



## **MASTER SCIENCES SOCIALES**

Parcours « Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation »

**Mémoire de deuxième année**

# **Consommation de kéfir de fruit : un alicament domestique et marchand**

Présenté par :

**Maxence BLANCHET**

Année universitaire : **2020 – 2021**

Sous la direction de : **Sandrine Barrey**



# **Consommation de kéfir de fruit : un alicament domestique et marchand**

« L'ISTHIA de l'Université de Toulouse - Jean Jaurès  
n'entend donner aucune approbation, ni Improbation  
dans les projets tutorés et mémoires de recherche.  
Les opinions qui y sont développées doivent être  
considérées comme propres à leur auteur(e). »

# Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier Christophe Lavelle et Jean-Baptiste Boulé pour m'avoir accueilli au sein du laboratoire et pour m'avoir guidé tout en me laissant la liberté d'expérimenter et d'explorer entre grains et humains. Je tiens aussi à remercier en premier lieu Sandrine Barrey, dont les conseils et la patience ont permis d'aiguiller mes recherches et de finaliser ce mémoire.

Je remercie aussi toute l'équipe GPA pour leur accueil, leur gentillesse, et leur curiosité autour du kéfir qui fut une motivation supplémentaire.

Enfin, il semblerait juste de remercier Nicolas Pradignac et Benjamin Abrat, qui m'ont gentiment offert leur aide pour trouver des consommateurs de kéfir de fruit, ainsi que Marie-Claire Frédéric, 'Mme Ruiz', et toutes les personnes qui ont accepté de s'entretenir avec moi et se sont rendues disponibles pour enrichir ce mémoire.

# Table des matières

<b>Remerciements.....</b>	<b>5</b>
<b>Table des matières.....</b>	<b>6</b>
<b>Introduction générale.....</b>	<b>8</b>
<b>Partie 1 – Cadre théorique.....</b>	<b>10</b>
<b>Chapitre 1 – Contexte de la recherche.....</b>	<b>11</b>
I. Présentation de l’institution et de la structure.....	11
II. Enjeux de la recherche.....	12
<b>Chapitre 2 – État de l’art.....</b>	<b>17</b>
I. Biologie et histoire du kéfir de fruit.....	17
II. Une histoire de symbioses.....	20
III. Les différentes dimensions du kéfir de fruit.....	24
IV. Le kéfir de fruit dans une alimentation-santé.....	37
V. L’arrivée d’un nouveau kéfir de fruit.....	48
VI. Missions et méthodologies envisagées.....	54
<b>Partie 2 – Méthodologie et investigations terrain.....</b>	<b>58</b>
<b>Chapitre 1 – Collecte des données.....</b>	<b>59</b>
I. Une netnographie sur Facebook.....	59
II. Une observation des sites marchands.....	70
III. Une observation participante d’une ODG kéfir de fruits.....	73
IV. Réalisation d’entretiens avec des buveurs de kéfir.....	75
<b>Chapitre 2 – Traitement des données.....</b>	<b>87</b>
<b>Partie 3 – Analyse des données.....</b>	<b>89</b>
<b>Chapitre 1 – Représentations du kéfir.....</b>	<b>90</b>
I. Consommation et fabrication de kéfir – devenir un buveur de kéfir.....	90
II. Un aliment-santé.....	101
III. Transmission de ferment et de connaissances.....	111
<b>Chapitre 2 – Arrivée du kéfir en rayons.....</b>	<b>119</b>
I. Vendre le vivant.....	119
II. Vices et vertus du kéfir marchand.....	125
<b>Conclusion.....</b>	<b>132</b>

**Bibliographie**.....*Erreur ! Signet non défini.*

**Annexes**.....*Erreur ! Signet non défini.*

**Liste des figures** .....*Erreur ! Signet non défini.*

# Introduction générale

Ce mémoire est issu d'un travail de recherche de 6 mois mené au sein du Muséum National d'Histoire Naturelle, dans le laboratoire Structure et Instabilité des Génomes, avec l'encadrement de Christophe Lavelle et Jean-Baptiste Boulé. Notre travail a pu s'enrichir au contact des univers de la microbiologie et de la sociologie, les deux facettes se renvoyant l'une à l'autre.

Le choix du kéfir de fruit part d'une envie d'inclure le monde microbiologique dans une réflexion sociologique. Si l'idée peut sembler farfelue, il ne faut pas oublier que l'Homme entretient une relation séculaire avec des microorganismes qu'il a pu 'dresser' pour se nourrir. Comme le suggère Paxson (2008), la compréhension des microbes « *pourrait mener à une meilleure compréhension non seulement de certains artefacts culturels humain – tels que les aliments « naturels » – mais aussi à l'objet central de notre étude : anthropos, l'humain lui-même.* ».<sup>1</sup> Le kéfir est intéressant par son mode de propagation basé sur l'échange entre personnes et basé sur le don. Les réseaux d'échanges et de conseil se sont modifiés avec l'apparition de groupes sur les réseaux sociaux, et l'apparition d'acteurs marchands dans la sphère du kéfir de fruit ont fini d'aiguiser notre intérêt pour cet objet complexe.

Pour commencer ce travail, il nous a semblé logique d'aborder la question des microbes et de leur symbiose, afin de mieux comprendre la biologie du kéfir du fruit, mais aussi le rôle de ces consortiums microbiens dans l'alimentation humaine. L'aspect symbolique des aliments fermentés a ensuite été abordé. La seconde partie du travail a consisté en une observation netnographique de Facebook - un des réseaux sur lesquels s'échangent ferment et conseil - et des sites internet des acteurs marchands de kéfir de fruit. Enfin, des entretiens avec des buveurs de kéfir ont été réalisés, afin d'approfondir les pistes suscitées par les observations en ligne, et éventuellement de découvrir de nouvelles dimensions.

---

<sup>1</sup> « *anthropological attention to microbes might lead to better understanding not only of certain human cultural artifacts—"natural" foods, for instance—but ultimately of the central object of our study: anthropos, the human "itself."* »

Via ce travail, nous avons tâché de mieux comprendre la symbolique et les représentations autour du kéfir de fruit domestique et marchand, mais aussi le rôle des acteurs marchands, et les motivations des consommateurs à boire du kéfir.

\*  
\* \*

# Partie 1 – Cadre théorique

\*  
\*\*

# Chapitre 1 – Contexte de la recherche

## I. Présentation de l'institution et de la structure

Le MNHN est une institution historique, fondée en 1793 sur le site du Jardin royal des plantes médicinales qui existait depuis 1635. Elle a vu passer de grands noms des sciences de la Vie et de la Terre, tels que Buffon, Lamarck, Cuvier, qui y ont enseigné et travaillé. On peut, au fil des balades dans le Jardin des Plantes, site principal du Muséum, croiser des arbres classés comme historiques, étant donné leur dimension importante dans l'histoire des sciences, ou encore leur âge. Il est par exemple possible d'y observer un vénérable pistachier planté en 1702, et grâce auquel le botaniste français Sébastien Vaillant (1669-1722) a pu démontrer la sexualité des végétaux.

Une des caractéristiques de l'institution MNHN est qu'elle est tentaculaire. Elle compte 13 sites répartis sur le territoire français, comptants parcs zoologiques, station marines, jardins botaniques, laboratoires... Le site principal et historique est celui de Paris, au Jardin des Plantes, dans le quartier latin. C'est ici qu'est situé le laboratoire de recherche qui m'a accueilli.

Au Muséum, la recherche est basée sur les 3 pôles que sont le département Homme et Environnement, le département Origines et Évolutions et enfin le département Adaptations du Vivant. Ce dernier héberge plusieurs laboratoires, parmi lesquels se trouve le laboratoire Structure et Instabilité des Génomes (StrInG). Le laboratoire est le fruit d'une collaboration entre le MNHN, le CNRS, l'INSERM et Sorbonne Universités. Il est dirigé par Jean-Baptiste Boulé, et composé de 4 équipes, dont l'équipe Génomique et Physiologie de l'Adaptation (GPA), dans laquelle j'ai été accueilli. Les équipes travaillent en interdisciplinarité, mettant en œuvre de la biochimie, de la biophysique, de la biologie ainsi que de la bioinformatique, pour mieux appréhender les mécanismes liés aux acides nucléiques.

L'équipe GPA s'intéresse aux réponses des organismes à des modifications environnementales, en regardant leurs acides nucléiques. Les modèles étudiés sont des microorganismes tels que levures, bactéries et tardigrades.

Le laboratoire revendique une forte histoire d'interdisciplinarité depuis sa création. On peut ainsi lire sur le site d'accueil du laboratoire, que ce dernier a été fondé par des "pionniers de l'interdisciplinarité"<sup>2</sup>. Le laboratoire concentrant ses efforts sur les acides nucléiques, mais cette interdisciplinarité ne s'opère pas sur un champ à la largeur limitée par les sciences dites « dures ». En effet, si l'équipe est principalement constituée de biophysiciens, de biochimistes et de biologistes, elle est aussi ouverte à des disciplines de sciences humaines et sociales. C'est donc pour effectuer un travail de sociologie que le laboratoire m'a accueilli, travail auquel se grefferont quelques expérimentations en paillasse.

## II. Enjeux de la recherche

Le laboratoire Structure et Instabilité des Génomes (MNHN - CNRS UMR 7196 / INSERM U1154 - Sorbonne Universités) explore depuis quelques années un mode de fermentation particulier, l'utilisation de grains de kéfir de fruits, pour la fermentation de liquide sucré avec des fruits, très peu étudié par rapport au kéfir laitier. Les symbioses entre bactéries et levures (comme dans le kéfir) sont assez rares, et comprendre les phénomènes qui ont lieu au sein du consortium pourrait ouvrir la voie à d'autres recherches. Un exemple frappant est que pour l'instant, on ne sait toujours pas créer un grain *ex nihilo*, malgré les essais qui ont été fait. En effet, mettre dans un milieu de culture les différentes bactéries vivant normalement sur le grain ne résulte qu'en l'obtention d'un liquide gélatineux.

Peu de choses étant connues de cet objet, l'étude du kéfir de fruit soulève de nombreuses questions au laboratoire, parmi lesquelles celles de savoir à quel point les consortia microbiens sont résilients<sup>3</sup>, ou encore de comprendre quels sont les leviers mis en œuvre par la boisson pour provoquer d'éventuels bénéfices sur la santé.

---

<sup>2</sup> Voir le site de l'équipe : <https://biophysique.mnhn.fr/site/Pr%C3%A9sentation+de+l%27unit%C3%A9>, consulté le 05/03/2021

<sup>3</sup> Par résilience, on entend capacité du consortium à revenir à un point d'équilibre après des changements du milieu, tels que la présence d'autres bactéries, des modifications de la quantité ou de la qualité des nutriments, ou encore des variations physiques (pH, température, présence de lumière, etc.)

## II.1. Des enjeux de recherche fondamentale

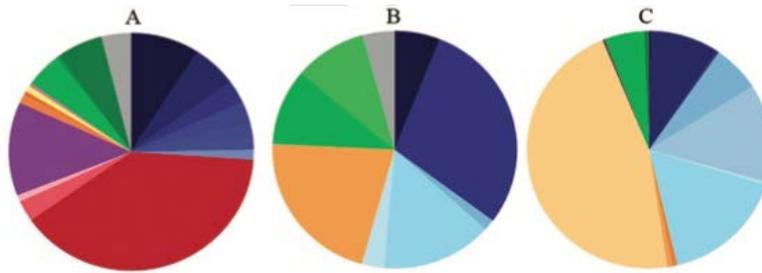
Le premier point, celui concernant l'évolution des consortia microbiens, pourrait permettre de mieux comprendre comment les bactéries et les levures vivent en symbiose, et comment leurs gènes s'expriment et s'adaptent en réponse à cette vie en communauté.

Cette dimension peut être abordée via le prisme des pratiques. En effet, selon les fabricants-buveurs, des injonctions diverses et contradictoires pourront être retrouvées, menant à des pratiques tout aussi diverses.

Par exemple, certaines personnes vont conseiller de laisser le kéfir à la lumière, tandis que d'autres vont assurer qu'il faut le laisser dans le noir. Une autre injonction courante est celle de ne pas utiliser de métal, alors que d'autres assurent que ce n'est pas problématique pour certains métaux tels que l'inox. Les fabricants-buveurs adoptent ou modifient leurs pratiques en fonction des conseils reçus et de l'observation des grains et de la boisson.

Il est possible que la variété des pratiques explique la variété de la composition microbienne, tout comme il est possible que la variété de la composition microbienne explique la variété des pratiques. En effet, on ne sait pas à quel point les injonctions de pratiques sont fondées microbiologiquement, mais, en fonction de la résilience du grain, il est possible qu'elles influencent le microbiome. Inversement, les fabricants-buveurs pourraient adapter les pratiques aux microbes en présence, afin de pouvoir observer et maintenir ce qu'ils perçoivent comme des signes de bonne santé des grains.

Quelles qu'en soit les causes, l'assomption est faite que des changements vont pouvoir se faire au sein du consortium microbien, car les grains se transmettent de main en main depuis plusieurs générations, et personne, à notre connaissance, n'est récemment arrivé à en créer *ex nihilo*. La grande diversité observée (cf. Figure 1) montre que les grains peuvent soit avoir des origines différentes, soit diverger à partir d'une souche commune, les deux explications ne s'excluant pas.



*Figure 1 : Profils génomiques de grains analysés au laboratoire. Chaque couleur correspond à une souche bactérienne différente. On peut observer une certaine diversité sur ces trois grains, mais il est probable que dans la kéfirothèque, comprenant actuellement une centaine de souche de grains, on retrouve des profils à la fois semblable et différents. (Lavelle & Boulé, 2021)*

Le laboratoire a les capacités pour analyser précisément la composition et le métabolisme des grains. Cependant, ces informations brutes n'apportent que peu de choses, si on ne peut pas les articuler avec les conditions dans lesquelles les grains ont été cultivés avant d'arriver au laboratoire.

Ainsi, pour les chercheurs du Muséum, comprendre les pratiques associées à chaque grain permettrait de mieux comprendre les interactions entre les pratiques et les grains. Les chercheurs en biologie du Muséum se sont jusqu'ici penchés sur la biologie de quelques kéfirs modèles, cloisonnés aux pratiques de laboratoires. Ils ont aussi pu séquencer<sup>4</sup> plusieurs kéfirs différents, et déterminer quels microorganismes étaient présents, sans pouvoir expliquer ce qui causait ces différences. Si une étude sociologique peut permettre d'observer certaines pratiques, elle ne peut pas expliquer les effets de chaque pratique sur les grains. En effet, beaucoup de paramètres entrent en jeu, et il n'est pas pensable d'isoler des pratiques « toutes choses égales par ailleurs ». Cependant, il reste possible, pour chaque grain analysé, de lier des métadonnées sur les pratiques, qui permettront éventuellement d'établir des corrélations entre certaines pratiques ou effets, et le consortium microbien retrouvé.

Un travail de socio-anthropologie pourrait donc permettre de mieux cadrer les différentes pratiques, afin de savoir quels types de métadonnées chercher à lier aux grains.

<sup>4</sup> Par séquencer, on entend un processus qui consiste à identifier l'ADN des cellules présentes. On extrait l'ADN des cellules, avant de le passer dans une machine qui va analyser les séquences d'ADN. Chaque bactérie et levure possédant une séquence particulière, on va pouvoir déterminer celles en présence, en comparant les séquences retrouvées à celles dans des bases de données.

## *II.2. Des enjeux de santé*

De façon similaire, une approche conjointe entre biologie et sociologie permettrait de révéler quels sont les liens entre le microbiome du kéfir de fruit et ses nombreux effets allégués (Figure 2). En analysant la composition des grains et en les comparant aux ressentis des buveurs de la boisson produites par ces grains, il pourrait être possible de trouver des dénominateurs communs à certains couples grains/ressenti. Il s'agirait ainsi d'aborder la question des effets sur la santé via le prisme des ressentis.

Comprendre les perceptions et valeurs des buveurs de kéfir pour des raisons thérapeutiques pourrait aussi aider à comprendre les enjeux de l'automédication pour les fabricants-buveurs, permettant, si des effets sont prouvés, de créer une prescription mieux suivie par le patient.

Cette approche est particulièrement intéressante car elle pourrait servir d'étape préliminaire à un essai clinique, en réduisant drastiquement les moyens mis en œuvre, grâce au premier criblage effectué en prenant en compte les ressentis des buveurs. A une échelle plus large, elle contribuerait à montrer l'intérêt des sciences humaines et sociales en médecine.



### Pathologies sur lesquelles les membres se sont exprimés

Pathologies	Témoignages
Arthrose	58
Syndrome de l'Intestin Irritable (SII)	23
Migraines	19
Mal de dos	17
Psoriasis	13
Eczéma	13
Fibromyalgie	12
Tendinite	11
Endométriose	9
Divers	9
Fatigue – asthénie	7
Polyarthrite rhumatoïde	6
Constipation	5
Sciatique	4
Tension artérielle	4
Hallux rigidus	4
Migraines	3
Hernie discale	3
Candidose	3
Hashimoto	2
Nash (maladie du foie gras)	2
Rhumatismes psoriasique	2
Syringomyélie	1
Neuropathie multifocale	1
Névrалgie du trijumeau	1
SEDh	1
Lupus	1
Aponévrosite	1

Figure 2 : Tableau issu d'un sondage mené du 12 au 16 juin 2020 sur le groupe Facebook (« KÉFIR, KOMBUCHA et JUN, partageons tous ensemble... »). Les membres étaient appelés à s'exprimer sur les pathologies qu'avait permis de soulager le kéfir Hena. En haut du tableau se trouvent surtout des problèmes de douleur (liés au kéfir Hena) et d'auto-immunité (liés au kéfir de fruit en général). Le sondage et le tableau ont été faits par une personne du groupe, qui l'a ensuite partagé sur ce même groupe.

### II.3. Des enjeux commerciaux

Enfin, le laboratoire travaille en partenariat avec un producteur de kéfir de fruit, Symbiose Kéfir. Le partenariat se fait au niveau scientifique, mais aussi commercial, puisque les bouteilles de ce producteur sont commercialisées en Biocoop ainsi que sur les sites parisiens du Muséum.

Si les fabricants commerciaux de kéfir de fruit sont encore peu nombreux en France, il y a une dynamique dans le sens de la multiplication de ces entreprises. Sur les 10 entreprises que nous avons pu recenser, 7 ont été créées entre 2017 et 2020.

