, comme évoqué plus haut, la fin du jeûne journalier (*saoum*) pendant lequel les fidèles musulmans s’abstiennent de boire, de manger, de fumer, d’avoir des relations sexuelles et de commettre des péchés, depuis le lever du soleil jusqu’à son coucher. Ainsi notamment pour Ambdou : le Ramadan est un jeûne « des pieds, des mains, de la bouche, de l’estomac, de l’esprit... »⁵³.

La pratique du *saoum* durant le mois de Ramadan constitue l’un des cinq piliers de l’Islam et accompagne la célébration de la révélation du Coran au prophète Mahomet par l’archange Gabriel (Jibril). Ce temps est le plus souvent accompagné d’un repas également désigné comme *iftar* – un temps qui peut être aussi l’occasion de rassemblements familiaux et communautaires promouvant notamment les liens de solidarité et d’entraide, à l’image par exemple des actions menées en matière d’aide alimentaire par le Secours Islamique France (SIF) avec l’organisation chaque année depuis douze ans, des « Tables du Ramadan »⁵⁴. Les activités qui suivent la prière et le repas du soir varient quant à elles le plus souvent d’une zone géographique à une autre, d’une communauté à une autre, mais aussi d’un fidèle à un autre. A noter également que l’iftar et certaines de ses traditions socioculturelles ont été inscrites sur la Liste du patrimoine culturel de l’humanité de l’Unesco en novembre 2023 à l’initiative de l’Azerbaïdjan, de la République islamique d’Iran, de la Turquie et de l’Ouzbékistan⁵⁵.

Aussi, afin de documenter également ce temps important dans la journée des fidèles pratiquant le jeûne en France, nous avons eu l’opportunité de pouvoir partager différents repas au sein du foyer de Fadila et Malik à Saint-Denis (Laetitia) et celui d’Aïcha à Castres (Camille).

⁵³ Entretien du 18 mai 2024.

⁵⁴ « Les tables du Ramadan », site du SIF : <https://www.secours-islamique.org/tournee-des-tables-du-ramadan>

⁵⁵ Inscription sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l’Unesco de « L’iftar/Eftari/Iftar/Iftor et ses traditions socioculturelles », dossier No. 01984, décision 18.COM 8.B.19, en date du 06 novembre 2023, URL : <https://ich.unesco.org/en/decisions/18.COM/8.B.19>

Le temps de l'*iftar*, de Saint-Denis... à Castres

- **L'*iftar* au sein du foyer de Fadila et Malik**

Lors des différents repas partagés au sein du foyer dyonisien de notre famille « principale », Laetitia est à chaque fois accueillie à la porte par Najim. Les observations effectuées durant la préparation du repas 1^{er} avril, dernier repas partagé ensemble, permettent de noter que ce dernier, tout comme Fadila, s'est changé avant le diner. Le t-shirt et le short de couleur noire ont été en effet remplacés par une chemise et un pantalon de ville, présentant ainsi une tenue similaire à celle portée lors des deux précédents repas.

Une fois à l'intérieur et déchaussée, Laetitia est invitée à saluer Fadila qui s'affaire de nouveau dans la cuisine en apportant les toutes dernières touches aux plats chauds qui seront bientôt servis. Puis elle est conviée à passer dans la pièce principale où, comme évoqué plus haut, les aliments froids et les boissons sont déjà disposés. A chaque visite, une fois dans le salon, les premiers échanges de la conversation se font entre Malik, Najim et Laetitia, debout à proximité de la table, tandis qu'Oussama est pour le moment absent de la pièce. C'est lors du troisième repas que ce dernier nous laissera en entrevoir la raison. Ainsi, tandis que résonne sa voix au loin, le regard porté par Laetitia au travers de l'embrasure de la porte alors restée ouverte, lui permettra de l'observer en train de réaliser rapidement sa prière (*maghrib*) sur un tapis disposé dans l'entrée, à genoux, face contre terre, suivis de changements de postures, toujours à genoux, mobilisant la tête, le buste et les mains – une rapidité d'exécution qui fera par ailleurs l'objet d'un certain amusement de la part de son père et son frère. Ces derniers, tout comme Fadila ont fait quant à eux le choix d'effectuer cette même prière un peu plus tard dans la soirée.

Puis, une fois Malik, Najim et Laetitia assis, ces derniers sont ensuite rejoints rapidement par Fadila et Oussama qui apportent tous deux les plats chauds depuis la cuisine. Ainsi, chacun des trois repas ayant fait l'objet de nos observations, a réuni autour de la table : Malik, Fadila, Najim, Oussama et Laetitia, chacun occupant toujours les mêmes places. Ainsi, en bout de table, à gauche se trouve assis leur plus jeune fils sur le siège le moins confortable, tandis que sur le canapé qui fait face au téléviseur, sont assis Malik, puis Fadila qui se tient à proximité immédiate de la cuisine. De l'autre côté de la table sont assis sur des chaises, Najim en face de son père, et Laetitia en face de Fadila.

Dès l'heure prévue par le calendrier rituel, et conformément aux alertes installées via une application dans le téléphone de Malik, les premières figues marquant la rupture du jeûne sont consommées accompagnées d'une gorgée de lait. Puis, chacun se sert, les plats sont passés de main en main. S'ensuit une consommation des aliments à grande vitesse tant la faim semble

se faire sentir parmi les personnes présentes autour de la table. Les échanges verbaux sont à ce moment-là peu nombreux, mais les membres de la famille n'en oublient pas pour autant de féliciter et de remercier Fadila pour la qualité et la saveur des plats. Chacun semble en effet prendre un vif plaisir à manger, et l'on peut également remarquer quelques gestes spécifiques à la consommation de certains aliments. La soupe est ainsi consommée avec l'assiette levée au niveau du visage, les *bricks* sont trempées dans la soupe avant d'être mangées, le pain est trempé dans le sirop qui accompagne le dessert – un geste de trempage auquel Laetitia est d'ailleurs encouragée par nos hôtes à chacun des repas. Le couscous⁵⁶ est quant à lui consommé uniquement avant le dessert, afin de ne pas trop remplir l'estomac. Par ailleurs, personne ne boit durant la première partie du repas. Les verres restent ainsi retournés sur la table.

Une fois les plats chauds consommés, les boissons sont servies par leur plus jeune fils Oussama, et les échanges deviennent plus nombreux. Laetitia est également invitée à plusieurs reprises à se resservir. Malik lui donne des explications pour chaque plat, mais son épouse lui rappelle avec amusement lors du troisième repas sa présence lors de la préparation plus tôt dans la journée. S'ensuivent des échanges ensuite à propos « de tout et de rien », du vécu de la journée, de la beauté de l'Algérie, des rituels durant le Ramadan (explicités principalement par Oussama), mais aussi de leurs habitudes de consommation au regard de la nourriture qui semble participer, bien qu'ils ne l'expriment pas verbalement, d'une certaine forme d'ancrage et de maintien des liens avec leur histoire et leur pays d'origine.

Le repas est ainsi également l'occasion d'évoquer avec amusement quelques anecdotes personnelles autour de la pratique du jeûne lorsqu'ils vivaient en Algérie⁵⁷, ainsi que le sens qu'ils accordent à cette pratique durant le mois du Ramadan, tout comme d'échanger sur leur histoire familiale et la biographie de leurs ancêtres. Ainsi, bien que physiquement absent, la présence du père de Malik décédé d'un accident de voiture à l'âge de 32 ans semble s'incarner au travers de son portrait photographique qui est apporté et présenté à Laetitia par leur fils cadet lors du premier repas, et dont le souvenir est également évoqué à l'occasion des deux repas suivants. D'autres membres de la famille, pour certains décédés ou vivant en France et en Algérie, sont également évoqués, et prennent également part d'une certaine manière à la scène. Parmi eux se trouve le grand père de Malik, Conseiller général de France en son temps, marié à Maria Encarnation, espagnole de naissance, et convertie à l'Islam – une aïeule au sujet de

⁵⁶ Le couscous désigne uniquement la semoule de blé.

⁵⁷ Malik évoque à cette occasion un « raté » dont le reste de la famille n'avait vraisemblablement pas connaissance. Avec amusement il explique que lorsqu'il était adolescent, avec son groupe d'amis ils ont bu une gorgée d'eau de mer, car il faisait alors très chaud et tous avaient très soif. Inquiet en raison du péché qu'il venait de commettre il en fera part à son retour à ses proches. Ces derniers lui répondront avec amusement que cela arrive à tous et que ce n'est pas très grave (avis que ne semble pas partager tout à fait Fadila à la découverte de cette anecdote et qui le rouspète à cette occasion).

laquelle on montrera également à Laetitia avec fierté, des documents administratifs faisant référence à son état civil. Les mots et l'attitude de nos hôtes semblent alors à leur évocation dénoter à la fois d'un sentiment de tendresse, d'attachement et de fierté à leur égard. Ainsi l'on apprend notamment que Maria Encarnation, qui a donné naissance à dix-neuf enfants, a tenu une grande place dans la vie de Malik en s'occupant de lui après le décès de son père, et a également appris à Fadila à cuisiner, mixant les plats de ses origines à la cuisine algérienne. Fadila explique aussi avoir commencé un peu plus tôt son apprentissage de la cuisine, avec la confection de gâteaux aux côtés de sa mère aux alentours de l'âge de 15 ans.

