

11. Les habitudes alimentaires françaises

Languages Online: French, Section 34

Read the following piece written by Nadine, a student in France, and complete the tasks below::

Beaucoup de mes amis dans d'autres pays m'ont demandé ce qu'on mange ici en France. Tous les pays ont leurs restaurants français très chics, mais souvent les gens ne savent pas ce qu'on mange dans la vie quotidienne. Je me servirai de cette rédaction pour décrire manger à la française. Bien sûr, il y a cinquante ans, la plupart des gens mangeaient des repas traditionnels, mais les modes de vie modernes ont beaucoup changé. Alors, je ne peux pas parler pour chaque Français ou Française; je décrirai plutôt les habitudes de ma famille et des gens que je connais.

Je crois que le plus important, c'est que nous les Français, on adore tout ce qui est nourriture. On aime faire la cuisine, on aime manger. Quand on pense à la famille et les amis qui s'amuse ensemble, c'est surtout à table. Je crois aussi que les Français mangent plus de pain et de fromage que bien d'autres gens. Il y a plus de 300 variétés de fromages faits en France, et j'espère un jour les goûter tous ! Puis la boulangerie de quartier garde encore son importance dans les voisinages français.

En fait, le marché de quartier est toujours très important aussi. Chaque jour de la semaine on peut trouver un marché à Paris pour acheter des fruits frais, des légumes, de la charcuterie et bien d'autres aliments aussi.

Je crois qu'en France il y a encore de grandes différences entre les plats et la nourriture de chaque région. Ici à Paris nous aimons visiter des restaurants pour goûter des plats typiques de la Normandie, de la Provence ou du Languedoc. Chaque coin du pays fête des spécialités de leur région en festival gastronomique pendant l'année.

Alors, une journée typique ? Le petit déjeuner est en général un repas assez léger. Nous prenons une tasse ou un bol de café au lait et du pain avec du beurre et de la confiture. Tout en se levant le matin, mon père va à la boulangerie acheter du pain. Des fois il achète des croissants ou des brioches qu'on prend avec le café. J'ai des amis qui mangent des céréales, du yaourt et du jus de fruit pour le petit déjeuner. C'est très bon pour la santé, mais je préfère le pain au chocolat!

Traditionnellement, les Français rentraient manger un grand repas à midi. C'était le repas le plus important de la journée. Cela continue à la campagne et dans de petites villes. Mes amis à la campagne continuent à déjeuner en famille à la maison. Mais ici à Paris, les gens travaillent ou vont à l'école loin de chez eux, donc ils mangent au travail ou à la cantine. Je prends des sandwiches, une salade ou une quiche. Parfois je prends un hamburger ou une pizza. Le dimanche, ma famille prend un bon déjeuner ensemble. Parfois on invite de la famille et des amis. Quand les Français déjeunent à la maison, en général ils prennent une entrée comme une salade, de la charcuterie ou des pâtes. Ensuite il y a le plat principal avec des légumes et de la viande, de la volaille, du poisson ou des oeufs. Ensuite il y a du fromage et on termine avec des fruits. On boit de l'eau, du vin et des boissons gazeuses. Les Français adorent les desserts comme les gâteaux, les crêpes et les tartes, mais normalement c'est pour des journées spéciales.

Après l'école, ou vers 4h de l'après-midi, les enfants prennent le goûter. Si je suis chez moi et j'ai faim, je prends du café et des tartines avec du beurre, de la confiture ou du miel. Si je ne suis pas à la maison, j'achète un croissant et un jus de fruit. J'ai des amis qui suivent un régime, et ne mangent que des fruits ou un yaourt pour le goûter.

Nous on dîne vers 8h du soir. Pour beaucoup de familles françaises, le dîner est devenu le repas le plus important de la journée. Il y a l'entrée, le plat principal, et fromage/ fruit comme j'ai décrit pour le déjeuner. Parfois ma famille sort manger dans un restaurant italien ou chinois. On aime beaucoup la nourriture marocaine aussi.

Enfin, J'espère que ces renseignements vous ont intéressés. Du coup ça m'ouvre l'appétit ; allez, on mange!



l'aliment	<i>food</i>
la boisson gazeuse	<i>soft drink</i>
la boulangerie	<i>bakery</i>
ça m'ouvre l'appétit	<i>that gives me an appetite</i>
de quartier	<i>local</i>
du coup	<i>suddenly</i>
en famille	<i>with the family</i>
fêter	<i>celebrate</i>
la nourriture	<i>food</i>
la plupart	<i>the majority</i>
la rédaction	<i>essay</i>
la santé	<i>health</i>
la tasse	<i>cup</i>
le coin	<i>corner</i>
le plat	<i>dish</i>
le régime	<i>diet</i>
le voisinage	<i>neighbourhood</i>
les habitudes	<i>customs</i>
parfois	<i>sometimes</i>
plutôt	<i>rather</i>
quotidien/ne	<i>daily</i>
les renseignements	<i>information</i>
rentraient	<i>used to come home</i>
suivre	<i>follow</i>
tout en se levant	<i>as soon as he got up</i>



TASK 1

Use information from Nadine's text to complete this table. Write in French, in either full sentences or note form.

Quels sont les aliments les plus importants dans la cuisine française?

Décrivez les repas typiques en France:

Est-ce que les Français changent leurs habitudes de manger?

--	--	--