Récemment, ces entreprises se sont réunies pour former un Organisme de Défense et de Gestion (ODG) afin de présenter un dossier devant l'Union Européenne pour faire valoir le kéfir en tant que Spécialité Traditionnelle Garantie (STG). Le but de ces entreprises est de protéger le « vrai » kéfir des tentatives d'appropriation par de grosses industries agro-alimentaires. Derrière l'appellation « vrai » kéfir se trouvent deux notions importantes. La première est celle de garder la boisson vivante, c'est à dire de ne pas la soumettre à un traitement qui éliminerait ou réduirait le nombre de bactéries présentes dans la boisson, comme un microfiltrage ou une pasteurisation. La seconde est celle d'ensemencer le kéfir avec des grains traditionnels, par opposition aux ferments cultivés et sélectionnés en laboratoire. Ces deux points rendraient difficiles l'accès à la certification STG par les industriels, car plus les volumes sont grands, plus les processus de production et de suivi de la qualité et de la sécurité sont difficiles à gérer pour des ferments sauvages et une boisson non-pasteurisée.

\*  
\*\*

## Chapitre 2 – État de l'art

### I. Biologie et histoire du kéfir de fruit

#### 1.1. *Qu'est-ce que le kéfir de fruit ?*

Le kéfir de fruits désigne à la fois un ferment se présentant sous forme de grains, et la boisson qui en est issue. Celle-ci est aqueuse, pétillante, et légèrement alcoolisée. Le degré d'alcool et le pétillant dépendent des ingrédients et du protocole utilisés pour la recette. Les ingrédients de base sont l'eau, les grains de kéfir, et des glucides simples, qui peuvent être apportés par du sucre et des fruits. Les préparations traditionnelles incluent souvent du citron, des fruits secs et du sucre.

Les grains de kéfir diffèrent selon les souches et les habitudes de préparation. Ils font partie de ce qui est appelé un SCOBY en microbiologie (Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast). Les SCOBYs sont des agrégats de différentes espèces de levures et de bactéries qui vont coopérer pour créer une matrice polysaccharidique qui va leur servir d'"abri". P. Bauwens (2010), décrit les grains comme « *translucides*,

*très fragiles, anguleux et de forme cristalline* ». Dans des conditions favorables, le SCOBY peut se régénérer à l'infini, et se multiplier en créant de nouveaux grains dans la boisson.

Ces grains supplémentaires peuvent être l'objet de dons, de ventes ou d'échanges par les fabricants-buveurs.

## 1.2. *Origine du kéfir de fruit*

On ne sait pas fixer avec précision l'origine du kéfir de fruit. Les premières traces écrites de la boisson en France remontent au 7 Janvier 1899, soit 14 ans après l'introduction du kéfir de lait en France (Carteret, 1899).

Un certain M. L. Lutz, travaillant au laboratoire de Micrographie de l'Ecole de pharmacie de Paris, publie un article dans le bulletin de la société mycologique de France de 1899, concernant le *Tibi*. L'auteur le classe dans les « *associations du même genre* » que le *Képhir*, c'est à dire des symbioses entre microorganismes, capables de fermenter des milieux. Les grains prendraient naissance sur des raquettes d'*Opuntia* (famille de cactus à raquette, tels que le figuier de barbarie) au Mexique. Il note que « *le Tibi se présente sous la forme de masses globuleuses, translucides, assez semblables en apparence à des grains de riz cuits. La grosseur de ces masses varie entre celle d'un pois et une tête d'épingle* » (Lutz, 1899). Comme le kéfir de fruit que l'on connaît, le *Tibi* s'entretient avec de l'eau et du sucre. De manière assez intéressante, Lutz choisira d'observer la croissance des microbes du grain sur du lait. Cette dernière expérience nous permet d'introduire une autre hypothèse, puisque si Lutz cultive avec du lait des microorganismes d'un consortium traditionnellement nourri avec de l'eau sucrée, une autre personne fera subir l'inverse à un autre consortium, des grains de kéfir de lait, qu'il cultivera dans l'eau sucrée.

Un article publié dans La Presse Médicale, lui aussi en 1899, parle d'une boisson adoptée par un régiment d'armée entre 1896 et 1897, le kéfir, dont le lait a été remplacé par de l'eau et du sucre (Carteret, 1899). Cette idée, selon l'auteur, vient d'une « *fantaisie de malade* », à qui du kéfir avait été prescrit, mais qui, ne supportant pas le lait, a essayé de faire fermenter du sucre. L'expérience concluante, il aurait fait un retour à son médecin, qui lui-même en aurait parlé à son frère, un

officier. Le grain est décrit comme « blanc, translucide, avec un léger reflet jaunâtre », et « élastique », pouvant atteindre « les proportions d'une noix ».

Pour pouvoir les comparer aux siens, l'auteur a reçu des grains de kéfir de lait de la Pharmacie Centrale de Paris. Nous ne savons pas s'il a pu être en contact avec Mr Lutz, cité plus haut, qui travaillait quant à lui sur le *Tibi*, à l'école de Pharmacie de Paris. Quoiqu'il en soit, Carteret note des différences entre les deux kéfirs, et émet l'hypothèse que le séjour prolongé des grains dans de l'eau a pu les modifier. Il décide donc de mettre les grains reçus dans de l'eau, et les grains de la caserne dans du lait. Au bout de 2 mois, les grains dans l'eau donnent une odeur agréable et « leur aspect se rapprochait beaucoup de celui de la caserne », tandis que celui de la caserne, après son séjour lacté, ressemblait plus au kéfir de lait à sa réception.

11 jours après la publication, dans le Petit Parisien du 18 Janvier 1899, un certain « Valensol » signera un article nommé « La boisson du soldat ». Cet article de presse reprend mot pour mot, en le citant, une bonne partie de l'article, en enlevant et la partie expérimentale, et la description des microorganismes.

Si cette origine est plutôt récente, le kéfir de lait quant à lui est plutôt vieux, puisqu'on en a retrouvé des morceaux enterrés avec des momies âgées de 3500 à 4000 ans (Yang et al., 2014). Étant donné l'ancienneté du ferment, il serait tentant de penser qu'il y a eu à plusieurs moments de l'histoire l'apparition de kéfir de fruits à partir de kéfir de lait. Sans exclure cette hypothèse, il convient cependant de garder en tête que la fermentation du lait permettait de le rendre digeste à des adultes, et donc de profiter d'un élevage laitier, tandis que les fruits peuvent subir une préparation plus simple (par cuisson, ou crus), et qui ne nécessite pas l'entretien d'un ferment pour des produits saisonniers.

D'autres études sont en cours pour tenter de mieux comprendre l'origine des grains. C'est ainsi qu'une équipe de l'institut MICALIS, qui collabore avec l'équipe du laboratoire, a pu montrer que sur les 4 kéfirs de fruits étudiés, un se différenciait des autres. Or, fait intéressant (qui n'était pas connu de ces collaborateurs au moment de leurs analyses): ce kéfir particulier a été apporté par une personne prétendant les avoir vu apparaître spontanément dans le jus d'un bocal de carotte fermentées, ce qui pourrait expliquer sa composition microbienne bien particulière. L'institut MICALIS a également analysé le génome des bactéries et levures communes de chaque kéfir, afin de retracer un arbre phylogénétique, afin de permettre de déterminer des ancêtres communs, et ainsi d'en déduire une origine. Les propos sur

l'origine étrange du kéfir trouvé dans le jus de carotte ont pu être renforcés par cette étude. En effet, tandis que l'on retrouve des ancêtres communs pour les levures des 3 autres kéfirs, les levures du kéfir particulier ne présentent pas les mêmes séquences génomiques.

MICALIS a aussi mis à jour des éléments venant contredire l'origine de l'apparition de kéfir de fruit à partir de kéfir de lait. En effet, toutes les *S. cerevisiae* analysées<sup>5</sup> présentes dans les kéfirs avaient une origine commune, proche des bactéries œnologiques. Les kéfirs de lait, quant à eux, ne contiennent quasiment pas de *S. cerevisiae*, et ces quelques *cerevisiae* ont des origines éloignées de celles retrouvées dans le kéfir de fruit. Cette présence de bactéries œnologiques pourrait renvoyer à une pratique de nos aînés, dont nous avons pu retrouver quelques traces. En effet, en 1999, A. Hubert parle d'autres vins, qui ressemblent au kéfir de fruit, présents dans les campagnes au début du XXème siècle : « *vins de groseille, de cerise, de groseille à maquereau, de sureau, de pissenlit, de navet, de feuilles de frêne, sont des boissons fermentées rafraîchissantes, parfois légèrement pétillantes et faiblement alcoolisées. Ces breuvages sont le plus souvent une production féminine* ». (Hubert, 1999)

Les analyses n'ayant été faites que sur un nombre réduit de kéfirs venant tous d'Europe, il conviendrait d'élargir le panel de kéfirs analysés avant de pouvoir en tirer de plus amples conclusions. En effet, la boisson est répandue dans le monde entier, et les histoires sur sa genèse varient selon les régions. Le laboratoire est donc en phase de collecte pour récupérer des grains d'autres continents, afin de voir s'ils ont, ou non, la même origine.

## II. Une histoire de symbioses

Quelle qu'en soit l'origine, le kéfir de fruit s'inscrit dans une longue lignée de symbioses humain-microorganismes. Si les exemples abondent dans la nature, nous donnerons seulement un exemple mettant en jeu humains et microbes, qui sont aussi les deux acteurs principaux du kéfir.

Le vivant est un bouillon d'interactions, et si l'on a longtemps considéré les êtres vivants comme des entités biologiques à part entière, on sait désormais que la plupart d'entre eux sont issus de symbioses. Par symbiose, on entend une relation

---

<sup>5</sup> Espèce de levure, *Saccharomyces cerevisiae*, très utilisée en tant que levure de pain ou de bière.

entre plusieurs protagonistes, dont tous vont profiter (par opposition à la compétition ou au parasitisme).

Ces symbioses ont été un préalable au développement de formes de vie dites "supérieures". En effet, la théorie prévalant actuellement sur l'apparition des métazoaires<sup>6</sup> est qu'elle a été rendue possible grâce à la symbiose, car les organites cellulaires qui permettent de produire de l'énergie (chloroplastes chez les plantes, mitochondries chez les animaux) seraient des endosymbiontes. Cela signifie donc que certains êtres unicellulaires (et plus particulièrement des archées) auraient abrité des bactéries, dans une relation symbiotique : la bactérie est protégée dans la plus grosse cellule, tandis que la cellule hôte utilise la bactérie pour produire de l'énergie (grâce à la photosynthèse ou au métabolisme de l'oxygène) et se protéger des dommages oxydatifs qui pourraient être induits par les rayonnements ou l'oxygène. Ces éléments auraient permis l'émergence de formes de vie plus complexes, avec un grand nombre de cellules. Cette dernière symbiose est très intime, et est désormais indispensable aux deux parties : à part quelques (très rares) exceptions, les êtres pluricellulaires ont besoin de ces structures mitochondriales pour survivre. De même, ces organites ne peuvent pas survivre en dehors de la cellule.

De même manière, notre génome serait constitué à environ 8% d'ADN viral, on parle de rétrovirus endogène. (International Human Genome Sequencing Consortium, 2001). Ces virus endogènes auraient des rôles importants pour la formation et le fonctionnement d'organes, tels que le placenta.

Quel que soit le rôle des symbioses dans l'évolution, le constat est clair : les cellules qui constituent notre organisme sont constituées... de plusieurs organismes qui ont plus ou moins fusionné.

Ces connaissances débouchent inmanquablement sur la notion d'holobionte (du grec *holos*, "tout", et *bios*, "vie"), ou supraorganisme, qui désigne un organisme pluricellulaire et les formes de vie qu'il abrite. Ainsi, dans ce concept d'organisme, il serait possible d'inclure tout l'écosystème qui le compose.

---

<sup>6</sup> Les métazoaires sont les organismes à plusieurs cellules, ce qui inclut donc plantes, animaux, champignons...

- **Hôte & microbiote : un superorganisme**

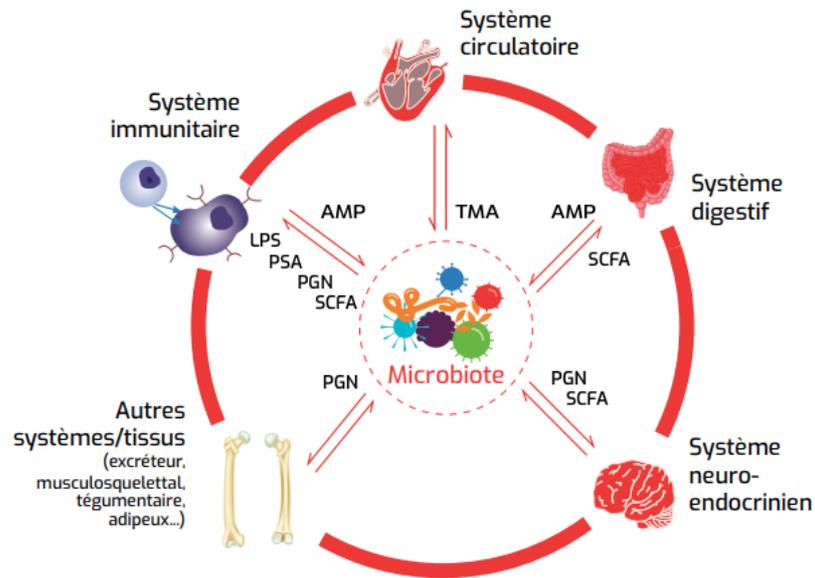


Figure 3 : image tirée du projet « Santé 2030 », projet de prospective mené par les entreprises du médicament (<https://www.leem.org/sites/default/files/2019-04/Le%20microbiote%20-%20Sant%C3%A9%202030.pdf> , consulté le 25/05/2021)

Or, il existe de nombreuses symbioses moins intimes que celles citées ci-dessus, plus ou moins visibles. Il serait donc possible d'intégrer de nombreux « organismes » au sens classique dans notre holobionte.

Dans cet holobionte, si l'ADN mitochondrial semble une évidence, que celui de notre microbiote intestinal s'admet aisément<sup>7</sup>, et que le microbiote tégumentaire trouve sa place aux côtés du précédent, on peut aussi penser à des symbioses plus éloignées physiquement, telles que celles qui permettent la transformation ou la conservation des aliments.

En effet, ces bactéries peuvent aussi produire ou détruire des molécules qui seront absorbées et auront des effets sur notre organisme.

Si aujourd'hui ce microbiote externalisé ne semble plus nécessaire, Marc-André Selosse (Selosse, 2017) explique que les microbes ont contribué à la sédentarisation de l'espèce, en permettant de rendre digestes les ressources récoltables grâce à la fermentation du lait ou des céréales. C'est cette possibilité de fermenter qui a ensuite

<sup>7</sup> Il est connu depuis plusieurs années que le microbiote intestinal, en plus de la protection offerte par les bactéries occupant notre système digestif, a des fonctions dans la digestion et l'assimilation de nutriments, mais aussi des fonctions « immunitaires, métaboliques et neurologiques » (Figure 3) « Microbiote intestinal », Inserm, 2016 (<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale> , consulté le 25/05/2021)

permis la domestication des espèces que l'on connaît, autrefois trop toxique pour être consommées<sup>8</sup>. Certaines bactéries aussi se sont adaptées à la main humaine, et ont perdu leurs caractéristiques "sauvages". C'est le cas par exemple de *Penicillium Roqueforti*, bactérie présente dans le roquefort, et dont on ne connaît pas l'habitat naturel en dehors d'activités humaines.<sup>9</sup> C'est aussi peut-être le cas de certaines bactéries du kéfir.

Ainsi, les symbioses microbiennes sont présentes partout dans notre environnement, dans notre alimentation, et même jusque dans nos cellules.

L'holobionte soulève la question, philosophique et très à la mode, de l'identité humaine.

Le kéfir de fruit est parfois bu pour ses vertus santé, et dans cette optique, il pourrait être intéressant de se pencher sur le rapport au corps et à la santé. On peut se demander s'il est vraiment anodin que sur les blogs et groupes Facebook, l'on parle parfois de « bébé » pour parler des grains, petits et se multipliant vite, ou de « mère » et « fille », pour d'autres SCOBY grands et à la reproduction plus lente, tels que celui utilisé pour le kombucha. Ces SCOBY ont des limites bien définies, ce qui permet de les personifier.

---

<sup>8</sup> Les céréales, avant d'être sélectionnées et domestiquées, étaient des plantes ayant développé des défenses. Un mécanisme de défense est de se rendre toxique pour le prédateur. Les céréales étaient donc riches en certaines molécules végétales, les oxalates, qui participent à déminéraliser le corps. Cela expliquerait qu'au niveau archéologique, on retrouve beaucoup plus de problèmes osseux sur les squelettes des premiers éleveurs-cultivateurs que sur ceux des chasseurs-cueilleurs. De même pour le lait : les analyses d'ADN montrent que les humains, une fois adultes, perdaient la capacité à digérer le lactose, rendant ainsi le lait complètement indigeste. Pour pallier ces problèmes, la solution fut de sous-traiter la digestion de ces produits à des micro-organismes extérieurs au corps, en les faisant fermenter lait ou céréales.

Désormais, 90% de la population du Nord de l'Europe possède une enzyme permettant la digestion du lactose, mais il s'agit là d'un trait qui a pu être sélectionné après la "domestication" du lait grâce aux microbes. Une fois "domestiquées" elles aussi, les céréales aussi ont été sélectionnées et ne sont plus aussi toxiques

<sup>9</sup> La bactérie a perdu les caractéristiques qui lui permettent de se déplacer elle-même, et le fromager d'antan participait à l'ensemencement en apposant chaque année la même planche à clous sur le fromage. Les pics couverts de bactéries, en traversant le fromage, participent à l'ensemencement. Cet ensemencement profite à la bactérie, mais aussi à l'humain : les bactéries du genre *Penicillium* produisent des antibiotiques, qui empêchent donc la prolifération d'éventuels pathogènes. On peut donc parler d'une symbiose.

### III. Les différentes dimensions du kéfir de fruit

Dans la partie précédente, nous avons pu voir comment les symbioses microbiennes avaient permis de rendre digeste la nourriture des premiers cultivateurs, grâce à la fermentation du lait et des céréales.

Si cette étape de fermentation n'est plus nécessaire aujourd'hui, elle reste prisee, car les transformations n'ont pas qu'un effet sur la digestibilité des aliments. En 1998, Knorr estime que jusqu'à 30% de notre alimentation est constituée de produits fermentés (Knorr, 1998). Ce procédé permet de modifier les qualités organoleptiques et sanitaires, mais aussi symboliques des aliments. Il y a une véritable dimension sociale autour des produits fermentés

Celle-ci, dans le cas du kéfir de fruit, est exacerbée par le fait que le ferment s'échange. Ainsi, le kéfir de fruit est un objet aux dimensions multiples. Nous allons tâcher d'identifier plusieurs de ces dimensions qui peuvent nous intéresser, et quels pourraient être les questions ou les apports d'un travail socio-anthropologique sur cet objet.