Le téléviseur grand écran est quant à lui allumé à chacun de ces temps de repas partagés ensemble. A l'occasion du troisième repas nos hôtes proposent à Laetitia de visionner avec eux une vidéo humoristique filmée en Algérie – une tradition particulièrement populaire durant le mois de Ramadan comme l'explique Najim. La caméra cachée met alors en scène un chauffeur de taxi accompagné d'un ami assis à l'avant (la « victime ») et d'un prétendu « sorcier » assis à l'arrière, qui jette des sorts aux passants durant la course, eux aussi complices de la supercherie. La vidéo en langue arabe est alors commentée à Laetitia afin qu'elle puisse comprendre les échanges entre les participants. Le rire et la bonne humeur sont présents tout autour de la table.

Puis, durant ce même repas Najim reçoit un appel vidéo sur son téléphone portable. Il s'agit de sa sœur, troisième membre de la fratrie, vivant en Algérie avec son époux et ses deux filles. Le téléphone passe alors de main à main. Fadila qui a l'habitude de parler chaque jour à sa fille grâce à ce moyen, échange avec elle plus longuement. Le téléphone est également confié à Laetitia qui salue et échange ainsi quelques mots avec leur fille et son époux qui pratiquent eux-aussi le jeûne en cette période. Là aussi le rire et la bonne humeur se font entendre et ressentir parmi les personnes présentes, aussi bien physiquement qu'à distance.

Puis une fois l'appel terminé, comme à la fin des deux précédents repas, leur fils cadet vient s'asseoir aux côtés de sa mère pour l'enlacer et l'embrasser tendrement sur la joue. Après le dessert, tous deux font plusieurs aller-retours dans la cuisine pour desservir la table. Fadila hésite à se rendre ensuite à la mosquée de Saint-Denis. Ses deux enfants et son époux l'enjoignent alors à se reposer. Puis Malik quitte l'appartement pour s'y rendre et effectuer sa prière du soir (*icha*) aux côtés d'autres fidèles jusqu'aux alentours de minuit. Chaque jour dix pages du Coran y sont également lues, jusqu'à terminer la lecture complète à la fin du mois du Ramadan. Ses deux fils le rejoindront par la suite après le départ de Laetitia.

Après que Malik a quitté le logement, la conversation se poursuit encore quelques minutes entre Najim et Laetitia, puis avec Fadila de retour de la cuisine, le visage souriant mais les traits fatigués. Ainsi sont abordés notamment le sujet de la vie à Saint-Denis, en particulier

lorsque l'on est une femme, ainsi que sur le sujet de la délinquance, et le rapport qu'entretient Najim à l'égard de certains membres de la communauté maghrébine en France. Puis de les quitter aux alentours de 21h00 le 11 mars, et de 22h00 le 1^{er} avril, du fait du rallongement de la durée d'ensoleillement des journées.

- **L'iftar au sein du foyer d'Aïcha**

A Castres, le dernier repas du mois du Ramadan auquel assiste Camille est consommé à table, dans de la vaisselle, les adultes réunis ; à la différence du précédent repas en date du 6 avril, où tous ont mangé chacun de son côté, assis sur le canapé ou sur des tabourets, et dans des *tupperwares*, ce qui ne manque pas de l'intriguer. Aussi, lorsqu'il leur demande à plusieurs reprises si le repas cuisiné ensemble ce soir-là est différent des autres, on lui répond que non. Par conséquent, il est difficile sur ce sujet d'établir ou non une récurrence quant à la manière de consommer l'*iftar*, tant en termes d'assise de chacun dans la pièce qu'en termes de typologie d'ustensiles de vaisselle utilisés.

En revanche, Ambdou, tout comme Malik à Saint-Denis, fait très attention à chacun des deux repas à ce qu'ils mangent à l'heure correcte, soit celle de Toulouse : 20h30 le samedi 6 avril, et 20h37 le mardi 9 avril. Les enfants quant à eux n'auront jamais mangé aux côtés des adultes et Camille n'aura pas eu l'occasion de pouvoir discuter avec eux. Ces derniers sont restés silencieux et n'ont parlé qu'entre eux, bien que sa présence ne semble pas les avoir intimidés, ni même intrigués. Avec Fatax, de nature réservée, ils évoqueront notamment au cours du deuxième repas son intégration en France, ses études et échangerons quelques mots sur le thème du football.

A la fin de chaque repas, qui ont duré tous deux aux alentours de quarante-cinq minutes, Camille a remercié Ambdou et Aïcha pour leur accueil et ne s'est pas attardé afin de pouvoir les laisser poursuivre leur soirée sans vouloir les déranger plus longtemps.

De l'iftar à sahur

A Saint-Denis, avant de quitter l'appartement, Fadila confie à Laetitia une part de *chamia* (*kalbalouz*), un gâteau traditionnel, ainsi que de petites pâtisseries qui n'ont pas pu être consommées durant le diner, les ventres de chacun étant déjà tous repus avant l'arrivée du dessert.

Najim se servira à nouveau à manger aux alentours de 1h00 du matin comme il en a l'habitude, tandis que Malik et Fadila ne mangeront pas avant la légère collation (*sahur*) qui précède la première prière de la journée (*fajr*) et le lever du soleil aux alentours de 5h00-6h00.

C'est à l'occasion de cette collation (quelques dattes, de l'eau et du café) qu'ils prendront également leurs traitements médicamenteux quotidiens habituels, car comme tous le rappellent et en accord avec l'Islam, il demeure important de veiller à sa santé, aussi durant cette période. Ils se recoucheront ensuite jusqu'aux alentours de 9h00, sans pour autant s'endormir profondément.

Najim, Oussama, tout comme Vanessa, son époux, et Yousra mangeront également leur repas de *sahur* à ces mêmes heures, avant d'entamer leur journée de travail. En dehors des ajustements opérés par Yousra tels qu'évoqués plus haut, tous expliquent par ailleurs ne rien changer à leurs habitudes de travail. Leur jeûne est également tout à fait accepté par leurs collègues. Najim et Vanessa expliquent à ce sujet que leurs collaborateurs éprouvent parfois une certaine gêne à manger devant eux, mais ils les rassurent toujours sur le fait qu'il ne s'agit pas un problème pour eux. Vanessa quant à elle effectue ses prières journalières dans l'espace des toilettes, aussi bien durant le Ramadan qu'en dehors.

La nourriture restante est conservée par Fadila et Malik au réfrigérateur, puis mangée le lendemain afin de ne pas faire de gaspillage – une habitude que l'on retrouve également au sein des foyers de Vanessa, et de Yousra. Sur ce sujet, Najim comme Yousra expliquent ne pas faire comme « au pays » où la nourriture semble, au travers de leurs discours, être servie plus que de raison lors de l'*iftar*, avant de finir dans les poubelles. Ils expriment ainsi vouloir privilégier une forme de sobriété dans le but d'être au plus proche du sens qu'ils confèrent à la pratique du jeûne durant le mois de Ramadan. Néanmoins, chacun de nos interlocuteurs indique ne pas se priver, malgré la récente inflation des prix des denrées alimentaires notamment, et tous privilégient autant que possible, la consommation de fruits et de légumes de saison.

Apprentissage, savoir-faire, et aliments consommés durant le mois de Ramadan

Comme nous avons pu l'évoquer précédemment, les modes de préparation et les aliments consommés durant le mois du Ramadan semblent peu différer des pratiques mobilisées à cet égard le reste de l'année. De plus, nos interlocuteurs, et plus spécifiquement nos interlocutrices, font aussi usage de connaissances et savoir-faire, pour l'essentiel d'entre eux acquis auprès d'un proche parent et/ou au fil de leurs propres explorations.

Ainsi, Fadila a appris en Algérie à confectionner des gâteaux et des pâtisseries orientales auprès de sa mère dès l'âge de 15 ans, puis à cuisiner auprès de la grand-mère de son époux, Maria Encarnation, d'origine espagnole, mêlant ainsi diverses influences culinaires issues des deux rives de la Méditerranée – des influences que l'on retrouve en effet dans les plats que nous avons pu partager avec nos hôtes dyonisiens.

Vanessa, née en France d'un père tunisien et d'une mère française, explique quant à elle avoir appris l'essentiel des recettes qu'elle utilise, aussi bien durant le mois du Ramadan, qu'en dehors, auprès de sa grand-mère paternelle, ainsi qu'en consultant des vidéos sur Youtube et à partir des recettes intégrées dans ses appareils *Cookeo* et *Companion*. Elle ajoute néanmoins privilégier davantage les « spécialités du Ramadan » durant le mois de jeûne que le reste de l'année. Les plats qu'elle prépare sont ainsi issus de différentes traditions culinaires, du « steak haché pâtes » à la *chorba* comme elle le précise, et s'inscrivent – à l'image des pratiques alimentaires des individus nés en France de parents marocains interrogés par les sociologues Marie-Pierre Étien et Laurence Tibère (2013) –, dans une dualité alimentaire, jonglant entre les cuisines française et tunisienne, semblant participer toutes deux de son appartenance culturelle et son identité.