#### *III.1. Les pratiques et usages*

Les pratiques et leur influence sur le kéfir de fruit est un domaine que le laboratoire étudie. En effet, il existe de nombreuses injonctions variées et parfois contradictoires quant aux pratiques à respecter pour le kéfir de fruit. La question se pose donc de savoir si un changement de recette ou d'ustensiles va vraiment affecter de manière irréversible le consortium, ou bien si l'apparition de certaines injonctions est liée à une tendance au conformisme, qui « agit comme une pression positivement sélective qui tend à maintenir l'existant » (Lahlou, 1998). De manière intéressante, Marc-André Selosse souligne que « nous avons bel et bien domestiqués les microbes avant de les avoir même nommés ! » (2017, p. 292). Cela souligne que, même si l'on ne dispose pas toujours des clefs pour en comprendre les mécanismes, les pratiques peuvent avoir leur importance dans le processus de fabrication.

Certaines de ces pratiques pourraient faire partie de ce que Fischler nomme « « sagesse » des cultures » (2001 [1990], p.50), c'est à dire qu'il y aurait une « coévolution bioculturelle », avec des pratiques empiriques autour des grains de kéfir qui s'établissent comme pratiques culturelles, mais aussi, éventuellement, des grains de kéfir qui évoluent en fonction de l'environnement qui leur est présenté.

Ainsi, pour Claude Fischler, « [...] ce qui évolue, c'est un ensemble bio-socio-culturel complexe [...] ». Plus tard, il sera montré qu'épigénétique et organisation sociale sont liés, et surtout, s'influencent l'un et l'autre (Landecker & Panofsky, 2013). Fournier et Poulain (2017) se servent de cette idée en l'appliquant à l'alimentation. Cette alimentation « - *c'est-à-dire des pratiques, des valeurs, des interactions et des normes sociales et culturelles - activerait ou bloquerait l'expression de certains gènes.* ».

Ainsi, des pratiques étaient transmises de manière durable sans même comprendre le fondement microbiologique de celles-ci. Ces pratiques étaient transmises sous forme de rite. On peut imaginer qu'en ne respectant pas les pratiques, le processus ne fonctionne pas correctement, renforçant ainsi la croyance.

Un bon exemple de ce type de rituel nous est donné par Métailié (1999), qui note qu'en Chine, pour préparer les *jiu*, sortes de bières de céréales, le *Qimin yaoshu* (un des plus anciens traités d'agronomie qui nous soit parvenu) donne plusieurs recettes, en insistant sur le fait que la qualité de la boisson dépend des ingrédients (eau et grains) et du respect de règles strictes pendant la préparation. Pour le ferment *qu*, Métailié relève aussi que deux types de ferments étaient utilisés : un divin, et un banal. Le divin doit être préparé de manière rituelle, avec des règles strictes. On peut par exemple relever, dans la traduction proposée par l'auteur, des passages tels que « Au septième mois, le second jour dont le nombre se termine par *yin*, avant le lever du soleil, la face tournée dans la direction *shadi*, faire puiser deux cents boisseaux d'eau à un jeune garçon vêtu de vert sombre. [...] Lorsqu'on la mélange avec le ferment, le fait d'être tourné vers la direction prescrite entraîne, que par la suite, les galettes ne ramollissent pas. ». Le chercheur souligne en conclusion qu'il voudrait « insister ici sur l'environnement culturel dans lequel ces pratiques sont mises en œuvre et qui est presque toujours occulté aujourd'hui. L'importance d'abord du jour de l'année et du moment où doit commencer la préparation, le rôle de rituels qui peuvent associer gestes orientés et récitation de prières dont la valeur pratique pour le processus impliqué est indiquée au même titre que d'autres gestes qui sont aujourd'hui reconnus et valorisés comme « techniques ». ». Ceci illustre bien comment un savoir empirique s'est transmis sous forme de rites.

Concernant le kéfir, on peut observer de tels « rites ». Pour les consommateurs, ceux-ci sont justifiés par des raisons d'ordre microbiologique ou sanitaire. Si les justifications se réclament d'une certaine rationalité scientifique, il semblerait que ce

ne soit pas toujours le cas. Nous pouvons émettre l'hypothèse que l'expérience empirique de certains fabricants, modifiées par des analogies et des transformations discursives, peuvent mener à l'émergence de certains rites. Le cas de la matière préconisée pour les ustensiles semble un bon exemple de ce processus.

En effet, on peut observer des déclarations sur les groupes Facebook, de personnes déclarant qu'il faut absolument éviter tout contact avec le métal. D'autres assurent que l'inox n'est pas un problème, tandis que certains vont jusqu'à dire qu'une exposition courte à d'autres métaux que l'on trouve en cuisine (aluminium, cuivre, etc.) n'est pas problématique.

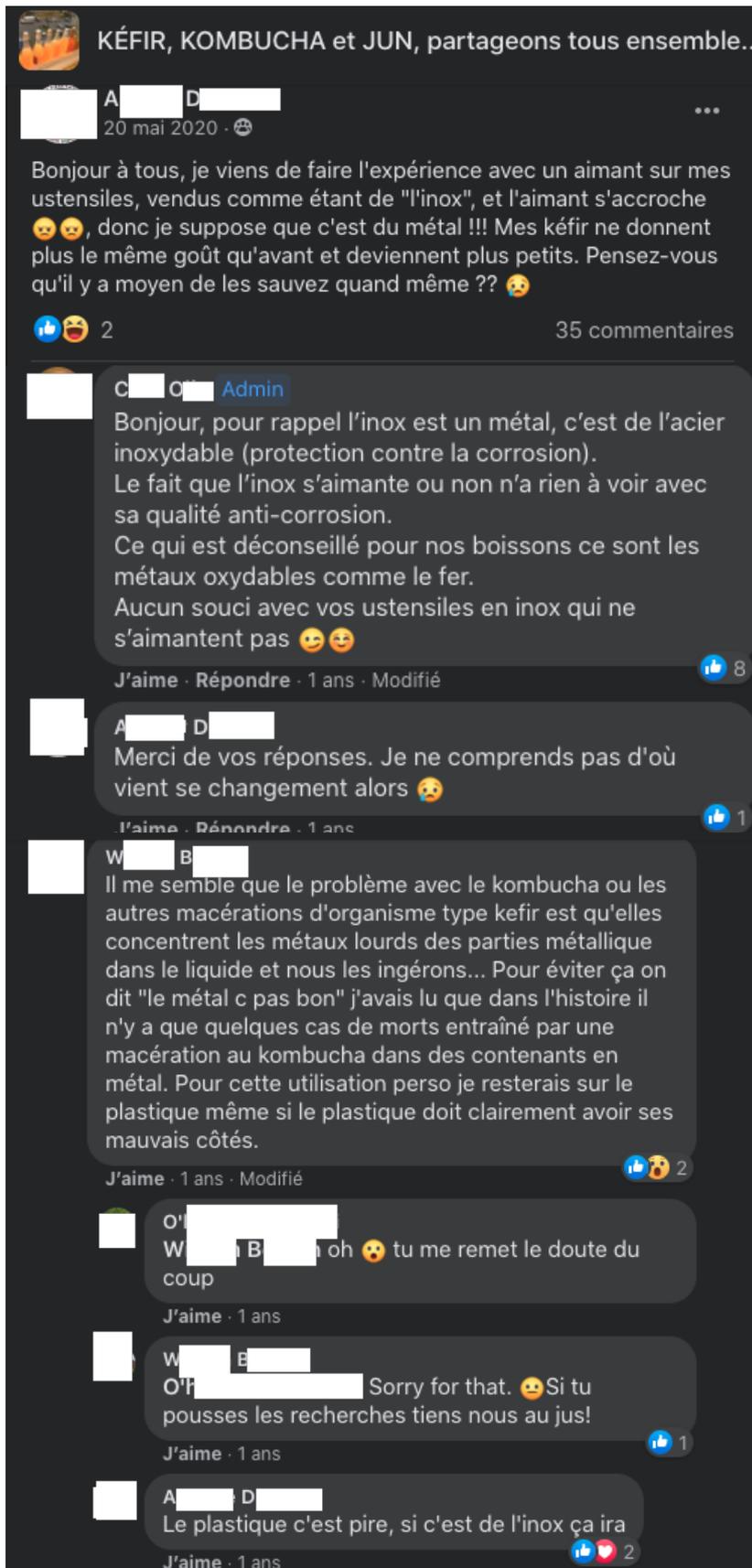


Figure 4 : Captures d'écran d'un post sur un groupe Facebook, sur lequel une personne s'inquiète à propos de la santé de ses grains et des ustensiles qu'elle utilise. On peut voir dans les commentaires qu'une personne répond qu'il n'y a pas de problème avec l'inox (ce qui est, au vu des connaissances actuelles, vrai). Une autre répond que le problème est les métaux lourds qui se concentrent dans le liquide, et on lui répond que le plastique est pire

que l'innox. Après quelques recherches, nous avons pu en effet trouver quelques exemples d'intoxications au plomb liées au kombucha ou au kéfir, en France et aux États-Unis, et parfois mortelles (Center for Disease Control, 1995; Sabouraud et al., 2009). Ces intoxications n'étaient cependant pas dues aux ustensiles en métal, mais à des récipients avec un vernis au plomb, cet élément pouvant migrer dans un milieu acide, tels que kéfir et kombucha.

Il y pourrait donc y avoir, dans les recettes, à la fois des injonctions efficaces pour le bon maintien d'un kéfir, et d'autres injonctions qui seraient sans sens biologique, mais avec un éventuel sens symbolique (ce dernier sera abordé plus tard dans ce chapitre).

Dans les deux cas, ces injonctions des recettes pourraient être maintenues d'un côté par, pour reprendre la citation de Lahlou au début de partie, « une pression positivement sélective qui tend à maintenir l'existant » (1998), et de l'autre côté, par l'expérience des consommateurs, qui peuvent facilement utiliser des grains surnuméraires pour faire des expériences sans compromettre la santé de leur souche originelle. Il n'est pas exclu que, comme pour bien d'autres produits fermentés, un savoir nutritionnel, voire, dans le cas du Hena, thérapeutique, se soit empiriquement formé.

Dans notre travail, nous ne nous risquons pas sur le terrain des microbiologistes en tentant de vérifier la véracité de chaque affirmation, mais nous pourrions cependant tenter de comprendre comment se forment les connaissances et croyances autour du kéfir.

### *III.2. Symbolique des aliments fermentés*

■ Bérard et Marchenay (2005), notent que non seulement « la fermentation est à l'origine de saveurs multiples et à cette formidable diversité des goûts répond une richesse non moins présente des savoir-faire. », et qu'elle « n'est pas seulement de nature physico-chimique ou biologique, elle est aussi symbolique, notamment dans sa relation avec le vivant. ».

On trouve ainsi des aliments fermentés dans de nombreuses sociétés, et ce depuis assez longtemps pour formuler l'hypothèse que la fermentation a pu exister avant la cuisson (Bataille-Benguigui, 1999). Ceux-ci ne sont pas universellement bien perçus selon les cultures. Ainsi, « Le pourri serait donc une notion plus culturelle que biologique, dans la mesure où ce terme décrit le point où l'aliment devient impropre à

la consommation, selon des critères principalement liés au goûts, aux représentations et aux notions d'hygiène des sociétés humaines. » (Hubert & Sabban, 2005).

Appréhender cette notion de pourri comme étant culturelle pourrait permettre d'expliquer en partie le regain d'intérêt pour le kéfir de fruit. Ainsi, si certaines personnes sont encore dégoûtées lorsqu'on leur parle de microbes dans les aliments, de plus en plus de personnes, conscientes de l'intérêt du microbiote, cherchent à consommer de « bonnes bactéries ». Ce retour des ferments sur le devant de la scène pourrait ainsi être le reflet du passage d'un dogme pasteurien à un dogme post-pasteurien. En effet, là où, selon Paxson (2008), le dogme et les régulations pasteuriennes participent à « produire aussi des sujets germaphobes »<sup>10</sup>, le dogme post-pasteurien propose plutôt de composer avec les microbes.

De fait, les personnes très actives sur les groupes Facebook semblent utiliser des techniques de fermentation variées, entre kéfir de fruit, de lait, kombucha, viili<sup>11</sup>, etc. La présence de probiotiques est parfois un élément essentiel pour certains buveurs, qui s'inquiètent que leur kéfir ne possède plus de vertus probiotiques malgré une boisson et des grains qui ne montrent pas de différences à l'œil nu.

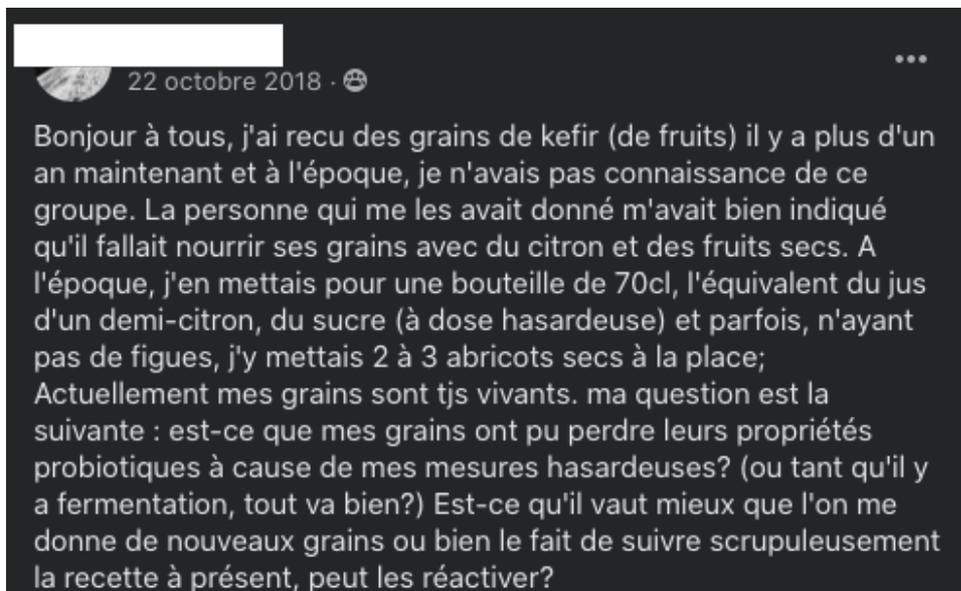


Figure 5 : Post sur un groupe Facebook d'une personne s'inquiétant de l'éventuelle perte de propriétés probiotiques de ses grains, car elle n'a pas respecté de recette exacte.

<sup>10</sup> "they also work to cultivate germophobic subjects"

<sup>11</sup> Type de yaourt scandinave

D'une manière plus générale, Bérard et Marchenay (2005), notent que « les anthropologues ont observé les différentes dimensions liées aux aliments fermentés en identifiant quelques invariants : complexité des processus, aspects nutritionnels, sociabilité – parfois poussée à l'extrême –, dimension vivante du produit qui conduit à des représentations symboliques particulières. ». Plus particulièrement sur les boissons, ils remarquent que « De nombreuses boissons fermentées sont considérées comme étant porteuses d'un pouvoir régénérant, d'un principe vital. » Ils citent notamment la bière, qui « nettoie le corps et redonne la santé », et dont ils disent que « cette boisson nourrit, elle vit, et elle est sociale ».

### *III.3. Des ferments sacrés*

██████████ Selon les cultures, mais aussi les religions, le fermenté pourra être perçu très différemment. Par exemple, Aubaile-Sallenave (1999) souligne qu'« à l'opposé des croyances et pratiques hébraïques et juives qui interdisent tout aliment fermenté au repas rituel du sabbat et des fêtes, (cf. le pain azyme de la communion catholique), dans les sociétés musulmanes, la fermentation est connotée très positivement, s'opposant au pourri, qui est puant et donc lié à la mort, elle se rattache fortement à la vie. »

La fermentation est souvent liée à des dimensions symboliques et sacrées, car si elle « ressemble à une sorte de putréfaction, elle introduit aussi dans la matière inerte et broyée une sorte d'animation spectaculaire, puisque la pâte gonfle et le vin bouillonne. La fermentation s'appelle d'ailleurs « animation » en alchimie. Elle fait donc sortir la vie de la mort, et symbolise parfaitement la résurrection. Il n'est donc pas étonnant que les dieux qui meurent et renaissent, Osiris, Dionysos, le Christ, soient liés aux produits fermentés » (Courtois, 1999).

Le kéfir, lui aussi bouillonne, et les grains sont loin de l'inertie que peuvent avoir d'autres ferments. Ils dansent<sup>12</sup> dans le liquide, montant et descendant au fil de la

---

<sup>12</sup> Le terme de « danse » est souvent repris par les fabricants-buveurs, qui associent d'autres qualités vivantes à leurs grains : des grains qui dansent est un signe que les grains sont « très joyeux » et qu'ils « travaillent bien ».

production de gaz, parfois s'arrêtant entre deux eaux pendant quelques minutes, avant de repartir.



Figure 6 : Post Facebook concernant la danse hypnotique des grains de kéfir

Cette dimension de grains qui perdent leurs propriétés est souvent présente pour les grains Hena. Nous pouvons supposer que les grains Hena, réputés plus difficiles d'entretien, sont adoptés pour leurs effets antalgiques, avec un enjeu plus important pour le fabricant-buveur que s'il s'agissait de kéfir de fruit classique, puisqu'il faudrait une consommation continue pour empêcher les douleurs de revenir.

Nous avons pu observer qu'il est répété, sur les groupes Facebook, qu'ils perdent leurs propriétés antalgiques et redeviennent des grains normaux si la recette n'est

pas respectée, et certains insistent sur le fait qu'il faille conserver cette souche



intacte.