Yousra, née en France de parents tunisiens, a appris à cuisiner en partie auprès de ses parents, et notamment de son père qui lui a par exemple enseigné la préparation du riz « djerbien »⁵⁸, ainsi qu'au fil de ses propres explorations, car la thérapeute, qui a vécu également plusieurs années en Irlande puis à Dubaï, accorde une très grande importance à l'équilibre de son alimentation. Ainsi, comme évoqué précédemment, si les recettes des plats qu'elle cuisine sont pour la plupart issus de différentes traditions culinaires à travers le monde (Europe, Maghreb, Inde, Asie, etc.), y compris durant la période du Ramadan, Yousra s'attache, tout comme Malik et Fadila, à ne consommer que des aliments frais et non transformés, de manière là aussi, à connaître précisément leur composition et la qualité des ingrédients, et ainsi prendre soin de sa santé. Son alimentation est à dominante végétarienne, et lorsqu'elle consomme de la viande, celle-ci est « bio » et décrite comme étant de « bonne qualité ». Pour elle il est également « hors de question » de consommer des pâtisseries aussi bien au cours de l'année que durant le mois du Ramadan, hormis le jour de l'Aïd qui est un jour de fête – des pâtisseries qu'elle réalise elle-même là aussi. En outre, les plats orientaux qu'elle cuisine sont, à la différence des recettes conventionnelles, sans huile et cuits pour la plupart au four. Au moment de la rupture du jeûne, Yousra ne va par ailleurs consommer qu'une seule dattes accompagnée d'un verre d'eau, du fait de sa haute teneur en sucres, et explique compenser cet apport avec des noix et de l'eau. En outre, à la différence des autres foyers auprès desquels nous avons conduit notre enquête, Yousra recourt à une « technique du corps » spécifique : elle fait en effet une pause d'une dizaine de minutes après l'ingestion de cette dattes dans le but de prier, mais aussi de ne pas céder à l'appel de la nourriture qu'elle pourrait alors consommer en trop grandes quantités du fait de la sensation de faim ressentie.

⁵⁸ Voir photo en annexe.

Cette rigueur vis-à-vis des aliments gras et sucrés, est moins présente chez nos autres enquêtés. Comme évoqué plus haut, si les aliments restent très similaires à ceux consommés le reste de l'année, chez Fadila et Malik, on trouvera également sur la table de l'*iftar* des aliments et boissons qu'ils déclarent consommer beaucoup moins en temps normal : des sodas, des desserts sucrés à chaque repas, ainsi que des pâtisseries orientales, en particulier durant la dernière semaine du Ramadan comme le veut la tradition. Au sein du foyer de Vanessa, les pâtisseries orientales ne sont quant à elles consommées que durant cette période. A noter également la présence de viande d'agneau sur la table de Fadila et Malik lors du premier repas auquel Laetitia a pu assister, un aliment qu'ils expliquent réserver plutôt aux occasions spéciales ou lorsqu'ils ont un invité.

Du côté de Castres, alors que Camille n'avait pas observé de différences notables en comparaison aux précédents repas consommés chez Ambdou ou Aïcha l'année précédente (en dehors du mois du Ramadan), ce n'est qu'au cours d'un entretien complémentaire avec Ambdou⁵⁹ qu'il apprendra qu'au sein de leurs foyers, ce sont bien des « festins » spécifiques que l'on consomme lors de l'*iftar* : on mange des samoussas, du *pilao*, du manioc, etc.⁶⁰ Ce qui dénote aussi du soin apporté par nos hôtes à son accueil à l'occasion des précédents repas auxquels il avait été convié. Par ailleurs, aux yeux d'Ambdou le jour de l'Aïd représente « la plus belle journée de l'année ». C'est un jour qu'il décrit comme joyeux avec « plein de belles choses à manger », parmi lesquelles des samoussas et des gâteaux.

Les discours autour de la pratique du jeûne (*saoum*)

Quatrième pilier de l'Islam, le jeûne du mois du Ramadan est également vécu par chacun de nos interlocuteurs comme une pratique essentielle s'intégrant pleinement dans leur foi et dans leur relation à Dieu. Si les repas partagés avec la famille de Malik et Fadila ont été l'occasion de discuter de ces aspects, du côté du foyer de Castres il aura été nécessaire de programmer un entretien complémentaire avec Ambdou⁶¹, de nature davantage réservée, notamment quant à ses ressentis personnels. Quant à Vanessa et Yousra, le sujet a été traité lors de nos entretiens, conjointement à nos autres questionnements.

Au sein du foyer de Fadila et Malik, c'est Najim qui s'exprime le plus sur ce thème. Pour lui le mois du Ramadan est un mois sacré. Son vécu est décrit comme avant tout spirituel, et la nourriture n'est pas à ses yeux ce qu'il y a de plus important. Tout comme son frère et sa sœur, il a commencé la pratique de manière intermittente vers l'âge de 6-7 ans avec de courts temps de jeûne en journée et des prières, avant de s'y adonner complètement vers l'âge de 12

⁵⁹ Entretien du 18 mai 2024.

⁶⁰ Voir fiche personnelle de Camille en annexe.

⁶¹ Entretien du 18 mai 2024.

ans. Pour Najim le jeûne est une manière de se rapprocher de Dieu, de se sentir au plus proche à travers cette expérience par le corps. Le mois du Ramadan est vécu comme une période pendant laquelle il explique se reconnecter encore davantage à sa religion, à ses préceptes, un mois pendant lequel à travers ses invocations, il prie pour lui-même, pour ses proches, pour tous ceux qui ont besoin d'aide, notamment face à la maladie. Il est également important pour lui, comme évoqué plus haut, de ne pas surconsommer, contrairement à ce qui peut être observé « au pays » où la période du Ramadan est aussi souvent un temps accompagné de festivités. La sobriété, l'attention portée à ne pas produire de gaspillage alimentaire, sont des éléments essentiels à ses yeux, et qui relèvent d'une certaine forme d'ascétisme qui le rapproche de Dieu et de ceux qui possèdent moins. Par ailleurs, il explique également que l'observance du jeûne durant le mois du Ramadan, permet de « supprimer les péchés » commis l'année écoulée. Toutes les bonnes actions effectuées durant cette période sont décrites comme ayant davantage de valeur que durant le reste de l'année.

Sur le sujet du jeûne, Malik, plus réservé quant aux aspects spirituels liés à la pratique, évoque plus volontiers ses aspects médicaux dépeints comme bénéfiques, tout en utilisant davantage le terme de « carême » que de « ramadan » pour la désigner⁶². Celle-ci est décrite à renfort de gestes, mains sur le ventre et le cœur, comme lui faisant du bien, comme une forme de purification du corps et de l'organisme qui le recharge physiquement.

Cet aspect est également évoqué par Vanessa qui a choisi l'Islam, la religion de sa famille paternelle, bien que son père ne soit pas croyant, plutôt que le christianisme, religion de sa mère, vers l'âge de 12 ans. C'est à ce moment-là qu'elle commencera à jeûner durant le mois du Ramadan aux côtés d'une partie de son groupe d'amis, tandis que l'autre pratique le Carême chrétien. Elle fera alors la majeure partie de son apprentissage seule, notamment au travers de vidéo sur Youtube. Pour elle la pratique et son engagement dans la voie de l'Islam ont été très réfléchis – une voie dans laquelle elle dit s'être le plus identifiée et reconnue. La voie à ses yeux « la plus complète ». Elle aimerait d'ailleurs que son fils suive le même chemin, mais préfère le laisser libre de son choix. Ce dernier, du haut de ses 10 ans, insiste néanmoins pour être présent lors du *sahur* et pratiquer le *saoum* avec ses parents. Aussi, Vanessa et Issa l'autorisent à jeûner, mais sur de courtes durées afin de veiller à sa santé.

En outre, pour Vanessa, la pratique du jeûne la renforce spirituellement dans sa foi. Le mois du Ramadan est dépeint comme un mois associé à la douceur, à la méditation, au temps qui passe. C'est aussi un temps où elle diminue sa consommation de séries, où elle lit à

⁶² A ce sujet nous n'avons pas pour le moment identifié de la raison spécifique de cette préférence terminologique. Nous ne pouvons à ce jour formuler que des hypothèses en lien avec une forme de double culture dans laquelle évolue Malik, entre l'Algérie et la France, ou au fait qu'il emploie ce terme lorsqu'il s'adresse à nous, peut-être du fait de nos origines européennes auxquelles il associerait une culture chrétienne.

nouveau le Coran dans son entièreté, et regarde davantage de reportages en lien avec la religion. Le mois du Ramadan, notamment au travers de la pratique du jeûne, est vécu comme un mois de recentrement, pendant lequel ses priorités sont revues, et pendant lequel, comme Najim, elle décrit se rapprocher de Dieu. Par ailleurs, le fait de ne pas apporter un soin particulier à la table renvoie également à une notion de sobriété à laquelle elle est très attachée. Car pour Vanessa « le but c'est aussi de ressentir ce que les gens pauvres ou qui n'ont pas les moyens vivent, ressentent, donc à ce niveau-là [elle] ne touche à rien »⁶³. Il s'agit ainsi également d'éviter la surconsommation pendant cette période, encore plus peut-être que le reste de l'année, et là aussi, la pratique du jeûne est également dépeinte comme bénéfique pour la santé.

Pour Yousra, qui a commencé à jeûner de manière intermittente vers l'âge de 12 ans, puis de manière complète aux alentours de 16-17 ans, c'est un temps pendant lequel elle va faire encore plus attention aux aspects nutritionnels et à l'équilibre de son alimentation. Ce mois du Ramadan est décrit comme « un mois important et puissants sous plein d'aspects [...] ». Il y a quelque chose de magique, de spécial »⁶⁴ à ses yeux. Pratiquer le jeûne est pour elle une manière de mettre « son âme au service de Dieu ». Ses besoins physiologiques sont mis de côtés tandis que chaque jour qui passe est vécu comme un rapprochement grandissant vers Allah. Là aussi, comme chez Vanessa et Najim, le jeûne est dépeint comme une voie permettant d'éprouver un état d'être particulier, une plus grande proximité avec le divin et avec « ce qui importe réellement ». Le mois du Ramadan est alors vécu par Yousra comme un plaisir, et le jeûne comme un moyen par lequel elle se dépasse, se reconnecte à des « sphères » en elle-même, plus profondes, ainsi qu'au monde qui l'entoure, tout comme à ce qui la dépasse, et la transcende.

Ambdou est pour sa part fils d'imam. Il est très directement renseigné sur le Coran. Il l'a étudié et est consulté par d'autres fidèles qui cherchent des conseils ou qui ont des questions religieuses à poser. Il parle bien l'arabe et est en mesure de réciter aisément les différentes sourates du livre saint. Lorsqu'il n'a pas les réponses, il transmet les questions à son père, puis fait le lien. Par ailleurs, Ambdou constate qu'en France il y a beaucoup plus de fidèles dans les mosquées⁶⁵ qu'aux Comores, cependant à ses yeux beaucoup ne connaissent pas les « bonnes » paroles ou ne savent pas faire les « bons » gestes. Pour lui beaucoup font également preuve de manque d'humilité et n'acceptent pas non plus qu'ils ne savent rien, alors qu'ils débutent dans la foi ou se trompent. Si les prières restent les mêmes d'un pays à un autre, le mois du Ramadan est vécu par Ambdou comme plus compliqué en France qu'aux Comores car le jeûne, suivant le

⁶³ Entretien du 2 avril 2024.

⁶⁴ Entretien du 3 avril 2024.

⁶⁵ Castres compte notamment trois mosquées.

parcours du soleil, est plus long ici (de 4h00 à 21h00 environ) que là-bas (de 5h00 à 17h00 environ). En outre, à la différence du discours de Najim ou de Vanessa, pour Ambdou le Ramadan n'a pas pour but de se mettre à la place des nécessiteux, mais de rappeler la « crainte de Dieu » : celui-ci voit tout et saura si le jeûne n'est pas respecté. Cela en fait un geste d'amour envers le créateur, seul lui étant capable de se rendre compte que le fidèle a bel et bien suivi strictement son jeûne, même lorsqu'il est seul. Le jeûne est pour Dieu, pas pour le croyant en comparaison à la foi qu'il éprouve ou à la prière qui donnent des récompenses et servent le fidèle. Ainsi, pour Ambdou, ce dont on se sera privé pour Dieu, Dieu le compensera au paradis en donnant accès aux jeûneurs à une porte spécifique.

Un plein engagement du corps

Le corps apparaît donc dans la plupart des discours et des pratiques observées comme un élément central du *saoum* : un corps pleinement engagé dans la relation qu'entretiennent les fidèles à leur foi et à Dieu, un corps qui semble également passer par un processus de transformation et de « recreation » (Kanafani-Zahar, 2006)⁶⁶ au moyen de changements alimentaires symboliques, et d'une certaine discipline, à la fois corporelle et spirituelle.

Si Ambdou n'a pas abordé de lui-même l'aspect santé/corps du Ramadan, il acquiesce néanmoins lorsque Camille lui évoque le fait que nos autres interlocuteurs lui ont rapporté des bénéfices du point de vue médical quant à la pratique du jeûne. Pour lui, c'est parce que le « Créateur » donne aux fidèles la force de passer le Ramadan, force qu'il ressent et qui lui permet de dépasser la faim, la soif, la fatigue, les provocations, les pensées médisantes, etc. Le fait que le jeûne ait des effets bénéfiques sur le corps, est pour lui la preuve de la justesse du Coran et de l'Islam.

Tandis que Malik évoque une forme de renouvellement et de rechargement du corps à travers le jeûne du Ramadan, Yousra décrit son expérience comme un ajustement du corps durant les premiers jours, suivi d'une énergie ressentie comme étant « de plus en plus forte et de plus en plus belle. Plus l'énergie vitale revient, et c'est ça qui est beau »⁶⁷. C'est aussi pour cette raison que Yousra aime prolonger la pratique également en dehors de cette période, en pratiquant un jeûne intermittent⁶⁸ qui lui permet de détoxifier son corps et de maintenir cet état de bien-être qu'engendre le jeûne chez elle.

Hormis Ambdou, tous décrivent un temps d'ajustement nécessaire pour le corps durant les premiers jours du Ramadan, ainsi qu'un état de fatigue, accompagné notamment de maux

⁶⁶ Kanafani-Zahar, Aïda, 2006, « Le Carême et le Ramadan : recréer le corps. Un cas libanais », *Revue des mondes musulmans et de la Méditerranée* [En ligne], 113-114 | 2006.

⁶⁷ Entretien du 16 mai 2024.

⁶⁸ Jeûne intermittent pendant lequel elle consomme uniquement un petit déjeuner et un repas le soir.

de tête, dus principalement, pour nos interlocuteurs, non pas au jeûne en lui-même, mais à des heures de lever et de coucher modifiées, et un temps de sommeil davantage raccourci. Néanmoins, ils rappellent également que le Ramadan est pensé de manière à pouvoir s'adapter, notamment à l'état de santé des fidèles et aux contextes et conditions de pratique dans lesquels ils se trouvent. Ainsi, par exemple lorsque leurs enfants avaient des examens scolaires, Fadila et Malik leur demandaient de manger de manière à être en forme, car la santé demeure, même durant la période du Ramadan, primordiale. Vanessa et Yousra abordent également à ce sujet la thématique des menstruations, période pendant laquelle les femmes sont enjointes à cesser le jeûne, une dispense qui pour elles répond également à cette préoccupation vis-à-vis du corps et de la santé. Aussi, si pour des raisons médicales, de déplacements, etc. le jeûne ne peut être respecté, l'Islam prévoit notamment un jeûne compensatoire au-delà de la période du Ramadan⁶⁹, ou par exemple le don de nourriture aux personnes en difficulté. Ainsi, pour Ambdou, « l'Islam est pratique et facilite ta vie »⁷⁰.

Si dans leur grande majorité nos interlocuteurs évoquent des bénéfices pour leur santé, lorsque l'on effectue des recherches sur le sujet du jeûne, en particulier dans le cadre du mois de Ramadan, les données qui en émergent sont néanmoins davantage nuancées, voire parfois contradictoires. Ainsi, peut-on lire dans une étude publiée en 2020 dans la revue *Annals of Medicine*⁷¹ :

« Des études cliniques et animales ont clairement indiqué que la modulation de l'alimentation et de la fréquence des repas, ainsi que l'application de schémas de jeûne, par exemple le jeûne intermittent, le jeûne périodique ou le jeûne de longue durée, font partie d'une nouvelle approche du mode de vie conduisant à une augmentation de la durée de vie et de la santé, à un renforcement des défenses intrinsèques contre les stress oxydatifs et métaboliques, à une amélioration de la cognition, ainsi qu'à une diminution du risque cardiovasculaire chez les sujets obèses et non obèses » (Wilhelmi de Toledo, Grundler, Sirtori & Ruscica, 2020, traduction DeepL).

Tandis que les premiers résultats d'une étude présentée en mars 2024 lors du dernier Congrès de l'American Heart Association⁷², par les chercheurs de l'Université Jiao Tong de Shanghai, semblent indiquer que la pratique du jeûne intermittent « 16/8 » (16h de jeûne journalier)

⁶⁹ Ainsi peut-on lire dans le Coran : « (Ces jours sont) le mois de Ramadan au cours duquel le Coran a été descendu comme guide pour les gens, et preuves claires de la bonne direction et du discernement. Donc, quiconque d'entre vous est présent en ce mois, qu'il jeûne ! Et quiconque est malade ou en voyage, alors qu'il jeûne un nombre égal d'autres jours. – Allah veut pour vous la facilité, Il ne veut pas la difficulté pour vous, afin que vous en complétiez le nombre et que vous proclamiez la grandeur d'Allah pour vous avoir guidés, et afin que vous soyez reconnaissants » (sourate II - verset 185).

⁷⁰ Entretien du 16 mai 2024.