*Figure 7 : Capture d'écran d'un post sur un groupe Facebook et des réponses associées. On voit ici que les membres du groupe expliquent qu'il faut utiliser une figue plutôt qu'une datte. Le dernier commentaire insiste sur la nécessité de respecter la recette car les grains sont de souche Hena. Il est à noter que si ce verbatim montre l'avis d'une partie des fabricants-buveurs, d'autres sont plus laxistes sur les règles, comme résumait ces mots d'une autre fabricante : « [...] Quand à la recette, il faut faire ce qui vous convient. Celle du groupe est sûre, mais surtout pratique pour les débutants, car on peut les aider facilement à rectifier ce qui ne fonctionne pas. [...] dans la vraie vie, il y a autant de recettes que de grains de kéfir (ou presque :D) selon les pays, les régions ou les personnes. ».*

Cette affirmation sur le Hena, contrairement à d'autres, est rarement étayée par des arguments, mais très répandue. Nous n'avons pas pu nous empêcher de faire un lien, peut-être abusif, avec une de nos lectures, *l'Homme et le Sacré*, de Roger Caillois (1939). Cet ouvrage aborde les relations de l'humain au sacré, et tâche non pas de définir le sacré, mais plutôt d'en montrer une « syntaxe », invariante humaine. Quelques extraits nous ont frappés par leur similarité avec ce que l'on peut retrouver sur le kéfir, et en particulier le kéfir Hena. Nous avons pu voir comme la souche Hena devait être préservée d'une sorte de souillure, sous peine de perdre ses propriétés. Caillois aborde le fait que le sacré perd ses propriétés si l'on ne respecte pas les règles qui le cloisonne, ou s'il est mis en contact avec le profane. Il déclare aussi que « l'usage des biens naturels, la participation à la vie du groupe constituent et définissent l'existence profane : le pur s'en exclut pour approcher des Dieux,

l'impur en est banni afin qu'il ne communique pas sa souillure à ce qui l'entoure. De fait, la communauté prend toujours un soin extrême de tenir ce dernier à l'écart. Il est d'ailleurs facilement reconnaissable et les foyers d'impureté se laissent en général aisément dénombrer ». Cette exclusion de l'impur est bien présente dans le kéfir de fruit, et les foyers d'impuretés sont aussi clairement visibles : tout ce qui n'est pas bio est considéré comme mauvais pour le kéfir, et tout ingrédient qui n'est pas dans la recette et avec lesquels les grains vont être en contact va supposément causer une perte de leurs effets. En revanche, une fois les grains enlevés, la boisson pourra être aromatisée avec les ingrédients que l'on voudra, et nombreux sont les fabricants-buveurs à partager avec enthousiasme des photos de leurs expériences.

Nous pourrions continuer ainsi en tissant un parallèle avec d'autres dimensions du sacré. Caillois nous dit que don et contre-don font partie du sacré, et qu'ainsi, en sacrifiant quelque chose du domaine du profane, dont on peut disposer librement, on le fait passer du côté du sacré, on l'offre au sacré. En échange, on attend du sacré qu'il nous rende la pareille. Ainsi, les fabricants-buveurs offrent abri et nourriture au kéfir, qui en échange, leur fournit une boisson mais surtout la bonne santé. Ce mécanisme n'est pas sans rappeler un autel domestique auquel l'on sacrifierait quelques offrandes pour s'assurer les faveurs divines.

Les ingrédients sont ainsi transposés, car non seulement tout ce que l'on met dans le liquide est « aspiré », les fruits et autres aromatiques ajoutés donnant par ce phénomène le goût à la boisson, mais le sucre est lui aussi transformé. D'un produit néfaste, raffiné, industriel et à éviter, il va se transformer, par son contact avec le ferment, en principe de vie et de guérison.

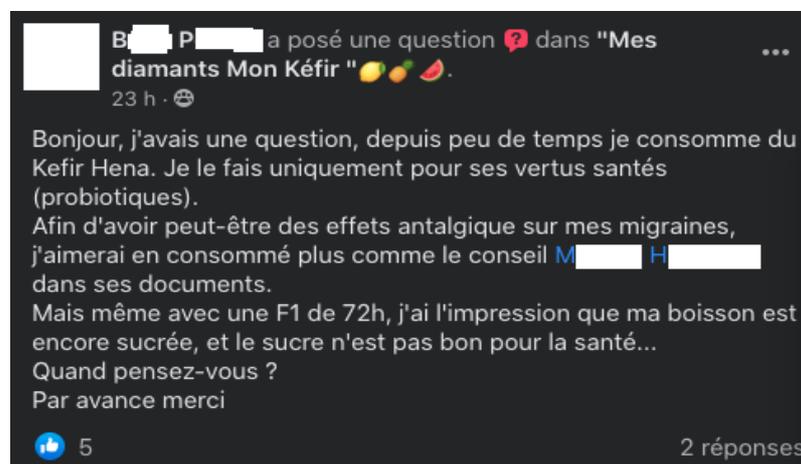


Figure 8 : Capture d'écran d'un post sur un groupe Facebook. Le fabricant-buveur est tiraillé entre son désir de rajouter du sucre pour augmenter l'effet du Hena, et son désir d'éviter le sucre.

Enfin, Caillois, encore sur le sacré et le profane, statue que « Leurs rapports mutuels doivent donc être sévèrement réglés. Telle est précisément la fonction des rites. Les uns, de caractère positif, servent à transmuier la nature du profane ou du sacré, selon les besoins de la société ; les autres, de caractère négatif, ont, au contraire, pour but de maintenir l'un et l'autre dans leur être respectif, de peur qu'ils ne viennent à provoquer réciproquement leur perte en entrant inopinément en contact. ». On retrouve là encore une possible explication de l'importance du respect de la recette. On peut aisément identifier, des rites négatifs d'un côté, avec le tabou du changement de recette, qui permet de maintenir le Hena dans le domaine du « sacré », et des rites positifs de l'autre, tels que l'augmentation progressive du dosage en sucre, qui permet de transmuier l'aliment en médicament.

Ainsi, la symbolique du kéfir se rapproche du sacré, sans que cette dimension sacrée ne soit exprimée explicitement, à notre connaissance, par les consommateurs. La dimension de pureté et de vie se reflète aussi dans les diverses appellations des grains. Tandis que *grains* et surtout de *graines*<sup>13</sup> renvoie à une dimension vivante, le terme *diamant* ou encore *cristaux* pourrait quant à lui renvoyer à une notion de pureté. Dans le cadre de nos recherches, il serait intéressant de voir comment se manifestent les croyances autour du caractère sacré et guérisseur de cette boisson. De plus, dans le cadre de l'apparition d'un nouveau kéfir de fruit, proie à l'échange marchand, il pourrait être intéressant de comprendre si le kéfir de fruit, Hena ou non, pourrait toujours garder sa dimension sacrée en portant le sceau du mercantilisme, ou si ceci participerait à le rendre « impur » aux yeux des buveurs, car « le sacré se situe à l'opposé de l'univers très profane du choix rationnel, du calcul et de l'intérêt » (Cochoy & Dubuisson-Quellier, 2000). Il serait donc intéressant de comprendre les représentations du kéfir marchand. Nous aborderons ce point plus tard dans le mémoire.

---

<sup>13</sup> L'on voit souvent les novices parler de *graines* plutôt que de *grains*, avant de se faire reprendre par les plus expérimentés. Nous suggérons, à simple valeur d'hypothèse, que ces lapsus sont révélateurs du lien entre le mot et le vivant. En effet, selon nous, là où le grain peut évoquer une matière inerte (comme du sable), la graine semble plus orientée vers le vivant.

### III.4. *Le ferment ancestral et le retour vers une « nature » idéalisée*

Une autre approche de la symbolique autour du kéfir de fruit est que le ferment « transmis depuis des siècles », et « naturel », permet de résoudre un conflit entre l'envie de "naturel" et de retour ancestral, et la jouissance de "l'artificiel".

Ainsi, Claudian et Serville, dans leur *Enquête sur les facteurs de choix des aliments*, concluent « En réalité, devant sa nourriture, la pensée inconsciente de l'homme semble hantée par deux "mythes" opposés, celui du "naturel", c'est-à-dire de l'aliment qui a gardé ses propriétés originelles, et celui de "l'artificiel" qui rend suspecte toute opération "chimique", toute transformation [...] En deux mots, devant la nourriture, comme devant la vie en général, l'homme moderne est tiraillé par deux tendances contradictoires: celle du retour à la *nature*, au *passé*, qui lui apparaît comme un "âge d'or" qu'il est en train de perdre irrémédiablement, et celle du *progrès*, qu'il "conteste" volontiers, mais dont il jouit allègrement. [...] » (Claudian et Serville 1969, in Lepiller, 2012)

Le kéfir opère à la fois une transformation et un retour au naturel. Le ferment, proclamé ancien, renvoie à cet âge d'or. Mais il permet aussi une transformation d'aliments non-naturels vers quelque chose de plus naturel. Les fabricants-buveurs n'hésitent pas à utiliser des aliments transformés comme le sucre, et on peut en observer certaines recommander l'utilisation de sucre blanc plutôt que de sucre complet. Cette injonction semble paradoxale, car elle va en l'encontre de ce que l'on peut entendre en général, et plus particulièrement dans les sphères des personnes cherchant à réguler leur alimentation, pour qui le sucre blanc est très mal perçu, et à éviter absolument (Csergo, 2010). Le sucre, produit ultra-raffiné (au sens de *transformé*), produit typique industriel, subit là une transformation vers le naturel. Ainsi comme nous avons pu le voir précédemment, le grain fait disparaître ce sucre néfaste pour le transformer en boisson naturelle et ancestrale.

Cela pourrait renvoyer au fait que certains consommateurs de kéfir apportent une valeur importante à la naturalité. Nous aborderons ceci avec les travaux de Gervaise Debucquet (2005)

### III.5. *Vertus physico-chimique des aliments fermentés*

La dimension biologique de la fermentation n'est pas anodine pour son étude socio-anthropologique. En effet, si la fermentation influe sur les propriétés symboliques d'un produit, c'est tout d'abord parce qu'elle influe sur les propriétés organoleptiques de ce dernier. Ceci est causé par des modifications physico-chimiques du produit.

Ces transformations vont avoir pour effet de détruire des produits toxiques ou mal digérés par l'homme (tels que les phytates des végétaux, ou le lactose du lait), de modifier la teneur en vitamines du produit, et enfin, d'éviter les contaminations par des pathogènes.

Ces derniers sont nombreux à pouvoir contaminer les produits alimentaires.

Les principaux contaminants pathogènes qui peuvent affecter ces produits sont présentés en Annexe A.

La fermentation agit de diverses manières pour empêcher ces pathogènes de se reproduire. L'Annexe C présente les divers produits de fermentation qui peuvent contrecarrer l'installation de pathogènes.

Ainsi, malgré le grand nombre de pathogènes présents dans l'environnement, la fermentation a permis la conservation d'aliments sur le long terme, avant la découverte des techniques modernes parmi lesquelles l'appertisation, la surgélation, la pasteurisation. Aujourd'hui encore, la fermentation est un moyen efficace d'allonger la durée de vie des produits. Pardon & Carlier (2005) déclarent que « malgré de rares incidents, la production des aliments fermentés atteint un haut niveau de sécurité sanitaire ».

Au-delà d'une simple protection contre les contaminations et d'une détoxification, plusieurs études *in vivo* montrent les bienfaits des produits des fermentations sur la santé (Tasdemir & Sanlier, 2020). Les effets peuvent être à long-terme, tels que des effets anti-cancérigènes (même si ces derniers sont toujours difficiles à démontrer), ou à plus moyen et court terme, tels que des effets anti-inflammatoires, un apport de vitamines, ou encore une amélioration de la réponse immunitaire.

Via toutes ces fonctions, les aliments fermentés ont ainsi participé à la santé des populations humaines autour du monde, mais ils ont aussi participé à la culture de

ces sociétés. Isabelle Raboud-Schüle et Nicole Stäuble Tercier (1999, p. 7) soulignent bien que « Ce processus [de fermentation] n'est pas anodin, il a même quelque chose de magique, puisque la fermentation fait de produits aussi simples que de fruits, grains ou laits, des aliments complètement nouveaux, subtils, variés et de grande valeur. La plupart des matières animales ou végétales peuvent se transformer de la sorte. Les aliments fermentés s'avèrent aussi liés à la convivialité, à l'identité, aux rituels, aux moments de fêtes comme aux repas ordinaires. »

Les groupes d'humains ont donc longtemps vécu en bonne société avec des groupes de microbes invisibles, et les deux ensembles se sont apprivoisés pour vivre ensemble.

Cependant, les liens tissés entre humains et microbes ont pu se tendre et se distendre au fil des découvertes scientifiques. Les travaux de Pasteur ont mené les pays développés à une lutte contre les germes microbiens, avec un succès plus ou moins mitigé. D'autres découvertes mèneront à réhabiliter les microbes dans l'environnement.

#### IV. Le kéfir de fruit dans une alimentation-santé

Dans l'alimentation, il semblerait que la tendance soit à la recherche d'équilibre entre plaisir et santé (Dupuy & Poulain, 2012). Nous avons pu voir que les boissons à fermentation alcoolique et peu concentrées sont une alternative intéressante, puisqu'elles présentent des propriétés organoleptiques complexes (pétillance, produits aromatiques de fermentation) tout en gardant un caractère diététique, puisqu'une partie du sucre est digérée, et que le taux d'alcool est maintenu faible (fermentation non-alcoolique, arrêt précoce de la fermentation, dilution ou l'extraction d'une partie de l'alcool). Les industriels l'ont compris, et l'on trouve aujourd'hui dans les commerces différentes boissons allégées en sucre et en alcool. Dans cette optique de santé et de plaisir, le kéfir est intéressant du fait de ses qualités d'aliment fonctionnel (Fiorda et al., 2017).

#### IV.1. L'arrivée d'une alimentation diététique et « naturelle »

Comme les liens entre humains et microbes, dans la civilisation occidentale, les liens entre cuisine et diététique ont pu être plus ou moins lâches au fil des évolutions de la société.

Fischler (2001 [1990], p.227), dans son livre *l'Homnivore*, présente un bref historique des liens entre médecine et diététique. Il y rappelle notamment que l'opposition plaisir/santé et cuisine/diététique n'a pas toujours été présente, et que dans certaines sociétés, les deux étaient intimement liés. Pour le dissocier, il a fallu, selon lui, l'apparition d'une profession culinaire avec ses codes distincts, permettant l'affranchissement de cette discipline vis-à-vis de la médecine. C'est au XVII<sup>ème</sup> siècle, et avec « l'émergence triomphale de l'art culinaire français », que l'auteur situe les conditions favorables à la rupture entre cuisine et diététique. Le XIX<sup>ème</sup> siècle marque le point d'orgue de cette rupture, avec le succès de la « grande cuisine » de ce siècle, qui ne se préoccupe pas de diététique.

Les médecins de l'époque tenteront bien de réclamer leurs droits sur l'alimentation, en rejetant la cuisine de l'époque, qui consiste à *accommoder* les plats, leur faire subir une transformation qui rendra méconnaissables les ingrédients liés entre eux. Les cuisiniers, nous dit Fischler, sont donc « [...] une sorte de grand sophisticateur (au sens étymologique de « falsificateur ») [...] ». Il y a donc une certaine méfiance autour des cuisiniers, qui falsifient les produits.

Dans les années 70, va s'opérer le début d'un mouvement inverse, rapprochant les deux disciplines. Les sauces lourdes et autres artifices sont abandonnés, et la cuisine devient plus diététique. Les 10 commandements de la nouvelle cuisine de Gault & Millau préconisent notamment « *tu élimineras les sauces riches* », « *tu n'ignoreras pas la diététique* », « *tu ne truqueras pas tes présentations* », ou encore le très intéressant au vu de notre sujet, « *tu éviteras marinades, faisandages et fermentation* » .

Pour Fischler, l'apparition d'une cuisine qui se veut à tout prix diététique est une réponse à la perte de repères dans l'alimentation moderne. Ainsi, le régime permettrait de refixer des normes claires, de donner un référentiel autour duquel organiser son alimentation. Il résume « l'ambition grandiose » des régimes amaigrissants dans cette citation de Montignac :

« [...] le capital physique que nous avons (ou ce qu'il en reste) est le résultat de notre alimentation passée. Notre santé et notre durée de vie sont la conséquence de notre alimentation passée. [...] Si vous parvenez à savoir gérer votre alimentation, c'est en fait "votre vie" que vous saurez gérer.

L'homme moderne n'est malheureusement plus un être raisonnable. Car il a perdu toute sa sagesse. Il est aujourd'hui capable de marcher sur la lune, mais il ne sait plus s'alimenter » (Montignac, 1986, *in* Fischler, 2001 (p. 240))

Il nous semble que cette dernière citation de Montignac sous-entend que l'homme possédait une certaine « sagesse » instinctive dans son alimentation, perdue aujourd'hui à cause de la civilisation industrielle, productrice d'aliments transformés en masse. En effet, dans un mouvement parallèle du *passage à la diète* de la gastronomie, l'accusation de falsification des produits est détournée des cuisiniers vers les industriels, qui eux aussi modifient les produits jusqu'à les rendre méconnaissables, étrangers aux mangeurs. L'agriculture s'industrialise et il y a besoin de moins de main d'œuvre pour produire de la nourriture pour tous. Ainsi, les emplois agricoles se raréfient, et il y a donc moins de personnes qui peuvent assister à une partie de la production alimentaire. Les français s'approvisionnent directement dans les supermarchés, où ils trouvent des produits industriels déjà transformés. Le cuisinier est sorti des cuisines domestiques et s'est fait phagocyter par l'industrie. Le mangeur est désormais confronté à ce que Claude Fischler nomme l'Objet Culinaire Non-Identifié (OCNI). Avec l'apparition des OCNI, c'est désormais la transformation culturelle qui est vue comme un danger, et l'on va chercher à retourner au « naturel » (Fischler, 2001 [1990]).

Dans cette optique d'avoir une alimentation-santé, le kéfir de fruit trouve sa place car on lui attribue de nombreuses vertus, à commencer par le fait d'être riche en probiotique, et pauvre en calories. Quelques sites commerciaux vantent le fait que le kéfir de fruit permettrait de remplacer des boissons de type soda, tout en étant bénéfique pour la santé, et non-industrielle.



Figure 9 : Capture d'écran du site commercial de Symbiose, fabricant de kéfir partenaire du Muséum National d'Histoire Naturelle (disponible à l'adresse <https://www.symbiose-kefir.fr/>, consulté le 05/07/2021)

Lors d'un entretien avec une modératrice d'un groupe Facebook, celle-ci nous dira qu'une partie des personnes présente sur son groupe « *veut se faire plaisir, pour ne pas boire des choses du commerce qui sont, excusez-moi le terme, dégueulasse, pour se faire plaisir, de la même manière, avec une boisson saine.* ».

Ces deux observations font ressortir deux faits observés par Claude Fischler. Tout d'abord, la montée en puissance d'une alimentation qui se veut diététique, que nous aborderons dans la partie suivante, et ensuite le rejet d'une alimentation « industrielle », productrice d'OCNI.

En effet, lors de la fabrication de kéfir, malgré toute l'incertitude microbiologique liée au grain, le fabricant-buveur peut voir les étapes de fabrication de la boisson, et se familiariser avec elle, s'en occuper, en bref, il se la rend intime avant même de l'incorporer. Fabriquer son kéfir serait donc une manière de reprendre contrôle sur son alimentation. La stagiaire précédente, dans son mémoire, soulignait justement que les personnes avec qui elle avait pu réaliser des entretiens, tous fabricants-buveurs, étaient dans une dynamique de reprise de contrôle sur leur alimentation. (Leprince, 2020).

Cependant, le kéfir de fruit connaît un certain succès commercial, alors même que le kéfir marchand n'est pas produit par le buveur, et celui-ci n'a pas d'emprise directe sur le processus de fabrication. Plusieurs raisons peuvent l'expliquer.

Tout d'abord, les personnes consommant kéfir marchand et kéfir domestique ne sont peut-être pas les mêmes. Nous gardons à l'esprit que cette dernière explication est totalement hypothétique, et d'autres sont tout aussi possibles.

Ainsi, il est possible que pour les consommateurs, le kéfir de fruit marchand ne soit pas pensé comme un OCNI, et ceci pour diverses raisons. La première pourrait être que les consommateurs ayant eux-mêmes des grains et étant familiers avec le processus, ceci les rend plus proches symboliquement du produit, puisqu'ils connaissent le mode de fabrication. Les producteurs ne s'y trompent pas, et rappellent que leur boisson est faite avec de « vrais grains ». La seconde est que le produit est vendu par des canaux dans lesquels le consommateur a confiance et est en présence de produits qu'il juge plus naturels. En effet, on retrouve les bouteilles dans les magasins 'bio', tels que BioCoop ou Naturalia.

Il serait intéressant d'étudier quel sont les idéaux-types et les motivations des consommateurs de kéfir de fruit, pour les comparer à ceux observés dans les études précédentes par Debailly, Lavelle & Schultz (2018). Les chercheurs sus-cités ont décrit trois idéaux-types de fabricants-buveurs. On peut donc trouver ceux pour qui le kéfir est « *avant tout associé au plaisir de préparer et consommer un aliment, en répétant des gestes et des recettes transmis au sein de la sphère familiale* », ceux pour qui « *il est recherché, préparé et consommé pour ses bienfaits sur la santé* », et enfin ceux qui découvrent le kéfir et pour qui « *les motivations sont centrées sur la qualité gustative du produit final.* ». Il serait intéressant d'observer les buveurs de kéfir de fruits marchand, afin de pouvoir comprendre leurs motivations et les comparer à celles des buveurs de kéfir domestique, tout en sachant qu'une personne peut consommer les deux à la fois, ou rejeter un des deux. Nous pourrions donc demander à des buveurs de kéfir uniquement domestique pourquoi ils refusent le kéfir marchand. Ce point soulève à son tour une interrogation à propos des raisons qui empêchent les buveurs exclusifs de kéfir de fruit marchand de faire leur propre kéfir à la maison.

Le fait que cette boisson se rapproche d'un OCNI ou non, peut être particulièrement important lorsque l'on considère le kéfir en tant qu'aliment. L'incorporation de quelque chose avec lequel le buveur est intime, par opposition à des soins qu'il ne connaît et ne comprend pas, est rassurante pour le soigné. La boisson pourrait alors se placer en opposition à une médecine contemporaine, faite par des prescripteurs

experts, et éloignée du soigné. Nous appliquons ici la notion d'OCNI (Fischler, 1999) aux médicaments, qui eux aussi sont incorporés. C'est un sujet d'actualité, en lien avec les enjeux sanitaires et la réalisation que certaines personnes ne veulent pas « incorporer » un vaccin qui leur est étranger. Pour nous parler du kéfir Hena, une modératrice d'un groupe Facebook nous expliquera qu'il n'y a pas de danger à essayer pour se faire soi-même une idée, et prendra en contrepoint l'exemple de la vaccination contre le Covid, qu'elle ne compte pas faire, car le vaccin est « trop jeune ». Cette même personne, lors d'un entretien préliminaire, comparera le Hena à des médicaments, à plusieurs reprises.<sup>14</sup>

Pour les consommateurs d'alicaments, l'automédication ne se contente pas de prévenir ou de guérir la maladie. Elle est notamment un moyen d'être « médecin de soi-même », et permet de faire glisser une partie du pouvoir du médecin vers celui que l'on appelle « *patient-expert* » (Fox et al., 2005). Ainsi, au travers de ce phénomène s'expriment des dimensions non seulement socio-économiques, mais aussi « *cognitives, symboliques et politiques* » (Fainzang, 2012). Le kéfir de fruit permettrait donc de reprendre le contrôle de son alimentation, mais aussi, dans certains cas, de sa santé.

#### *IV.2. Médicalisation de l'alimentation et discours autour du kéfir de fruit*

■  
Au-delà du phénomène des alicaments, il y a un mouvement de médicalisation de la société, à commencer par l'alimentation.

Le terme de médicalisation peut être considéré sous différents sens. Poulain (2002) en note un classique et un, plus moderne, qui « tend à s'imposer ». Le premier correspond à « [...] la prise en charge classique des problèmes de santé [...] », englobant dimensions techniques et financières, tandis que « Un second sens, plus large et déconnecté de la dimension financière, tend à s'imposer. » (p.191). Ce second sens correspond à « [...] un processus dynamique d'élargissement du champ

---

<sup>14</sup> Entretien du 23/06/2021 « Bon bah y'en a chez qui ça marche, c'est vrai. Et puis d'autres, c'est quoi ça marche pas ? C'est comme les médicaments, vous savez. »

« Les bénéfices de ces choses-là ? Bon, on les a après la première cuillère. La population microbienne dont nous avons besoin n'est pas non plus énorme. C'est comme un médicament. Prendre un cachet, oui, tout un tube d'aspirine, non »

d'application de la raison médicale à des questions qui, jusqu'alors, ne relevaient pas explicitement de son territoire. [...] ». Ce processus a lieu dans de nombreux domaines, dont fait partie l'alimentation. Ainsi, plus qu'un simple *retour à la diététique*, il semble y avoir une médicalisation de l'alimentation. Celle-ci viserait à préserver un capital santé, perçu comme un patrimoine à préserver (Poulain, 2002). La citation de Montignac dans la partie précédente montre bien cette dernière dimension.

Les avancées en biologie permettent de plus en plus de précision et de personnalisation sur les recommandations nutritionnelles. De plus, il est à noter que l'alimentation est une source importante de moralisation, car « [...] l'acte alimentaire, l'incorporation, est chargée d'implications considérables : ce que le mangeur absorbe, nous est-il dit, le changera, mais changera aussi le monde [...] » (Fischler, 1996).

Ces éléments couplés font déclarer à Fournier et Poulain (2017) qu'il y a « une tension paradoxale entre l'individualisation des liens alimentation-santé et la responsabilité à l'égard des autres qui se met en place au niveau de la nutrition, l'alimentation et leurs conséquences » (Fournier & Poulain, 2017). Dans l'article, cette citation concerne surtout les traits transmissibles des parents à l'enfant, car il est question de nutri-génomique.

#### Bien-manger, manger personnalisé, et manger isolé

De manière anecdotique, mais illustrant bien les bien propos de Poulain et Fournier, et allant dans le sens d'une médicalisation allant de pair avec une personnalisation de l'alimentation, nous avons pu remarquer certaines publicités pour des services de personnalisation de l'alimentation. En effet, le long de nos recherches, nous avons pu remarquer le flux de publicité se modifier, au fil des thématiques abordées. En effet, nous avons beaucoup utilisé les ressources en ligne, disponibles notamment sur Cairn.info ou ResearchGate.net. Ces requêtes répétées sur Google ont permis aux annonceurs de proposer des publicités ciblées. Ainsi, nous avons pu rapidement voir des offres pour des services de nutrigenomique se présenter à nous.

LifeDNA  
Sponsorisé · 🌐

🔴 Have you gotten your DNA tested? If so, you can now use your DNA data to discover what foods and nutrients work best for your unique body! 🔥

Upload your existing raw data and get immediate access to the LifeDNA Nutrition Report which includes:

- ✓ Your metabolism of carbs and fat.
- ✓ Food sensitivities, allergies, and more.
- ✓ Protein intake, and natural eating habits.
- ✓ Simple, actionable insights into staying healthy and fit.

Upload your raw data now from 23andMe, Ancestry, or MyHeritage, and generate your reports in just minutes!

The Nutrition Report is available for just \$19 today. 😊

Click here to learn more now 📌  
<https://partners.lifedna.com/your-nutrition-report/>

Figure 10 : Capture d'écran d'une offre apparue dans notre fil d'actualité sur Facebook

L'offre présentée ci-dessus propose de partager ses données obtenues par un test ADN via des sociétés privées qui proposent ce service (service dont l'utilisation est, à notre connaissance, illégale en France), afin d'avoir des recommandations nutritionnelles personnalisées.<sup>15</sup>

L'omniprésence des publicités sera une des raisons qui nous poussera plus tard à explorer l'apparition d'un kéfir marchand.

L'individu subit donc des injonctions au *bien-manger*, car à travers le corps du mangeur, c'est toute la société qui est impactée.

Les industriels l'ont bien compris et se sont saisi de cette « mode », pour étoffer leur discours publicitaire. Poulain (2002, p.195) notait déjà l'émergence d'*alicaments*

<sup>15</sup> Il est permis d'émettre des doutes à la fois sur la légalité de cette démarche – qui implique de transmettre ses données génétiques à une entreprise privée – et sur la rigueur scientifique du projet, puisque, comme abordé plus haut, notre système digestif est aussi composé d'un microbiome. N'ayant pris le temps de vérifier ni l'un ni l'autre, et la loi comme les connaissances en génomique nutritionnelle évoluant constamment, nous ne pouvons qu'inviter les lecteurs à se renseigner sur ce genre d'initiative.

dans des pays tels que Grande-Bretagne et Japon, et remarquait que les industriels avaient plus de mal à installer ce modèle en France, et que des arguments plaisir avaient dus être couplés aux arguments santé.

Les dimensions gustatives et sanitaires semblent très souvent citées par les consommateurs, les vendeurs, et les scientifiques. Le premier -à notre connaissance- article scientifique français mentionnant le kéfir d'eau, parle de ses vertus gustatives, mais surtout « hygiéniques ». (Carteret, 1899)

De leurs côtés, les scientifiques se sont aussi penchés sur les bienfaits des produits alimentaires. Les recherches sur les molécules alimentaires permettant de réduire le stress oxydatif se sont multipliées. Plusieurs groupes d'aliments sont étudiés, dont font partie les produits fermentés. Ces aliments sembleraient en effet avoir de nombreuses vertus<sup>16</sup>, et plusieurs études cliniques ont montré les effets positifs sur la santé humaine des aliments fermentés. (Annexe C : Effets de différents aliments fermentés sur la santé humaine (de Carvalho et al., 2018)). Il est à noter que de plus en plus de personnes et collectifs (journaux, blogs, groupes de discussions sur les réseaux) prônent une "automédication" par l'alimentation. Les boissons fermentées font partie des aliments supposés améliorer la santé et elles sont régulièrement mises en avant car elles permettraient de guérir toute une panoplie de maladies chroniques telles que les désordres intestinaux, les inflammations, le diabète voire le cancer. En parallèle, comme le montrent l'augmentation du nombre de publications (Figure 11), les chercheurs se sont aussi emparés de ce sujet et ont pu démontrer des effets bénéfiques de la fermentation, notamment pour ce qui est du cancer (Tasdemir & Sanlier, 2020 ; Zhang et al., 2019), mais aussi pour des infections virales telles que le COVID-19 (Hamida et al., 2021).

---

<sup>16</sup> A l'exclusion de certains métabolites plutôt toxiques à haute dose tels qu'éthanol et méthanol. Les effets de l'éthanol à faible dose ne font pas consensus au sein des scientifiques.

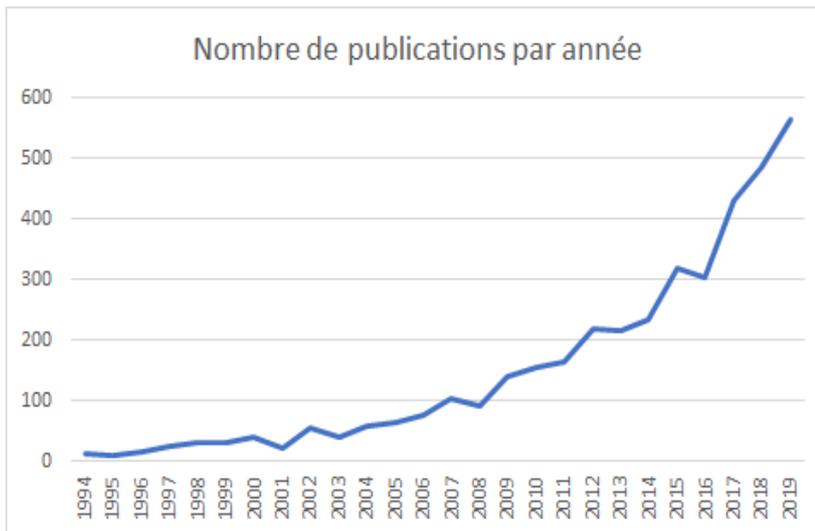


Fig. 1a.



Fig.1b.

Figure 11 : Nombre de publications recensées sur un moteur de recherche d'articles scientifiques (Web Of Science), en fonction des années, de 1994 à 2020. Fig. 1a : résultats pour les termes "fermented" AND "health" dans le champ TOPIC. Fig. 1b : résultats pour les termes "kefir" AND ("sugary" OR "water" OR "fruit\*") dans le champ TOPIC.

Différents acteurs (presse, marketing, programmes santé) peuvent s'approprier ce discours pour le restituer à des consommateurs potentiels. Ce faisant, le discours va être simplifié et transformé au fil des intermédiaires. Grison et Jacobi (2010) ont pu valider l'hypothèse que « [...] les transformations discursives afférentes à la circulation des discours engendrent la construction d'un système de croyance quant aux « effets santé » des fruits et légumes. », dans le cas du PNNS. Comme le font les auteurs, on peut se demander comment les discours sur les blogs, ainsi que les discours commerciaux viennent participer à la construction de croyances ou de savoirs sur les effets santé des aliments fermentés. La consommation d'aliments

fermentées n'est pas promue de manière étatique comme pour les fruits et légumes, mais la consommation de certains aliments fermentés a pu l'être par le passé, comme la bière ou le vin, considérés comme fortifiants (ce n'est qu'en 1956 que Pierre Mendès France fera interdire la distribution d'alcool dans les cantines pour les enfants de moins de 14 ans, qui avaient le droit à vin, cidre, bière...). On retrouve cette association dans de nombreuses cultures, pour qui les boissons fermentées sont associées à la vie, comme dans des pays d'Asie du Sud-Est, dans lesquels la bière était bue par les femmes en recherche d'un produit « réjuvenant et médicinal » (Baffie, 1999).

Dans le cas du kéfir de fruit, s'il n'est pas exclu qu'une telle transformation discursive ait un effet, elle n'est pas la seule en cause dans la construction de croyances. Nous avançons l'hypothèse que les témoignages médiés sur les réseaux sociaux, d'utilisateur témoignant à utilisateur recevant le message, participent à construire ces croyances.

De façon amusante, le premier article scientifique sorti sur le kéfir d'eau a été repris dans la presse généraliste, en omettant ou transformant quelques détails, qui font apparaître la transformation discursive de la presse vis-à-vis des articles scientifiques, dont parlent Grison et Jacobi.

Nous pourrions donc explorer la manière dont les buveurs s'emparent des discours existants sur le kéfir de fruit, qu'il s'agisse de communication commerciale, de groupes Facebook, ou simplement de conseils entre connaissances. Nous avons déjà pu observer des transformations discursives au niveau des administrateurs avec qui le Muséum est en contact. Ceux-ci vont retranscrire à la communauté les informations données par les scientifiques, en distillant l'information lors de commentaires de certains posts.

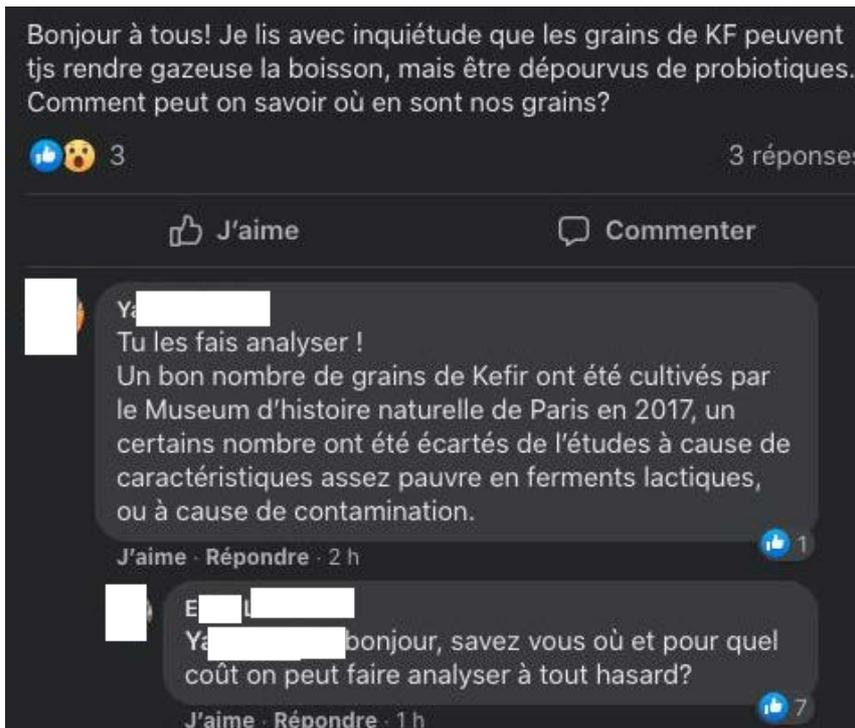


Figure 12 : Capture d'écran d'un post dans un groupe Facebook, auquel répond un administrateur qui est en contact avec le Muséum. La réponse ne correspond pas à des termes qui auraient utilisés par des scientifiques, et si certains grains ont été écartés, ce n'est que parce qu'ils présentaient environ 4 espèces de bactéries. Ceci a pu être associé à des « caractéristiques assez pauvres en ferments lactiques » par l'administrateur qui répond au post.

Mais nous avons pu voir précédemment que les buveurs n'étaient pas les seuls acteurs du marché, et que d'autres acteurs, comme les marchands, pouvaient participer à la création de croyance, à travers notamment leur communication commerciale. Nous proposons donc de nous intéresser aux discours non seulement des buveurs, mais aussi à celui des acteurs marchands.

## V. L'arrivée d'un nouveau kéfir de fruit

### V.1. *Un kéfir de fruit marchand*

*Qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait l'ivresse*

Alfred de Musset, 1831

Si des dimensions marchandes étaient rapidement mentionnées dans chacun des travaux présentés ci-dessus, cela restait anecdotique.

Entre temps, des acteurs marchands sont apparus rapidement<sup>17</sup>. Ces acteurs émergents ont pu modifier le paysage du kéfir de fruit, en participant au discours et à la dispersion et création de connaissances. Il s'agit pour l'instant principalement de TPE<sup>18</sup>, à la distribution locale.

Avant l'apparition du kéfir de fruit en tant que marchandise, il fallait que la boisson soit préparée par le buveur ou quelqu'un de proche ou dans le foyer. On parlait de fabricants-buveurs. Aujourd'hui, il est possible de se procurer la boisson en grande surface. Le terme de fabricant-buveur ne couvre plus une réalité assez large pour englober la majorité des pratiques autour du kéfir de fruits. Il y a aujourd'hui des fabricants-buveurs et des acheteurs-buveurs, ces deux profils n'étant pas antinomiques.