⁷¹ Wilhelmi de Toledo, Françoise, Grundler, Franziska, Sirtori, Cesare R. & Ruscica, Massimiliano, 2020, « Unravelling the health effects of fasting: a long road from obesity treatment to healthy life span increase and improved cognition », *Annals of Medicine* [en ligne], 52(5), 147–161.

⁷² « 8-hour time-restricted eating linked to a 91% higher risk of cardiovascular death », *American Heart Association* [en ligne], mis en ligne le 18 mars 2024. URL : <https://newsroom.heart.org/news/8-hour-time-restricted-eating-linked-to-a-91-higher-risk-of-cardiovascular-death>

entraînerait sur le long terme, une augmentation de 91% du risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire. En outre, le jeûne intermittent d'une durée moindre (de 12h à 16h par jour) ne serait pas, selon cette étude, associé à une plus grande longévité. Ces premiers résultats semblent donc remettre en question certaines conclusions et messages diffusés notamment par certains membres du corps médical, parmi lesquels le Docteur Jacques Rouillier, co-fondateur de l'Académie médicale du jeûne, pour qui « le jeûne représente une approche d'une belle simplicité pour prévenir ou traiter de nombreuses maladies, ce qu'un nombre croissant d'études valide par des résultats incontestables » (Rouillier, 2013 : 1)⁷³.

Bien que l'étude chinoise soit critiquée par d'autres chercheurs spécialisés dans ce domaine, les mesures de précautions hygiéno-diététiques à mettre en œuvre lorsque l'on pratique le jeûne, au regard de l'âge, de l'état de santé, du niveau d'activité quotidienne, et des températures extérieures, semblent néanmoins faire consensus parmi une grande majorité de professionnels de santé. Ainsi par exemple, dans une interview publiée le 8 août 2010 sur le site en ligne du quotidien régional *La Dépêche*⁷⁴, le Professeur Jean-Claude Melchior, spécialiste en nutrition à l'hôpital Raymond-Poincaré de Garches, enjoint à la prudence, en particulier en France et plus largement en Europe, où il n'existe pas d'aménagement d'horaires de travail spécifiques contrairement aux pays où l'Islam est une religion d'Etat. Quant à la question du processus d'habituation du corps, son discours rejoint le vécu de nos interlocuteurs. Ainsi, comme il l'explique également, « l'organisme s'habitue au jeûne, avec une phase d'adaptation puis une phase d'équilibre, un peu comme lors d'une grève de la faim. Si le rythme d'activité est modéré, le jeûne est généralement bien supporté ». A ce sujet, l'ensemble de nos interlocuteurs décrit également une sensation de rétrécissement de leur estomac qui s'installe au fil des vingt-huit à trente journées de jeûne que compte le mois de Ramadan.

L'après-Ramadan, un temps nécessaire de transition

En outre, bien qu'ils célèbrent tous l'Aïd-el-Fitr le premier jour du mois de Chawwal, marquant ainsi la fin de cette période, aucun ne reprend habituellement immédiatement ses habitudes alimentaires (hormis Najim cette année), aussi bien en termes d'horaires de repas que de quantités de nourriture ingérées.

L'une des raisons concerne la pratique du jeûne de Chawwal, d'une durée de six jours, qui suit celui du mois de Ramadan – une tradition destinée à multiplier les bénédictions et récompenses abondantes de la part du divin. Néanmoins, si la grande majorité de nos

⁷³ Rouillier, Jacques, 2019, « Le jeûne », *Hegel* [en ligne], 2019/1 (N° 1), p. 1-3.

⁷⁴ « Jeûne du ramadan : les conséquences sur la santé et les précautions à prendre », *La Dépêche* [en ligne], mis en ligne le 09 août 2010. URL : <https://www.ladepeche.fr/article/2010/08/09/886670-jeune-ramadan-consequences-sante-precautions-prendre.html>

interlocuteurs nous avaient évoqué à plusieurs reprises leur souhait de prolonger ainsi leur jeûne à la suite de l'Aïd-el-Fitr, aucun n'aura finalement jeûné davantage cette année, tous décrivant une fatigue ressentie trop importante pour pouvoir vivre sereinement ce jeûne additionnel.

D'autre part, nos interlocuteurs décrivent tous un certain inconfort à reprendre trop rapidement leurs habitudes alimentaires du fait d'un estomac ressenti comme rétréci⁷⁵, et d'un corps qui a pris un nouveau rythme de lever et de coucher durant le mois de Ramadan. Aussi, pour la plupart le retour à la « normale » est décrit comme très progressif. Lors de nos derniers entretiens, plus d'un mois après la fin de la période de *saoum*, hormis Najim, aucun ne déclare avoir repris tout à fait ses habitudes alimentaires.

Vanessa par exemple, déclare lors d'un entretien réalisé le 16 mai, ne pas manger chaque midi, car son corps ne lui en fait pas ressentir le besoin. Son estomac est décrit comme ayant gardé une forme de « mémoire ». Aussi, lorsqu'elle décide de manger en milieu de journée, c'est avant tout pour pouvoir faire une coupure grâce à une pause méridienne, sinon elle n'arrêterait pas de travailler. Au moment de notre entretien, physiquement elle se sent bien, « la fatigue du rythme du Ramadan » en moins.

Comme évoqué plus haut, Yousra aime également prolonger la pratique grâce à un jeûne intermittent régulier tout au long de l'année, qui lui permet de « détoxifier » son corps et de maintenir cet état de bien-être qu'engendre le jeûne du Ramadan chez elle. Ainsi, comme Vanessa, Yousra mange préférentiellement le matin et le soir uniquement, et déclare lors d'un dernier entretien le 16 mai, se sentir elle aussi pleinement en forme.

Fadila et Malik déclarent quant à eux avoir repris leur rythme de vie habituel à l'issue d'une période de transition d'une quinzaine de jours. Lorsque nous les interrogeons le 10 mai, ces derniers déclarent ne pas avoir encore tout à fait repris leurs habitudes alimentaires en termes de quantités, mais sont revenus progressivement à leurs préférences en termes de rythme journalier, à savoir un repas le matin et le midi, puis un dîner très léger. Ils déclarent par ailleurs se sentir tout comme Vanessa et Yousra, très en forme, un état également observable au travers de leurs sourires apparents et de leurs traits reposés.

Premières conclusions, perspectives d'approfondissement et d'ouverture

Le mois de Ramadan semble donc être pour nos interlocuteurs un temps privilégié de retour à l'essentiel, à leur foi en Allah, à la famille et au foyer, lieu privilégié de rupture du

⁷⁵ A ce sujet, lors d'une conversation informelle le 21 mai 2024, Najim expliquera que la reprise rapide du rythme et des quantités habituels lui a provoqué beaucoup de maux de ventre, ainsi qu'une prise de poids rapide alors qu'il avait perdu 3 à 4 kgs à l'issue la période du Ramadan. Il explique à ce sujet s'être rapidement laissé reprendre par la vie quotidienne, la faim ressentie lorsqu'il travaille, et ses habitudes sociales avec ses amis et ses collègues de bureau.

jeûne chaque soir – un jeûne vécu comme bénéfique, une voie privilégiée de rapprochement au divin, voire un acte d’amour envers son Créateur tel que l’exprime également Ambdou. Un temps d’engagement total, où le corps et l’esprit suivent un nouveau processus nécessitant une habitude, débouchant sur une transformation dans laquelle l’énergie est perçue comme renouvelée, le corps détoxifié et purifié, prêt pour un nouveau cycle qui les emmènera, comme ils l’espèrent, en bonne santé et heureux jusqu’au prochain mois de Ramadan. Un temps d’harmonisation du corps avec le sacré où il n’en demeure pas moins important de prendre autant soin de son être, de sa foi, de sa relation à Dieu et aux autres, que de son corps et de sa santé.

Si l’on observe quelques variations entre les foyers franciliens – où l’on prône avant tout une certaine sobriété, avec peu de variations des habitudes alimentaires, ces dernières consistant avant tout à ajouter temporairement quelques aliments sucrés (sodas, gâteaux et pâtisseries) –, et le foyer de Castres, où l’*iftar* est au contraire vécu comme « un festin », tous semblent partager un point commun : des choix d’aliments et de leur provenance, des manières de cuisiner, puis de manger, qui paraissent fortement s’ancrer dans leur culture d’origine, leur foi, leur histoire personnelle, ainsi que dans des savoirs et des savoir-faire, pour certains incorporés, tout comme dans des habitudes modelées tout au long de leur vie.

Leurs liens entre ici et « là-bas » ne paraissent quant à eux jamais se rompre. Un « là-bas » dans lequel certains d’entre eux sont nés et ont vécu une partie de leur vie ; un « là-bas » où sont nés pour les autres leurs parents, leurs ancêtres, et où continue de vivre aussi une partie de leur famille. Ainsi, dans le foyer de Malik et Fadila, les « absents » physiquement n’en demeurent pas moins présents, que ce soit au travers des appels vidéo avec leur fille, de l’évocation de leurs proches disparus, ou bien de la terre oranaise toujours présente, bien qu’inconsciemment peut-être, au travers des aliments présents à table qu’ils ramènent dans leurs bagages à chacun de leur voyage. Un « là-bas » qui sert aussi de référence, autant pour reproduire que pour se différencier également (ici on ne fait pas de gaspillage par exemple, contrairement à ce qu’ils font « là-bas »).