L'apparition de pratiques marchandes peut avoir un effet sur la perception de cette boisson. En effet, comme le souligne Dubuisson-Quellier (2003), « les qualités des produits, et peut-être plus particulièrement des produits alimentaires, font l'objet de définitions plus ou moins stabilisées selon les dispositifs que construisent et mobilisent les acteurs du marché pour attribuer des caractéristiques aux produits. ». Sur le marché relativement nouveau du kéfir de fruit, les qualités restent à déterminer, par les acteurs du marché, dont les principaux semblent être les fabricants, les revendeurs, et les consommateurs. Les fabricants, via leur communication sur les sites commerciaux et sur les emballages, choisissent les qualités qu'ils veulent mettre en avant. Ainsi, certains producteurs ont pour projet de développer une Indication Géographique Protégée (IGP), pour différencier, d'un côté les kéfirs « artisanaux », qui seraient faits avec des ferments traditionnels en grains et non pasteurisés, et de l'autre côté, des kéfirs « industriels », faits avec des ferments en poudre ou encore pasteurisés avant d'être réensemencé avec une flore connue. Cette IGP n'a pas encore été validée.

Il y a deux dimensions qui semblent particulièrement importantes sur les sites marchands, puisqu'elles sont retrouvées sur tous ceux dont nous avons eu connaissance. La première est la dimension hygiénique de cette boisson, soit car

---

<sup>17</sup> Sur les 9 fabricants-vendeurs que nous avons pu recenser, tous sont apparus entre 2009 et 2021.

<sup>18</sup> Très Petites Entreprises : moins de 10 salariés, chiffre d'affaire inférieur à 2 millions d'euros

elle est faible en sucre, soit car elle est riche en probiotiques. La seconde est la naturalité du produit, fait avec des ingrédients bio ou « sans produits chimiques ».

Les revendeurs, définis ici comme les intermédiaires entre les fabricants et le consommateur final, sont souvent, dans le cas de fabricants de kéfir « artisanal », des magasins bio ou chaînes de magasins bio (Naturalia, Biocoop, Bio C Bon). Ces enseignes sont plus enclines à vendre des produits considérés comme bons pour la santé (ref lien entre recherche naturalité et santé ?), ce qui peut contribuer à expliquer soit pourquoi la communication autour du kéfir de fruit se fait autour de ses vertus hygiéniques, soit pourquoi le kéfir de fruit est surtout vendu dans ce type de magasins.

Les acheteurs-consommateurs, par leurs choix, contribuent aussi à cette construction du marché. Chaque producteur-consommateur ayant sa recette et ses préférences, il est possible que les acheteurs-consommateurs aient aussi des préférences variées. A l'heure actuelle, nous ne savons pas qui sont les acheteurs-consommateurs et quels sont les différents idéaux-types. Observer la structuration du marché peut permettre d'avoir une ébauche de réponse.

En effet, comme l'a fait Dubuisson-Quellier (2003), on peut imaginer une polarisation entre deux types de cadrage du marché. Le premier type de marché va vers une recherche d'homogénéisation de la qualité, avec pour objectifs de rassurer le consommateur, et d'assurer un volume important de vente, tandis que le second cherche à différencier les qualités de produits et à satisfaire des attentes plus spécifiques de consommateurs. Dubuisson-Quellier oppose donc le marché « de volume » au marché « typique ». Le dernier se repose sur les spécificités des producteurs, là où le premier va au contraire tenter de lisser les différences pour mettre tous les produits sous la même étiquette de qualité.

Pour de nombreux produits ou services alimentaires on peut trouver des « équipements professionnels » de la cognition économique (Cochoy & Dubuisson-Quellier, 2000), tels que les guides de restaurants, les appellations protégées, ou encore la presse consumériste. Ces informations analytiques permettent d'aiguillonner le choix du consommateur sur le marché.

On peut retrouver un tel cadre analytique sur les boissons avec la fiche d'informations nutritionnelle qui vient valider l'argument commercial « peu calorique », ou encore le Nutriscore. Certains vont même jusqu'à donner le nom de

la bactérie et le nombre minimal de microorganismes, comme le fait la marque Innocent, qui surfe sur la vague du Covid-19, en sortant un de nouveau produit censé « booster les défenses immunitaires », et qui contient « 500.000.000 de microorganismes ». (Figure 13)



## defense

500,000,00. C'est un très grand nombre. Tellement grand que si vous essayez de compter jusqu'au bout, cela vous prendra 23 ans (à peu près). Heureusement, cela ne nous a pas pris autant de temps pour mettre les 500 millions de micro-organismes dans ce super smoothie. Et ça ne vous prendra pas autant de temps pour le boire non plus. Et puis de toute façon quand on aime, on ne compte pas.

Pas de sucres ajoutés, pas de colorants, pas de conservateurs, pas de bouée flamant rose.

- ✓ le super smoothie garde du corps
- ✓ riche en vitamines
- ✓ aide au fonctionnement normal de votre système immunitaire



Figure 13 : Capture d'écran du site commercial de la marque Innocent (<https://www.innocent.fr/nos-boissons/nos-boissons/nos-super-smoothies/defense> ; consultée le 05/05/2021)

Il est à noter, les « travailleurs du marché » ont leur importance car ils ont « souvent pour tâche principale de définir les objets de l'échange, de les qualifier, de construire les nomenclatures et les critères qui permettent de les situer et de les apprécier » (Cochoy & Dubuisson-Quellier, 2000). Ainsi, les fabricants-vendeurs de kéfir et les commerçants de kéfir, via les différents arguments de vente qu'ils mettent en avant, contribuent à créer les normes d'un « bon » kéfir de fruit, en définissant ce qui doit être compté (de manière quantitative, comme les calories, les microorganismes, mais peut-être aussi de manière qualitative, comme le goût que doit avoir la boisson – subtil, puissant, fruité, rafraîchissant...- ). Cochoy et Dubuisson-Quellier nous invitent donc à « s'interroger sur les effets sociaux et économiques de leurs activités. ». Dans le cas du kéfir de fruit ou d'autres boissons fermentées, la mise en avant et la valorisation de la richesse bactérienne peut participer à la transition d'un dogme pasteurien à un dogme post-pasteurien.

## *v.2. Boisson différente, buveurs différents*

Les idéaux-types identifiés pourraient ne pas être les mêmes pour les buveurs de kéfir marchand. On peut s'attendre à ce que plus de personnes le fassent pour le goût ou la santé, tandis que la dimension traditionnelle pourrait perdre de son importance. En effet, les arguments marchands se basent surtout sur la dimension santé du produit, en soulignant le fait qu'il soit riche en probiotiques, et faible en calories. En même temps, un certain soin est porté aux goûts, qui peuvent être variés. Il est possible qu'un nouveau type de consommation de kéfir de fruit soit forgé par la montée en puissance de nouveaux acteurs que sont les marchands, qui peuvent moduler, avec les discours qu'ils véhiculent, la perception de cette boisson. Cependant, les travaux précédents sur le kéfir de fruit ont aussi montré que « Si les types-idéaux doivent être affinés lors de recherches futures, il sont néanmoins assez cohérents avec d'autres recherches menées sur les consommateurs « bio » (Lamine 2008) et les consommateurs en quête de produits sains (Adamiec 2014) » (Debailly et al., 2018). Les 3 idéaux-types présentés ne sont donc pas incompatibles avec une consommation transitant par une distribution marchande.

Gervaise Debucquet, dans sa thèse (2005, p196), parle de deux types d'ancrages chez les consommateurs de produits alimentaires, correspondant à deux types de représentations. Il y a d'un côté un idéal-type « Traditionnel », et de l'autre un « Fonctionnel ». Pour l'idéal type « traditionnel », la santé est la préoccupation principale, mais le plaisir a une dimension presque aussi importante, à travers le goût, mais aussi le lien social. Ils vont aussi valoriser beaucoup plus ce qu'ils qualifient de « naturel » que ne vont le faire les consommateurs « Fonctionnels ». Pour ces derniers, le plaisir n'est pas une dimension importante. Pour eux, « [...] le choix alimentaire ne se fait plus, ici, par adhésion à des valeurs morales ou culturelles mais pour des motivations à dominante hygiénique ou utilitariste. ».

Si Leprince (2020) a pu remarquer que la consommation de kéfir de fruit s'inscrivait dans le cadre d'une alimentation « responsable », elle n'a pas exploré à quel point les consommateurs s'ancrent dans un côté « fonctionnel » ou « traditionnel ».

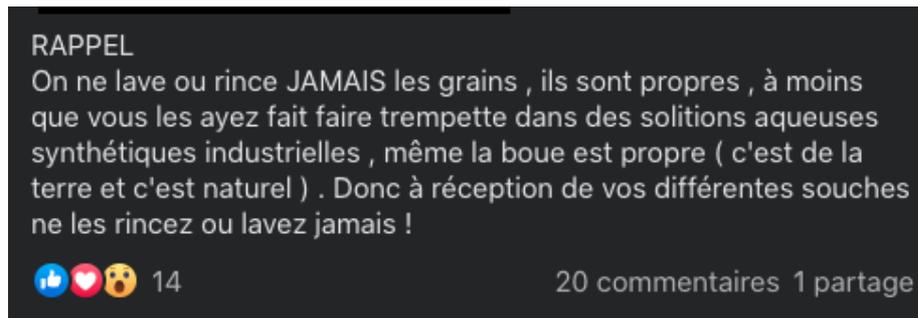


Figure 14 : Verbatim d'une modératrice sur un groupe Facebook. Cette personne semble valoriser la naturalité.

### V.3. Formulation de la problématique

Les travaux précédents s'étaient focalisés sur les recettes individuelles et collectives pour « tenter de saisir la pluralité des pratiques et des représentations autour du kéfir de fruit »<sup>19</sup>. Nous proposons de nous pencher sur la consommation de kéfir de fruits au sens large, en ajoutant à la partie déjà explorée de la consommation domestique, une partie sur la consommation du kéfir comme marchandise.

De plus, nous aimerions, afin d'explorer la réhabilitation des microbes dans la santé humaine, aborder le kéfir via les effets attendus, perçus ou allégués sur la santé.

Les questions que nous nous posons sont les suivantes : Le kéfir de fruit véhicule-t-il les mêmes symboles et usages selon sa nature domestique ou marchande ? Quelles sont les motivations de ceux qui le boivent pour la santé (ancrage fonctionnel ou traditionnel) ? A quel point le kéfir de fruit s'inscrit dans une réhabilitation et une valorisation des microbes et des aliments fermentés ?

Nous nous attellerons donc à mieux comprendre si, et comment la hausse de popularité du kéfir de fruit s'inscrit dans une dynamique de reprise de contrôle sur son alimentation et sa santé, et dans une réhabilitation des micro-organismes.

Dans le cadre de la résurgence des aliments fermentés, et dans le sillage d'une alimentation-santé, nous essaierons de voir comment l'arrivée d'un kéfir de fruits marchand influence-t-elle les croyances et les représentations autour de cette boisson traditionnellement transmise par le don.

<sup>19</sup> Mémoire de M2 de Solène Leprince, *Production et consommation domestique de kéfir de fruit*, 2020

Nous pourrions également tâcher d'explorer comment les acteurs marchands s'inscrivent dans le paysage d'une boisson marquée par une tradition de don, et dont une partie importante des fabricants-buveurs rejettent la commercialisation ?

Enfin, nous chercherons à comprendre quels sont les différents itinéraires (Desjeux, 2006) qui vont pousser les buveurs à fabriquer leur kéfir de fruit ou à s'en procurer via un échange marchand.

## VI. Missions et méthodologies envisagées

Lors de ce mémoire, j'ai prévu de faire un travail d'analyse principalement qualitative, car cela permet de « faire apparaître des dimensions qui ne sont pas directement visibles par le biais des approches quantitatives, comme la diversité des pratiques sociales, la mobilité des frontières entre les étapes du cycle de vie en fonction des cultures ou des générations [...]. Elles font apparaître des jeux, des ambivalences et des diversités, des permanences et des dynamiques, des détails et des signaux faibles (Alami et al, 2019).

Des informations existent déjà sur la consommation de kéfir domestique, mais pas encore sur les consommateurs de kéfir commerciaux. Il pourrait être intéressant de reformuler la problématique en fonction des données qui seront récoltées sur la consommation commerciale de kéfir de fruits.

Le travail de « netnography » entrepris pourrait être mis à jour sur le kéfir domestique, et il serait intéressant de prolonger cette « netnography » en étudiant les kéfirs commerciaux et la communication qui est faite autour de ceux-ci.

Mieux comprendre les enjeux présentés par les vendeurs de kéfir pourra permettre d'affiner la phase d'entretiens semi-directifs qui sera faite avec les consommateurs de kéfir domestique et commercial. Ces entretiens permettront de mieux comprendre pourquoi les fabricants-buveurs fabriquent eux-mêmes plutôt qu'ils n'achètent du kéfir, ou au contraire, pourquoi ils en achètent sans en fabriquer. Il pourrait être intéressant d'interroger des personnes ayant changé d'un mode à l'autre, mais il se pourrait que ces profils ne soient pas communs. Lors des entretiens, il pourrait être

intéressant de présenter des stimuli visuels. Dans le cadre de mes missions de stage, il m'a été proposé de faire un « bestiaire du kéfir ». Je pourrais donc filmer des *timelapse* de kéfir en fermentation, et prendre des photos de grains pour présenter ces stimuli aux personnes interviewées, et mieux comprendre leur perception de ce qu'est un grain en bonne ou en mauvaise santé.

Pour décrire les choix faits par les différents consommateurs de kéfir, il serait possible d'utiliser la méthode des itinéraires, proposée par Dominique Desjeux (2006), pour qui l'objectif est de « *reconstituer le processus d'acquisition d'un bien ou d'un service, marchand ou non marchand, en reconstituant la dynamique sociale dans laquelle il est inséré plutôt que de partir des arbitrages personnels de l'échelle micro-individuelle ou des effets d'appartenance sociale ou de style de vie de l'échelle macrosociale. Au sein de l'espace domestique, la décision de consommer est considérée comme une suite de transactions collectives tout au long d'un itinéraire fait à la fois de social, de matériel et de symbolique.* ». Cette approche pourrait permettre de mieux comprendre, au niveau microsocial, ce qui pousse les consommateurs de kéfir à avoir certains comportements tel que l'achat plutôt que la production de kéfir. Elle serait aussi intéressante pour comprendre l'utilisation du kéfir en automédication, car comme l'explique Desjeux (2006), « *Elle s'applique aux quêtes thérapeutiques. Elle consiste à reconstituer les itinéraires que les acteurs choisissent pour se faire soigner que ce soit en passant par un médecin généraliste, un dispensaire, un « tradi-praticien » ou par l'automédication familiale.* »

#### **La controverse du kéfir *Hena***

Les grains de kéfir se multiplient en se divisant, et dans les mêmes conditions, un grain « fille » aura peu ou prou la même composition que le grain « mère ». Lorsque les conditions environnementales changent, la composition microbienne ou l'expression génomique du consortium change, ce qui peut modifier la morphologie et la physiologie du grain.

Ainsi, un grain qui va être placé dans de nouvelles conditions va pouvoir dévier et créer une autre souche. De plus, il convient de garder un grain dans des conditions stables si l'on veut s'assurer qu'il ne mute pas.

Il existe une souche de kéfir de fruit qui aurait des vertus antalgiques, à condition de trouver le bon dosage. Cette souche, nommée *Hena*, est le sujet d'une controverse entre amateurs de kéfir. Tandis que certains soutiennent que cette souche a des vertus antalgiques, d'autres arguent qu'il ne s'agit que de charlatanisme et d'affabulations. Sur Facebook, le sujet est devenu clivant, à tel point que les groupes d'échange et de conseils sur le kéfir présentent dans leurs règles une profession de foi sur le kéfir *Hena*, auquel il faut, selon les groupes, croire ou rejeter.

Les images ci-dessous sont représentatives de cette controverse dans le milieu francophone du kéfir.



\*  
\*\*



# Partie 2 – Méthodologie et investigations terrain

\*  
\*\*

## Chapitre 1 – Collecte des données

Sont présentés dans ce chapitre, les différents outils et méthodes utilisés pour fournir du matériel à analyser. Nous inspirant de la recherche précédemment menée par Solène Leprince, et le contexte sanitaire étant propice à ce type de recherche, nous avons commencé à récolter des données en ligne. D'une part, les groupes Facebook regroupant les fabricants-buveurs de kéfir et boissons fermentées ont été observés, afin de forger une observation ethnographique des interactions sociales de ce groupe social en ligne. Ces groupes regroupant surtout des fabricants-buveurs, et pas forcément des acheteurs de kéfir marchand, une autre approche en ligne fut de recenser et observer les sites marchands, afin de comprendre la communication qui est faite sur ces sites, et comment les acteurs marchands s'approprient et modifient les discours afférents au kéfir de fruit. D'autre part, des entretiens furent réalisés avec des buveurs de kéfir de fruit. Ces entretiens, semi-directifs, eurent pour but de vérifier les hypothèses formulées, tout en restant attentif à des dimensions importantes qui n'auraient pas été identifiées lors de la phase de cadrage théorique.

### I. Une netnographie sur Facebook

La netnography, concaténation des mots *network* et *ethnography*, désigne une méthode d'observation qualitative des interactions et communications en ligne. On peut y prendre en compte divers types de données, qui peuvent être textuelles, multimédias (photos, vidéos, musiques, etc.), mais aussi temporelles. La netnographie (forme francisée du mot) permet aussi un accès immédiat au terrain, ce qui permet de gagner du temps par rapport à une ethnographie. Ce gain de temps, sur le délai de quelques mois accordé pour le mémoire, n'est pas négligeable. Kozinets, introducteur de cette méthode, souligne la nécessité de la cadrer afin de pouvoir normaliser les résultats obtenus, tout en gardant la souplesse nécessaire pour adapter cet outil au matériel observé (Kozinets, 2010). Après en avoir proposé 6, il propose, en 2015, 12 étapes pour la netnographie (Kozinets, 2015):

- Introspection ;

- Investigation ;
- Information ;
- Entretiens ;
- Inspection ;
- Interaction ;
- Immersion ;
- Indexage ;
- Interprétation ;
- Itération ;
- Instanciation ;
- Intégration.