Enfin, si nous devions approfondir davantage cette enquête nous tenterions d’inclure de nouveaux foyers afin d’enrichir nos données. Nous développerions aussi davantage la question des identités, des dimensions communautaires, des syncrétismes, hybridations et ré-appropriations autour de l’*iftar*, notamment en contexte de globalisation (Abélès, 2012)⁷⁶. Sans oublier peut-être la pratique du jeûne du Ramadan en tant que « rite de passage » vers l’âge « adulte », et « rite d’intégration » au sein de la communauté musulmane (Barou, 2012)⁷⁷.

⁷⁶ Abélès, Marc, 2012 (2008), *Anthropologie de la globalisation*, Paris, Payot, 304 p.

⁷⁷ Barou, Jacques, 2012, « Rites importés », *L’école des parents* [en ligne], 2012/4 (n° 597), p. 34-35.

Nous traiterions également de manière plus développée de la dimension corporelle comme support de la foi et comme lieu d'expérience dans la relation à soi, au monde, et au transcendant. Pour cela nous procéderions probablement à une ouverture de nature comparative mobilisant également la thématique du jeûne et de sa pratique dans d'autres courants religieux et spirituels (Jonveaux, 2024)⁷⁹, ainsi que dans d'autres contextes, que leur soit associée ou non une dimension spirituelle.

Par ailleurs, en fonction de la poursuite de nos investigations, peut-être traiterions-nous aussi des aspects socio-économiques au regard des pratiques autour de l'*iftar*, ainsi que du marché de l'alimentation *halal* (Bergeaud-Blacker, 2012 ; Rodier, 2014 ; Gauthier, 2019)⁸⁰, voire de leurs aspects politiques (Adelkhah, Georgeon, 2021)⁸¹. En outre, l'inscription de « l'*iftar* et ses traditions socioculturelles » sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'Unesco, à l'initiative de l'Azerbaïdjan, de la République islamique d'Iran, de la Turquie et de l'Ouzbékistan, fait émerger de nombreuses questions. En effet, dans quelle mesure ces traditions, telles que répertoriées au travers de cette démarche, sont-elles représentatives des pratiques autour de l'*iftar*, d'un territoire à un autre, d'une culture à une autre, d'un individu à un autre ? Sur quelles bases ont-elles été définies ? Quid de leur évolution dans le temps ? Dans quelle mesure ont-elles besoin d'être sauvegardées ? En tant que patrimoine de l'Humanité avec un grand « H », le sont-elles de tous ? Existe-t-il des enjeux culturels, sociaux et politiques, voire les enjeux de pouvoir, sous-jacents à cette inscription ? Les questionnements sont donc nombreux, et semblent offrir là aussi, d'intéressantes pistes de réflexion et perspectives de recherche.

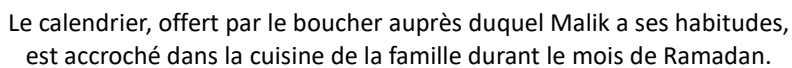
⁷⁸ Nous avons notamment pensé à cette question au sujet des motivations de Noam à vouloir jeûner comme ses parents et se lever aux mêmes heures. Un entretien serait nécessaire afin de pouvoir recueillir également son témoignage.

⁷⁹ Jonveaux, Isabelle, 2024, *Enquête sociologique sur le jeûne comme expérience spirituelle*, Presses Universitaires de Rennes, collection « Sciences des religions », 230 p.

⁸⁰ Bergeaud-Blacker, Florence, 2012, « 'Islamiser l'alimentation'. Marchés halal et dynamiques normatives », *Genèses* [en ligne], 2012/4 (n° 89), p. 61-87 ; Rodier, Christine, 2014, *La Question halal. Sociologie d'une consommation controversée*, Paris, Presses universitaires de France, 214 p. ; Gauthier, François, 2019, « L'extension du domaine du halal », *L'Homme* [En ligne], 230 | 2019, p. 153-179.

⁸¹ Adelkhah, Fariba & Georgeon, François (dir.), 2021, *Ramadan et politique*, CNRS Editions, collection « CNRS Sociologie », 160 p.

Calendrier du mois de Ramadan 2024



Le marché de Saint-Denis, mars 2024





Préparation du repas l'iftar par Fadila, 1^{er} avril 2024









Repas du *ftour* chez Fadila et Malik, 11 mars 2024



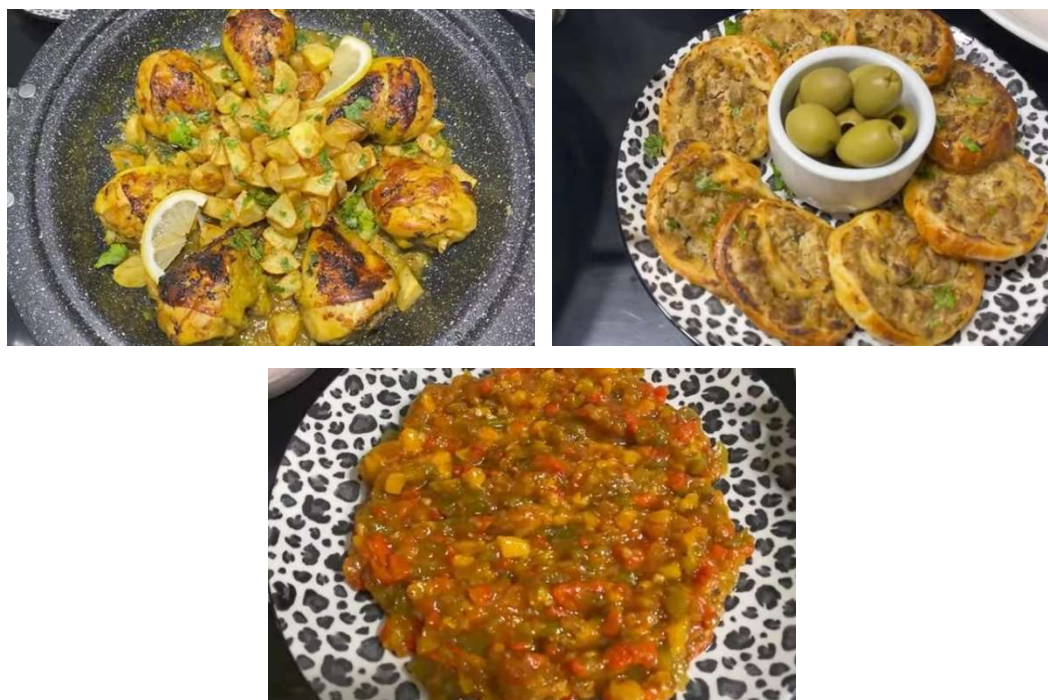


Repas du *ftour* chez Fadila et Malik, 1^{er} avril 2024





Repas du *ftour* chez Vanessa, mars 2024



Photos envoyées par Vanessa.

Repas du *sahur* chez Vanessa, mars 2024



Photo envoyée par Vanessa.

Repas du *ftour* chez Yousra, mars 2024



Photo envoyée par Yousra.

ANNEXE FICHES PERSONNELLES

Fiche personnelle Camille.

J'aimerais, dans le cadre de cette annexe, revenir sur mes entretiens avec Ambdou, notre interlocuteur privilégié de Castres, et sur les frontières entre faits observés et discours émiqes. Ambdou est tantôt réservé, tantôt bavard, capable de longs silences comme de grands monologues explicatifs, surtout lorsque je montre un vif intérêt pour la religion musulmane. Ainsi, bien que sur « le terrain », durant mes deux observations participantes, il communiquait relativement peu et répondait de façon succincte à mes questions, il fut bien plus bavard et revint sur beaucoup plus d'éléments en entretien que lorsque je me trouvais avec lui, Aïcha et Fatax à Castres. Pourtant, ces mêmes questions, je me rappelle les lui avoir posées en leur présence : je voulais aussi les avis et réactions d'Aïcha et Fatax.

Aussi en entretien je le lui ai dit :

« Mais pourquoi tu ne m'as pas dit tout ça avant, quand j'étais à Castres »

Et lui de me répondre en riant :

« Parce que c'est toi l'anthropologue, c'est à toi de regarder. Moi je veux pas t'influencer hein »

Alors je me suis souvenu que durant mes visites à Castres je l'ai trouvé plus distant qu'à l'accoutumé. Il m'a beaucoup observé discuter avec Aïcha et tenté de participer aux activités de la maison mais sans jamais intervenir ou servir de médiateurs. En fait, alors que je menais mon enquête, Ambdou m'observait également. Ancien camarade de l'Université Toulouse Jean Jaurès, sensibilisé aux sciences humaines et sociales, Ambdou était en partie intrigué et amusé de me voir évoluer dans mes questionnements, de me voir me poser des questions, de me voir interagir avec son frère et sa « maman adoptive de Castres ».