Nous avons tâché d'appliquer ces étapes à notre recherche, en gardant une certaine flexibilité. Comme le revendique Peirot au début de sa thèse, nous avons pu utiliser la netnographie non pas comme une méthode, mais plus comme une technique, pour l'appliquer au cas de notre étude du kéfir de fruit. (Peirot, 2020) Kozinets lui-même reconnaît la netnographie non pas comme une méthode fixe, mais plutôt comme un cadre souple, un spectre, dans lequel peuvent s'inscrire plusieurs démarches. Il propose ainsi quatre idéaux-types de netnographies :

- L'auto-netnographie, par analogie à l'auto-ethnographie, dans laquelle le chercheur va s'impliquer dans la communauté ;
- La netnographie humaniste, centrée sur les sujets à forts enjeux sociétaux, et qui vont pouvoir, ou chercher à, influencer les changements sur ce sujet ;
- La netnographie numérique, liant l'analyse de données quantitatives à l'analyse qualitative ;
- La netnographie symbolique, dont les pratiquants vont « chercher à trouver des sites, cultures, groupes et personnes d'intérêt, et traduire leur système de signification en tant que valeurs, pratiques, et rituels sociaux en ligne »<sup>20</sup> (Kozinets, 2015, p. 246).

Notre recherche est plus proche de ce dernier idéal-type.

---

<sup>20</sup>[Notre traduction] '*Symbolic netnographers seek-out and find interesting sites, cultures, groups and people and translate their meaning systems as values, practices and online social rituals*'

Enfin, il existe un vaste territoire entre ethnographie et netnographie, puisqu'on peut mêler observations en ligne et observations physiques, comme le préconise Kozinets (Figure 15). (R. Kozinets, 2010, p. 67)

Nous proposons de présenter ci-dessous les étapes de la netnographie. La troisième partie de ce travail, abordant les résultats, semblait plus appropriée pour aborder les cinq dernières étapes de la netnographie, aussi n'en proposerons-nous ici qu'un bref descriptif.

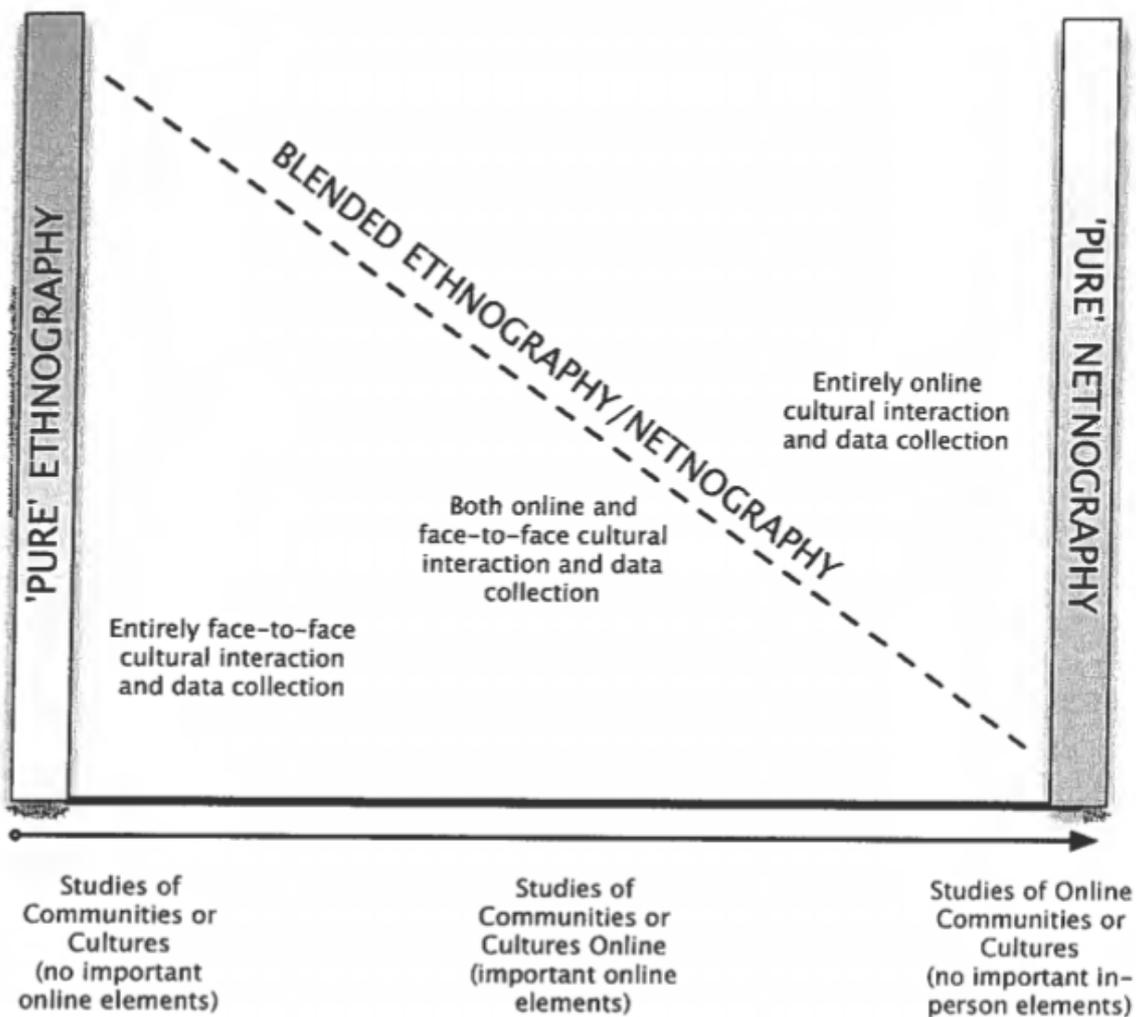


Figure 15 : 'coordonner les interactions en ligne et face-à-face, et la récolte de données' tiré de Kozinets, 2010 (p. 67)

### Phase d'introspection

Dans cette phase, que l'on pourrait presque considérer comme préliminaire plutôt que faisant partie de la netnographie, le chercheur doit faire une introspection pour déterminer le rôle de la recherche dans ses projets. Ici, cet intérêt pour le kéfir de

fruit s'inscrit dans le cadre plus global d'une volonté de démêler les rapports entre humains et microbes. Cet objet s'inscrit aussi dans une thématique alimentaire qui nous tient à cœur, avec une dimension à la fois organoleptique et nutritionnelle. Il était important pour nous de travailler sur un sujet d'intérêt personnel pour ce mémoire, et le kéfir de fruit est un objet remplissant toutes ces conditions.

### Phase d'investigation

Nous allons ici chercher à affiner la question de recherche, tout en s'assurant qu'il soit possible d'y répondre en utilisant l'outil netnographique.

L'objet de notre recherche, le kéfir de fruit, est ferment qui se maintient à travers l'échange. Ainsi, il est nécessaire de créer des liens entre personnes possédant des grains et personnes souhaitant potentiellement en cultiver. Une des manières de créer ces liens est de créer des 'communautés virtuelles' regroupant donneurs et receveurs de grains. Le concept de 'communauté virtuelle' fut introduit en 1999 par Kozinets , qui les décrit comme des « *groupes affiliés, dont les interactions en ligne sont basées sur un enthousiasme et une connaissance partagés sur une activité spécifique de consommation, ou un groupe d'activités liées* »<sup>21</sup> (Kozinets, 1999). Ces communautés virtuelles sont une source d'information, et Ghetty & Chauvet (2009) recensent 3 raisons pour lesquelles les communautés virtuelles peuvent être des sources intéressantes pour les consommateurs ou utilisateurs d'un service. Une façon d'observer ces communautés virtuelles est la netnography (R. Kozinets, 2010). Mais les communautés virtuelles ne sont pas l'apanage seulement de groupes Facebook. En effet, Ghetty & Chauvet (2009) suggèrent, en plus d'être source d'informations, « *que l'existence d'une CV [Communauté Virtuelle] sur le site d'une entreprise peut être considérée comme une proposition de valeur en termes d'information pour l'ensemble des consommateurs et ainsi contribuer à offrir aux consommateurs une information perçue comme utile et de qualité.* ». Symbiose Kéfir, les partenaires du Muséum, l'ont bien compris, et leur site commercial héberge ainsi un blog sur le kéfir de fruits, dont les articles sont rédigés par Symbiose, mais dont les commentaires sont ouverts à tous. De plus, il est possible que ceci permette de démontrer aux éventuels consommateurs la bonne connaissance du produit par

---

<sup>21</sup> “They can be defined as ‘affiliative groups whose online interactions are based upon shared enthusiasm for, and knowledge of, a specific consumption activity or related group of activities.’”

l'entreprise. Les autres sites commerciaux offrent aussi des informations aux consommateurs, et seront intéressants à inclure dans cette netnographie.

### Phase d'information

La phase d'information correspond à une démarche éthique, consistant à informer les personnes qu'elles sont observées, mais aussi à préserver leur anonymat. Pour ce dernier point, nous avons suivi le second niveau de dissimulation proposé par Kozinets, en altérant ou reformulant les verbatims et anonymisant les contributions, de telle manière que celles-ci ne soient pas retraçables. Il n'aurait pas été important d'appliquer ce point dans la plupart des cas, mais dans certains verbatims, des membres font part de leurs problèmes de santé. Dans certains cas, lorsque la citation était peu engageante pour l'internaute, nous nous sommes permis de se contenter de l'anonymiser sans la modifier, afin de pouvoir partager les captures d'écran de l'interface. En effet, le netnographe est mis face à la même interface que les autres internautes, et il nous semblait, si ce n'est important, au moins intéressant pour le lecteur de pouvoir montrer l'interface telle qu'elle se présente aux autres membres du groupe.

Concernant l'information des participants, lors de l'entrée dans les groupes Facebook, nous avons présenté notre statut d'étudiant et le projet de recherche dans les questionnaires d'entrée. Notre adhésion a toujours été rapidement validée. Il est intéressant de noter que, à la suite d'une erreur de manipulation, nous avons fait une demande d'adhésion sans envoyer les réponses du questionnaire d'entrée au groupe.<sup>22</sup> Notre adhésion fut laissée en suspens, jusqu'à ce que nous réalisions, puis corrigions notre erreur, après une dizaine de jours sans validation. Quelques heures après avoir répondu aux questions, notre entrée dans le groupe était actée. Cependant, comme le souligne Nicolas Peirot dans une communication<sup>23</sup>, il est difficile, voire impossible, d'entrer en contact avec une personne avec qui rien ne nous relie sur le réseau social. L'algorithme de Facebook effectue un tri, et les personnes appartenant à la page pourront ne pas voir apparaître notre publication. Peirot relate qu'en 2014, l'algorithme est fait de sorte qu'en moyenne, environ sept

---

<sup>22</sup> Lorsque l'on demande à rejoindre un groupe Facebook, les administrateurs peuvent choisir de faire apparaître une page avec quelques questions rédigées par eux-mêmes, visant souvent à connaître les motivations des adhérents, ou à s'assurer qu'ils ont bien lu le règlement. Ceci leur permet de filtrer les entrées dans le groupe.

<sup>23</sup> *Enjeux éthiques de l'observation netnographique. Le cas de trois collectifs de 2.0 éco-citoyens à Dijon, Grenoble et Montréal.* Consulté le 12/08/2021 [Disponible à l'adresse <https://ajccrem.hypotheses.org/232>]

personnes sur 100 voient la publication d'une page Facebook. Ne pouvoir prévenir chaque utilisateur justifie le recours à l'anonymisation des données récoltées.

Pour ce qui est des participants aux entretiens, ils étaient informés de l'enregistrement de la conversation et du processus d'anonymisation qui aurait lieu, et ont tous donné leur accord.

Enfin, l'éthique implique aussi de la réciprocité entre le chercheur et les participants, ainsi, c'est notre profil personnel qui a été utilisé pour accéder ou entrer en communication avec des personnes sur ces groupes. Lors des entretiens, la possibilité était donnée aux entretenus de nous demander des informations personnelles, au même titre que nous leur en demandions. Il est à noter que la plupart se sont montrés intéressés par les recherches, et il leur a été proposé de leur envoyer le résultat de notre travail, là encore dans une idée de réciprocité entre chercheur et participant. Ainsi, il est prévu de partager ce travail sur les groupes Facebook qui ont permis de récolter le matériel pour cette recherche, afin de laisser les contributeurs se l'approprier.

### Phase « d'entretien » & Phase d'inspection

Il s'agit ici d'explorer - éventuellement en interagissant avec eux - une variété de sites et de personnes, pour déceler quels sont ceux correspondant à différents types d'interactions. Puis il faut faire le choix des groupes et des personnes qui vont être observés lors de cette recherche. Nous nous sommes inscrits sur vingt-sept pages et groupes Facebook, incluant un groupe anglophone au Royaume-Uni, un groupe anglophone en Australie et un groupe francophone au Canada. Les groupes francophones les plus actifs<sup>24</sup> ont été retenus, tandis que d'autres parlant de fermentations de manière générale ont été écartés. Seuls 5 groupes français auront servi à récolter des données et verbatims, mais la présence sur les autres groupes nous a permis de mieux comprendre les enjeux autour de la fermentation en général. Être sur des groupes regroupant des membres d'autres pays que la France - ou les pays francophones limitrophes - avait pour but de voir si de grandes différences étaient observables entre pays, et de voir si des phénomènes, tels que celui du Hena étaient observables.

### Phase d'interaction

---

<sup>24</sup> L'activité était déterminée en fonction du nombre de posts par mois. Une partie des groupes moins actifs étaient ceux destinés uniquement à l'échange de grains, avec des posts pour la grande majorité semblables, exprimant une recherche de grains sur une région ou un département particulier.

Les interactions avec les membres des groupes ont volontairement été limitées. En effet, travaillant avec des chercheurs en biologie, il aurait été possible que les fabricants-buveurs nous demandent de prendre parti pour juger de l'intérêt ou non de certaines pratiques. De l'aveu de Christophe Lavelle, il lui arrive parfois d'être mentionné dans les groupes Facebook pour répondre à certaines questions. Nous avons préféré observer « à distance » comment les différents avis sur les pratiques à avoir ou éviter pouvaient se forger, en évitant de porter un jugement, qui aurait pu influencer l'expression de certaines personnes. Qui plus est, les certitudes sur l'influence des pratiques sur le kéfir sont très rares. À ceci s'ajoute la crédibilité des autorités scientifiques qui a pu être mise à mal avec les controverses à propos de la 5G puis du vaccin. Nous avons donc préféré ne pas interférer.

Nous avons cependant été amené à publier dans deux groupes afin de recruter des buveurs de kéfir Hena.<sup>25</sup>

La première publication fut une réponse à un commentaire d'une buveuse de Hena, dans un groupe que nous avons identifié comme n'étant pas ouvertement engagé vis-à-vis de la controverse sur l'existence ou non du Hena. Ce groupe accueillait entre 10 000 et 8 000 personnes.

---

<sup>25</sup> Le recrutement sera décrit en détail plus loin dans cette partie.

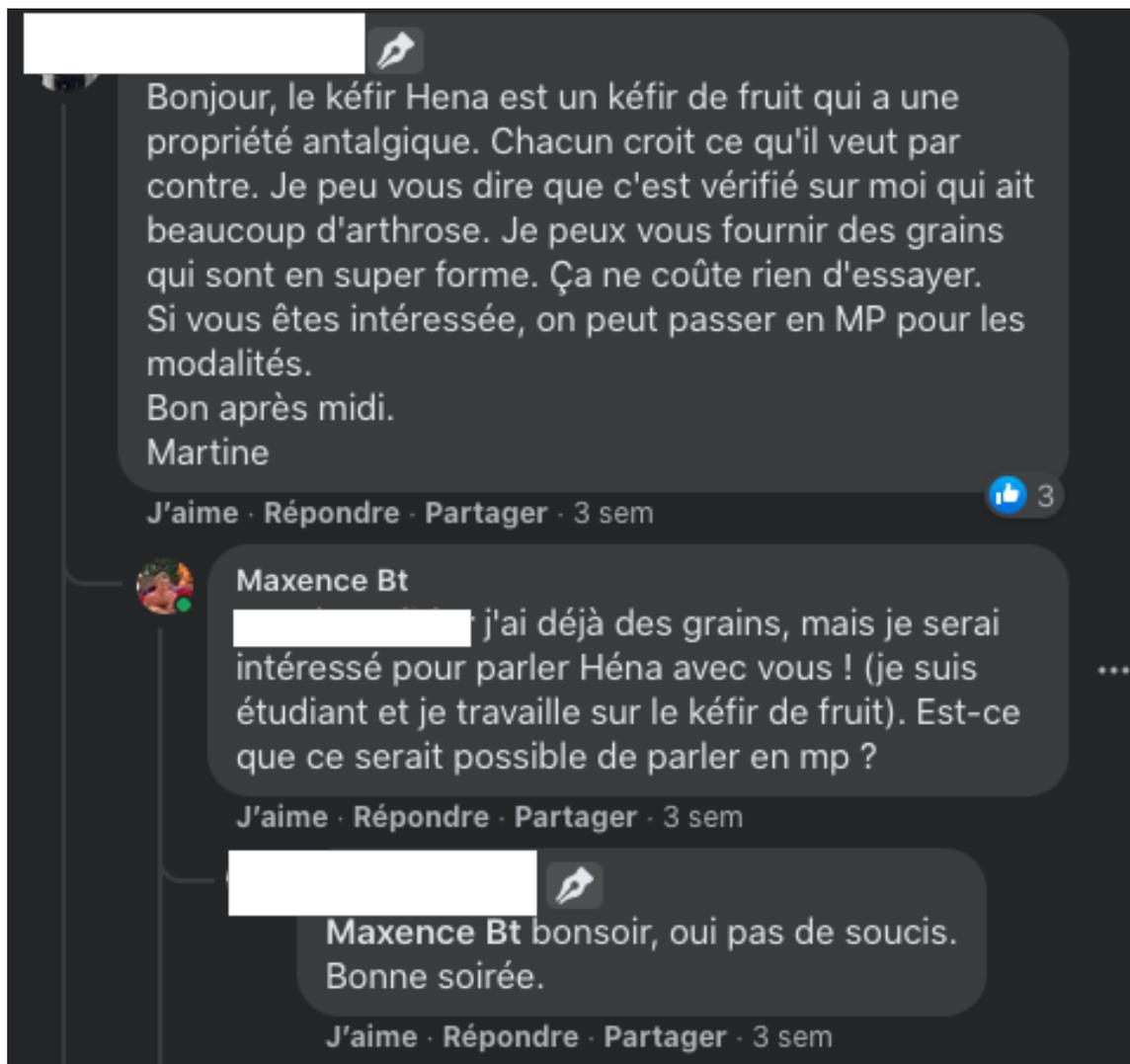


Figure 16 : Réponse à un commentaire d'une buveuse de Hena, 28 juillet 2021

Nous sommes, du moins au début, intentionnellement restés dans les commentaires pour diminuer la visibilité de notre recherche de buveur de ce type de kéfir. En effet, l'existence même de ce kéfir étant sujet à controverse, nous aurions pu nous attirer une double critique, de la part des 'anti-Hena' tout d'abord, critiquant cette recherche comme une reconnaissance de l'existence de cette souche. Puis des 'pro-Hena', pouvant considérer avec méfiance la science inquisitrice d'un objet dont ils sont pour l'instant les seuls créateurs et détenteurs de connaissance. Pour illustrer cette méfiance, rappelons qu'une des premières personnes à fournir du Hena au laboratoire a préféré fournir 4 kéfirs à l'aveugle, dont un Hena, plutôt que de donner les indications précises sur ceux-ci.