Cet échange m'a alors permis de prendre du recul sur ma position et d'avoir un regard réflexif sur mes observations. Ambdou en réalité me distribuait sciemment des indices petit à petit, ou plutôt se retenait de « tout me donner d'un coup ». En faisant mon enquête sur plusieurs temps, et en le réinterrogeant une fois revenu à Paris, j'ai ainsi pu obtenir des éléments qu'il ne m'aurait pas donné à Castres, que ce soit parce qu'il refusait de me les communiquer si tôt, que ce soit parce que nous étions chez Aïcha et en sa présence et celle de Fatax, que ce soit enfin parce que le ramadan est achevé, que l'entretien téléphonique lui est plus confortable, etc.

C'est lors de cet entretien qu'il me récita les versets et sourates du Coran (en arabe) en lien avec le ramadan. C'est aussi lors de celui-ci qu'il développa sur le rôle du jeûne dans les textes, ce que cela veut dire dans la religion de jeûner, ce que cela produit, et qu'il m'évoqua la porte sacrée que seuls les jeûneurs pourront passer au paradis, etc. A ce titre il faut rappeler qu'Ambdou est fils d'Imam et que, avec son père, ils ont animé tous les jours du mois bénis des sessions de questions/réponses en direct au travers de Facebook. Il se présente lui-même comme un peu expert, assez en tout cas pour qu'on vienne lui demander conseil sur des questions religieuses savantes, questions qu'il peut transmettre à son père au besoin.

C'est aussi durant cette même conversation qu'il m'a dit faire des « festins » lors de l'*iftar*. Or, lorsque j'étais sur place, je n'ai fait que demander si ce repas était différent de ceux qu'ils prenaient en temps normal, et on me répondait que non. Je n'avais, de mon côté, pas vu de grandes différences non plus en comparaison de ma première venue à Castres l'année précédente, où j'avais déjà été reçu à la table d'Aïcha.

Ce dont je ne m'étais pas rendu compte, c'est que l'on m'avait en réalité toujours servi « un festin », que l'on m'avait toujours bien reçu, et que c'est pour cela que les repas de l'*iftar* ne me semblaient pas tant différents dans leurs compositions que celui de ma première visite. Aïcha n'osait pas, en face de moi, avouer qu'elle m'avait toujours en réalité servi des repas plus travaillés, plus longuement préparés et plus attentionnés, dans des quantités plus importantes, que ceux qu'ils avaient l'habitude de consommer en temps normal.

Au début, je dois avouer avoir été un petit peu contrarié par ces écarts entre ce que me disaient mes interlocuteurs sur le terrain et les réponses et précisions qu'Ambdou me donnait en entretien a posteriori. Seulement je me suis rendu compte que c'est une étape tout à fait normale et constitutive à chaque enquête. En prenant du recul et en réinterrogeant nos interlocuteurs de Castres, il est apparu que c'était plutôt ma posture qui était naïve. En commençant par remettre en question mes suppositions, qui se basaient sur ce qu'on me disait au sens strict, il est apparu qu'en réalité les observations et les discours de nos interlocuteurs tombaient sous le sens, et qu'ils étaient tout sauf incohérents.

Fiche personnelle Laetitia.

Dans le cadre de cet espace d'écriture individuel, j'ai choisi d'évoquer mes ressentis et impressions personnelles quant à l'expérience vécue durant cette enquête ethnographique, en particulier dans la sphère du foyer de nos hôtes dyonisiens.

Je suis je dois dire très reconnaissante envers Malik, Fadila, et leurs enfants, pour l'accueil qui m'a été réservé, et mesure également la chance d'avoir pu vivre une expérience humaine aussi enrichissante au sein de leur espace de vie et d'intimité – un espace dans lequel se déploient de nombreuses dimensions, en particulier relationnelles et émotionnelles, qu'il ne m'aurait pas été possible de saisir avec une telle finesse par le seul biais des observations « extérieures » et entretiens.

Grâce à cette expérience je mesure encore davantage toute la valeur de l'observation participante, bien qu'il ne m'ait pas été donnée l'occasion d'aider Fadila à la préparation du repas. Je pense qu'il aurait été nécessaire à cet effet de revenir à minima une seconde fois, mais malheureusement les circonstances externes n'ont pas rendu cela possible (activité professionnelle, terrain de recherche en Espagne pour mon mémoire de recherche, puis stage à Salagon, sur la même période que celle de notre enquête). Dans ce sillage, pouvoir participer à un plus grand nombre de repas aurait très probablement pu permettre d'approfondir également une partie de mes observations, voire certains sujets de conversation.

En effet, à plusieurs reprises je me suis notamment demandé si les discours concernant la pratique du jeûne et la facilité affichée par nos hôtes dans leurs discours (« on a l'habitude », « pendant le printemps c'est du gâteau », « c'est bon pour la santé », etc.) n'étaient pas en décalage, conscient ou inconscient, avec leurs ressentis physiques, voire leurs ressentis émotionnels et leur vécu psychologique. Un doute accentué par le fait qu'en raison de la fatigue, aucun n'a finalement poursuivi le jeûne durant le mois de *chawwal* malgré leur volonté exprimée à plusieurs occasions. Aussi, une présence plus fréquente ou sur une plus longue durée aurait-elle peut-être permis de faire émerger certains nuancements (ou pas) dans leurs discours.

Par ailleurs, j'ai été accueillie à chaque instant avec une grande ouverture et beaucoup de générosité par des hôtes également très soucieux de mon propre bien-être – un accueil qui, humainement parlant, touche au cœur. Néanmoins, j'ai ressenti de mon côté une certaine gêne à « imposer » davantage ma présence, bien que je sois aussi consciente que cet inconfort relève avant tout de ma propre perception et de mes freins internes. Aussi, il m'a semblé difficile de demander à pouvoir être également présente lors des autres repas, au-delà de la période du

Ramadan. C'est ce qui explique grandement le fait d'avoir plutôt procédé à des questionnements relatifs à cette période de « l'après », par la voie de conversations informelles, et ce, au gré de nos rencontres.

De plus, bien que l'on m'ait signifié à chaque fois l'inutilité de ramener quelque chose à boire ou à manger lorsque je le proposais, il m'a semblé important à titre personnel d'offrir un présent en retour. Ainsi à l'issue de la période d'observation j'ai offert à nos hôtes, et en particulier à Fadila, une plante fleurie. Là aussi j'ai tout à fait conscience que cet acte relève d'un besoin intérieur à rétablir une forme d'équilibre dans la relation (et dans la posture), par la voie du « don contre don ». Avec amusement, Oussama qui m'a accueillie ce jour-là m'a d'ailleurs signifié que c'était eux qui m'étaient à présent « redevables » par ce geste.

Ainsi, ce que je retiens également de cette expérience ce sont les valeurs d'accueil, de générosité, de partage et de solidarité qui la traversent. Tout comme l'importance de l'alimentation, au même titre que son absence (ici désirée), dans ce qu'elle permet de « nourrir » à différentes échelles.

Cette enquête au sein du foyer aura été en outre une occasion de réfléchir sur ma posture et sur l'impact de ma présence dans la « réalité » de l'expérience quotidienne de nos interlocuteurs.

Enfin, animée depuis très jeune par un fort intérêt pour tout ce qui touche à la foi et à la spiritualité au sens large⁸², ainsi qu'à la dimension corporelle en tant que lieu d'expériences physiques, psychiques, émotionnelles et spirituelles⁸³, cette enquête aura été également l'occasion de pouvoir observer davantage du « dedans » les façons (non exclusives) dont s'expriment ces aspects, aussi bien dans les pratiques, les gestes que les discours, avec ici pour vecteur, l'alimentation.

⁸² J'ai par exemple lu le *Coran* à l'âge de 20 ans après avoir lu l'autobiographie de Malcom X, avant de m'intéresser également à de nombreux autres courants religieux et spirituels par la suite.

⁸³ C'est une des raisons pour lesquelles j'exerce aussi en tant que sophrologue, hypnothérapeute, instructrice en méditation de pleine conscience et danse thérapeute, et ai beaucoup exploré les états de conscience non ordinaires, tout comme les pratiques de « transe » (dont la « TCAI »).

ANNEXE BIBLIOGRAPHIQUE

BIBLIOGRAPHIE

« 8-hour time-restricted eating linked to a 91% higher risk of cardiovascular death », *American Heart Association* [en ligne], mis en ligne le 18 mars 2024, consulté le 01 avril 2024. URL : <https://newsroom.heart.org/news/8-hour-time-restricted-eating-linked-to-a-91-higher-risk-of-cardiovascular-death>. Data : <https://s3.amazonaws.com/cms.ipressroom.com/67/files/20242/8-h+TREmortality+EPI+poster+updated+032724.pdf>

ADELKHAH, Fariba & GEORGEON, François (dir.), 2021, *Ramadan et politique*, CNRS Editions, collection « CNRS Sociologie », 160 p.

ABÉLÈS, Marc, 2012 (2008), *Anthropologie de la globalisation*, Paris, Payot, 304 p.

ADELL, Nicolas, 2011, *Anthropologie des savoirs*, Armand Colin, 336 p.

ANDERSON, Benedict, 2006 (1996), *L'imaginaire national : réflexions sur l'origine et l'essor du nationalisme*, La Découverte, 224 p. Traduction française de : *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*, Londres, Verso, 160 p., paru en 1983.

APPADURAI, Arjun, 2015 (2001), *Après le colonialisme. Les conséquences culturelles de la globalisation*, Paris, Payot, 336 p. Traduction française de : *Modernity At Large: Cultural Dimensions of Globalization*. Minneapolis: University of Minnesota Press, paru en 1996.

BAROU, Jacques, 2012, « Rites importés », *L'école des parents* [en ligne], 2012/4 (n° 597), p. 34-35, mis en ligne le 21 décembre 2015, consulté le 01 mars 2024. URL : <https://www.cairn.info/revue-l-ecole-des-parents-2012-4-page-34.htm>

BERGEAUD-BLACKLER Florence, 2012, « 'Islamiser l'alimentation'. Marchés halal et dynamiques normatives », *Genèses* [en ligne], 2012/4 (n° 89), p. 61-87, mis en ligne le 16 avril 2013, consulté le 05 mars 2024, URL : <https://www.cairn.info/revue-geneses-2012-4-page-61.htm>

BOURDIEU, Pierre, 2015 (1972), *Esquisse d'une théorie de la pratique*, Points, 448 p.

CERD, 2022, « Convention internationale sur l'élimination de toutes les formes de discrimination raciale. Observations finales concernant le rapport de la France valant vingt-deuxième et vingt-troisième rapports périodiques » [en ligne]. Mis en ligne le 14 décembre 2022, consulté le 01 mars 2024. URL : https://juridique.defenseurdesdroits.fr/doc_num.php?explnum_id=21523

ÉTIEN, Marie-Pierre & TIBÈRE, Laurence, 2013, « Alimentation et identité entre deux rives », *Hommes & migrations* [En ligne], 1303 | 2013, mis en ligne le 31 décembre 2015, consulté le 01 avril 2024. URL : <http://journals.openedition.org/hommesmigrations/2552>

Fondation Jean-Jaurès, 2019, « Etat des lieux des discriminations et des agressions racistes envers les musulmans de France » [en ligne]. Mis en ligne le 06 novembre 2019, consulté le 01 mars 2024. URL : <https://jean-jaures.org/publication/etat-des-lieux-des-discriminations-et-des-agressions-racistes-envers-les-musulmans-de-france/>

France Diplomatie, 2023, « Déclaration du Comité pour l'élimination de la discrimination raciale (8 juillet 2023) » [en ligne]. Mis en ligne le 08 juillet 2023, consulté le 01 mars 2024. URL : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/politique-etrangere-de-la-france/la-france-et-les-nations-unies/evenements-et-actualites-lies-aux-nations-unies/article/declaration-du-comite-pour-l-elimination-de-la-discrimination-raciale-08-07-23>

GAUTHIER, François, 2019, « L'extension du domaine du halal », *L'Homme* [En ligne], 230 | 2019, p. 153-179, mis en ligne le 13 juin 2019, consulté le 05 mars 2024. URL : <http://journals.openedition.org/lhomme/34060>

GOTH, Dorine, 2021, « A Saint-Denis, les caméras de vidéosurveillance traquent les délinquants », *Actu.fr* [en ligne], mis en ligne le 21 mai 2021, consulté le 01 mars 2024. URL : https://actu.fr/ile-de-france/saint-denis_93066/a-saint-denis-les-cameras-de-videosurveillance-traquent-les-delinquants_42045935.html

« Jeûne du ramadan : les conséquences sur la santé et les précautions à prendre », *La Dépêche* [en ligne], mis en ligne le 09 août 2010, consulté le 01 avril 2024. URL : <https://www.ladepeche.fr/article/2010/08/09/886670-jeune-ramadan-consequences-sante-precautions-prendre.html>

JONVEAUX, Isabelle, 2024, *Enquête sociologique sur le jeûne comme expérience spirituelle*, Presses Universitaires de Rennes, collection « Sciences des religions », 230 p.

KANAFANI-ZAHAR, Aïda, 2006, « Le Carême et le Ramadan : recréer le corps. Un cas libanais », *Revue des mondes musulmans et de la Méditerranée* [En ligne], 113-114 | 2006, mis en ligne le 10 novembre 2006, consulté le 01 avril 2024. URL : <http://journals.openedition.org/remmm/2988>

Le Saint Coran, et la traduction en langue française du sens de ses versets, révisé et édité par La Présidence Générale des Directions des Recherches Scientifiques Islamiques, de l'Ifta, de la Prédication et de l'Orientation Religieuse, Arabie Saoudite, 1989, 1238 p.

LUDWIG, Quentin, 2011, *L'islam*, Eyrolles, collection « Eyrolles Pratique », 224 p.

MAUSS, Marcel, 2021 (1934), *Les techniques du corps*, Payot, 144 p. Texte issu d'une conférence prononcée par Marcel Mauss, le 17 mai 1934 devant la Société de Psychologie, et publiée pour la première fois par le *Journal de Psychologie*, vol. xxxii, n° 3-4, 15 mars-15 avril 1936.

Plaine Commune, « Saint-Denis : le centre-ville se métamorphose », date de mise en ligne inconnue, consulté le 01 mars 2024. URL : <https://plainecommune.fr/centre-ville-saint-denis/>

RODIER, Christine, 2014, *La Question halal. Sociologie d'une consommation controversée*, Paris, Presses universitaires de France, 214 p.

ROUILLIER, Jacques, 2019, « Le jeûne », *Hegel* [en ligne], 2019/1 (N° 1), p. 1-3, mis en ligne le 27 août 2020, consulté le 13 mai 2024. URL : <https://www.cairn.info/revue-hegel-2019-1-page-1.htm>

STERLÉ, Carole, 2023, « Incendie du centre administratif de Saint-Denis : trois ans de prison pour le SDF qui en voulait à la mairie », *Le Parisien* [en ligne], mis en ligne le 6 septembre 2023, consulté le 01 mars 2024. URL : <https://www.leparisien.fr/faits-divers/incendie-du-centre-administratif-de-saint-denis-trois-ans-de-prison-pour-le-sdf-qui-en-voulait-a-la-mairie-06-09-2023-6F4TE7NK25CO7E2EIXFEPHHZNI.php>

TABOIS, Stéphanie, 2005, « Cuisiner le passé. Souvenirs et pratiques culinaires des exilés pieds-noirs », *Diasporas. Histoire et sociétés* [en ligne], n°7, 2005, « Cuisines en partage », p. 81-91, date de mise en ligne inconnue, consulté le 02 avril 2024. URL : https://www.persee.fr/doc/diasp_1637-5823_2005_num_7_1_101

Ville de Saint-Denis, 2019, *Saint-Denis. Au fur et à mesure. Saint-Denis, 15 ans d'évolutions sociodémographiques 1999-2015*, n°70, octobre 2019 [en ligne]. Consulté le 01 mars 2024. URL : https://ville-saint-denis.fr/sites/default/files/content/documents/sdfm_n66_sociodemographie_2013_2026_2.pdf.

WILHELMI DE TOLEDO, Françoise, GRUNDKLER Franziska, SIRTORI, Cesare R. & RUSCICA, Massimiliano, 2020, « Unravelling the health effects of fasting: a long road from obesity treatment to healthy life span increase and improved cognition », *Annals of Medicine* [en ligne], 52(5), 147–161, mis en ligne le 10 juin 2020, consulté le 01 avril 2024. URL : <https://doi.org/10.1080/07853890.2020.1770849>

SITES INTERNET

INSEE

- « Ville de Saint-Denis », mis en ligne le 27 février 2024, consulté le 01 mars 2024, URL : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2011101?geo=COM-93066>
- « Immigrés et descendants d'immigrés », mis en ligne le 30 mars 2023, consulté le 01 mars 2024, URL : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6793308?sommaire=6793391>

ISLA FOOD

« Qui sommes-nous ? », date de mise en ligne inconnue, consulté le 18 mars 2024, URL : <https://isla-food.com/qui-sommes-nous/>

SECOURS ISLAMIQUE FRANCE

« Les tables du Ramadan », date de mise en ligne inconnue, consulté le 13 mars 2024, URL : <https://www.secours-islamique.org/tournee-des-tables-du-ramadan>

STATISTICA

« Proportion de musulmans ayant jeûné ou non lors du dernier ramadan en France en 2019 », mis en ligne le 17 mai 2023, consulté le 01 mars 2024, URL : <https://fr.statista.com/statistiques/1088778/musulmans-jeune-ramadan-france/#statisticContainer>

UNESCO

Fiche PCI « L'Iftar/Eftari/Iftar/Iftar et ses traditions socioculturelles », dossier No. 01984, décision 18.COM 8.B.19, en date du 06 novembre 2023, consultation le 15 mai 2024, URL : <https://ich.unesco.org/en/decisions/18.COM/8.B.19>

WIKIPEDIA

- « Ramadan » dans *Wikipédia*, dernière modification le 02 mai 2024, consulté le 01 mars 2024, URL : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Ramadan>
- « Iftar » dans *Wikipédia*, dernière modification le 20 avril, consulté le 01 mars 2024, URL : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Iftar>