Finalement, nous nous décidons à poster une annonce sur le même groupe que celui dans lequel nous avons précédemment répondu à un commentaire.

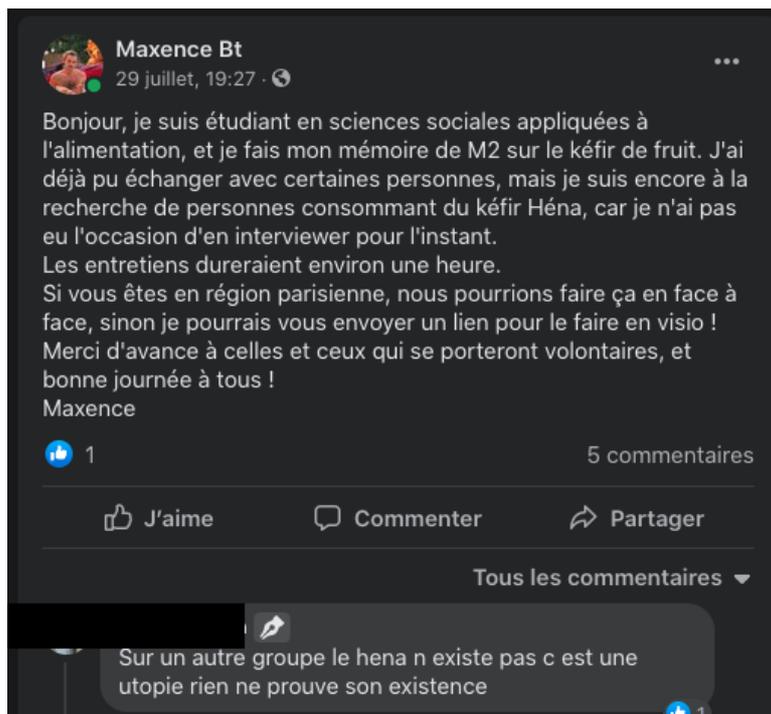


Figure 17 : Publication du 29 juillet 2021 dans un groupe public sur le kéfir de fruit

Notre publication n'aura finalement attiré que peu de réactions, si ce n'est un commentaire sur le fait que certains groupes réfutent le Hena, et un message privé d'une personne nous recommandant d'aller consulter un groupe (sur lequel nous sommes déjà), car ses membres connaissent bien le Hena.



Figure 18 : Message privé reçu environ une heure après la publication du 29/07/2021

Nous avons en effet identifié le groupe conseillé comme un groupe actif sur le Hena. Le manque de réaction sur la première publication nous a amené à publier une annonce sur ledit groupe.

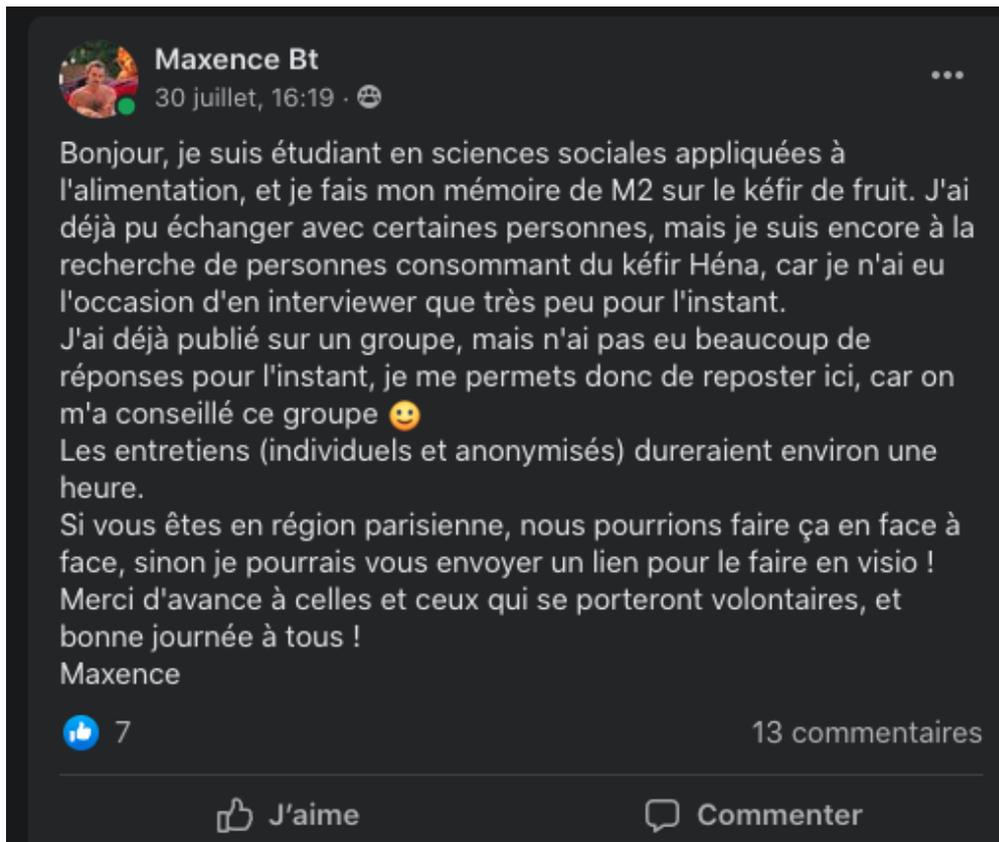


Figure 19 : Publication dans le groupe "Mes diamants mon kéfir", le 30 juillet 2021

Ce groupe comprenait entre 3 000 et 2 000 personnes, mais était beaucoup plus actifs, et notre publication eut plus de retentissement. Mais elle provoqua aussi une réaction d'une des administratrices.

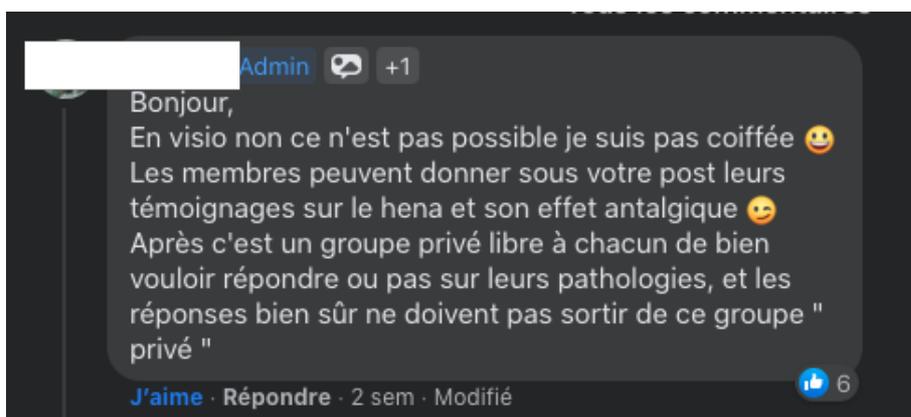


Figure 20 : Réaction d'une administratrice du groupe au post du 30 juillet 2021.

Il est à noter que bien que cette dimension n'ait pas été spécifiée explicitement, la réponse à la publication porte sur les effets antalgiques et les pathologies que permet de soigner cette souche. Certaines personnes ont pu témoigner à titre personnel dans les commentaires, mais comme demandé par l'administratrice, nous n'avons pas fait « *sortir de ce groupe 'privé'* » les réactions des personnes.

Cependant, deux personnes ont commenté être disponibles pour des entretiens. Ces personnes ont été contactées et la démarche leur a été expliquée par la suite. Une seule de ces personnes a effectivement passé l'entretien.

### Phase d'immersion

Pour obtenir une compréhension en profondeur des communautés, nous avons fait en sorte de nous connecter une fois par jour à Facebook pour aller voir les nouveaux posts. L'activité et le nombre de posts étaient très variables selon les groupes. Au bout d'une semaine, l'algorithme de Facebook nous envoyait régulièrement des notifications sur les nouveaux posts des groupes les plus actifs, et sur ceux qui avaient retenu notre attention. Nous supposons que lire les commentaires de certains posts qui nous intéressaient a permis à l'algorithme de sélectionner les publications les plus susceptibles de nous intéresser.

Ce système de sélection et de tri des publications a pu faire débat récemment, dans le cadre de la circulation de la désinformation, ou du phénomène des « bulles de filtre ». Ce phénomène est lié au fait que l'algorithme va éviter de montrer du contenu dissonant avec les idées de l'utilisateur, renforçant ainsi les idées qu'il a déjà.<sup>26</sup> Mais plutôt que de chercher à éviter absolument cet écueil, nous l'avons considéré comme partie de notre expérience d'utilisateur, comme peuvent la vivre les autres personnes sur les groupes. Ainsi, notre fil d'actualité était parsemé de posts sur le kéfir. Notre « veille » sur Facebook s'est modifiée, devenant plus passive et guidée par l'algorithme. Nous prîmes cependant soin d'aller voir une fois par mois les publications des groupes moins mis en avant.

### Phase d'indexage

Il s'agit ici de récolter des données de sources variées. Nous avons essayé d'avoir une variété de personnes dans notre échantillon, tout en gardant à l'esprit les limites d'une étude qualitative. L'idée ici est de récolter des données qui seront significatives non pas statistiquement, mais par leur sens qui permet de saisir des aspects particuliers de l'objet de recherche.

### Phase d'interprétation

---

<sup>26</sup> Article de la rubrique « Pixels » du Monde, le 24 avril 2018, « Comment les réseaux sociaux accentuent l'enfermement dans ses idées » [Disponible en ligne à l'adresse [https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/04/24/comment-les-reseaux-sociaux-accentuent-l-enfermement-dans-ses-idees\\_5289874\\_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/04/24/comment-les-reseaux-sociaux-accentuent-l-enfermement-dans-ses-idees_5289874_4408996.html) ], consulté le 18/08/2021

Cette phase consiste en une réflexion sur les observations qui ont pu être faites et une interprétation de celles-ci, au travers des théories qui peuvent être existantes ou non.

### Phase d'itération

Cette phase-ci consiste à revenir sur le matériel après avoir travaillé à son interprétation. Cela permet de revoir les données sous le prisme d'une connaissance approfondie, et d'affiner sa compréhension, voire éventuellement de découvrir de nouvelles dimensions ou formuler de nouvelles hypothèses.

### Phase d'instanciation & phase d'intégration.

La phase finale correspond à la discussion et à l'application des résultats, c'est à dire à leur intégration dans le monde qui l'entoure.

Cette netnographie a pris une part importante dans notre observation des buveurs de kéfir de fruit, mais elle est loin d'être suffisante pour rendre compte des interactions ayant lieu dans la communauté. On ne peut donc se cantonner à celle-ci, car nous ne sommes pas dans le cas où les interactions hors-ligne n'ont pas leur importance. La netnographie le révèle, en mettant en lumière les témoignages de personnes ayant reçu leurs grains par un voisin ou une connaissance, mais aussi la frange des donneurs qui publient sur Facebook, mais tiennent à remettre les grains en mains propres.

## II. Une observation des sites marchands

Une deuxième partie de nos recherches est constituée de l'observation de sites marchands. Il eut été possible d'intégrer cette partie sous le giron de la netnographie, mais elle semblait s'en démarquer par la différence de médium utilisé.

Si certains sites commerciaux présentent un blog, ils restent bien plus une vitrine fabriquée par les acteurs marchands qu'une communauté sur Facebook, entièrement collaborative et vivante. Cependant, il reste intéressant d'observer comment les acteurs marchands s'approprient et modulent le discours existant sur le kéfir.

De plus, le Muséum National d'Histoire Naturelle travaille en collaboration avec Symbiose Kéfir, qui vend son kéfir sur les sites de restauration du Muséum, et a noué un partenariat avec le laboratoire.

A ceci s'ajoute la réaction que peuvent avoir les fabricants-buveurs de kéfir lorsqu'ils voient que du kéfir est commercialisé. Cette réaction, souvent négative, a pu être observée par l'étudiante travaillant précédemment sur le sujet, qui a pu demander, sur des groupes Facebook de différents pays des photos de rayons de supermarché sur lesquels on pouvait voir le kéfir. Elle souligne que dans un groupe italien, elle découvre des personnes « *n'acceptant pas que le kéfir industriel soit discuté sur le groupe, pour ne pas faire de publicité à ces produits.* »<sup>27</sup>. Nous avons nous-mêmes pu l'observer



Figure 21 : Bouteille de kéfir Symbiose avec le logo du Muséum National d'Histoire Naturelle (source : <https://www.pour-nourrir-demain.fr/les-nouveaux-kefir-de-fruits-symbiose>)

Enfin, comme nous l'avons vu lors de la phase d'immersion, après le début de nos recherches, l'algorithme de Facebook nous proposait du contenu en lien avec le kéfir de fruit. Ce ciblage ne fut pas l'apanage du réseau social uniquement, car rapidement, il devint difficile d'aller sur internet sans voir apparaître de publicités liées, de plus ou moins loin, au kéfir de fruit.

---

<sup>27</sup> Dans le mémoire de Leprince, 2020, *Production et consommation domestique de kéfir de fruit* (p. 50)

Toutes ces raisons, en plus de celles exposées en première partie, ont dirigé notre intérêt vers le kéfir marchand.

Nous avons donc recensé les sites commerciaux existants en français, pour les kéfirs de fruits que nous avons pu trouver en France. Des recherches sur le moteur Google ont été effectuées, avec les mots-clefs « *kéfir de fruit* », « *kéfir de fruit France* », « *water kefir* », « *brasserie kéfir* », dans les catégories de résultat « Tous » et « Shopping ». Ainsi, nous avons pu recenser les producteurs français de kéfir, et les années de lancement de leurs entreprises. Au nombre de 10, ils sont recensés dans l'Annexe E.

Dans la suite de ce qui avait été entrepris par la stagiaire précédente, nous nous sommes penchés sur une utilisation d'IRaMuTeQ, cette fois-ci pour analyser les sites commerciaux. Ce logiciel permet de faire des analyses de corpus textuels. Cette démarche d'analyse textuelle nous semblait particulièrement intéressante, car elle « *ouvre à la statistique descriptive le champ des données qualitatives.* » (Lahlou, 1994).

Selon Beaudoin et Lahlou, une vision de l'analyse textuelle et lexicométrique est de considérer des matériaux qualitatifs, sous forme de texte, comme « *des discours sur le monde, dont on cherche à comprendre la structure, et plus seulement comme des modalités de réponse dont on mesure la fréquence dans la population* ». Dans la même publication, les auteurs continuent : « *L'idée sous-jacente est que le monde de l'observateur est un tissu continu, et multimodal [...] de représentations mentales.* » (Beaudoin & Lahlou, 1993).

IRaMuteQ pourrait donc permettre de faire apparaître rapidement, grâce à l'analyse d'un grand corpus, des structures de discours, permettant éventuellement d'accéder à des représentations qui auraient autrement pu être ardues à déceler. Cependant, une partie de la communauté des utilisateurs de logiciels de lexicométrie est divisée quant à la validité d'une interprétation à partir de telles données. En effet, à propos de la caractérisation des discours, « *Certains utilisateurs de ces logiciels revendiquent d'ailleurs un certain ascétisme interprétatif, affirmant qu'il ne leur appartient pas d'aller au-delà de cette caractérisation.* », comme le souligne Lejeune (2017).

Deux corpus ont été faits : un comprenant uniquement la description du produit vendu, le second, plus riche, incluant le contenu total du site (en excluant la partie 'blog').

Cependant, devant le faible nombre de sites existants, et le peu de texte sur chacun de ceux-ci, le corpus ne s'est pas révélé assez riche pour faire émerger des dimensions qui ne soient pas évidentes pour un observateur averti. Il est aussi possible que nous n'ayons pas su manipuler les données de façon à faire apparaître un résultat probant. Les analyses n'ont donc pas été incluses dans ce mémoire, mais une simple analyse statistique des formes simples<sup>28</sup> a confirmé les observations faites, en mettant avant l'utilisation de certains termes liés aux représentations autour du kéfir.

### III. Une observation participante d'une ODG kéfir de fruits

Dans le cadre de notre observation d'un kéfir marchand, nous eûmes l'occasion de faire une observation participante à des réunions visant à la création d'un Organisme de Défense et de Gestion (ODG). Ce groupement aurait pour but la création et la défense d'une certification Spécialité Traditionnelle Garantie (STG) applicable au kéfir de fruit.<sup>29</sup>

L'observation participante consiste pour l'observateur à s'imprégner de l'objet étudié. Pour Philip & Battista (2012), « *Sachant qu'il n'est possible de bien décrire l'action sociale que si elle est « comprise » de l'intérieur, le chercheur doit donc pénétrer dans la subjectivité des observés. Le meilleur moyen d'y parvenir est d'être présent dans la situation pour la vivre en même temps que les observés, d'où l'adjectif de « participant ».* ». Ainsi, nous avons pu faire une brève immersion dans le monde des

---

<sup>28</sup> Le logiciel regroupe les formes différentes d'un même terme. Par exemple, le terme 'ferment' peut être accordé sous différentes formes, tels que 'ferments', 'fermenté', 'ferment'. Ces mots sont regroupés pour la fonction statistique la plus simple d'IRaMuTeQ, qui consiste simplement en un dénombrement de ces différentes formes.

<sup>29</sup> Le label européen STG, dans la même lignée que le label AOP, 'vise à définir la composition ou le mode de production traditionnel d'un produit, sans toutefois que celui-ci ne présente nécessairement de lien avec son origine géographique.' selon l'INAO. Ce label ne s'applique qu'à des produits alimentaires. Pour l'instant, le seul label STG français est celui des moules de bouchot.

fabricants de kéfir. Cette immersion fut brève par la cadence éloignée des réunions et des échanges de mails, mais elle fut aussi particulière car aucun contact physique n'a été établi avec le groupe observé. Ceci se justifie aussi par le fait que le groupe ne s'est, à notre connaissance, réuni qu'en ligne. Ainsi, nous étions inclus dans le groupe de la même manière que les participants. Cependant, n'étant pas nous-même producteurs-vendeurs de kéfir, nous n'eûmes pas le même rôle que les autres participants. Des quatre rôles décrits par Gold (1958, p. 217 -223), le nôtre se rapproche le plus de celui décrit comme « *observateur participant* », c'est à dire que nous ne faisons pas partie de la communauté des fabricants de kéfir, mais étions intégré au groupe.

Nous pûmes assister à deux réunions :

- Le 8 avril 2021, une réunion en visioconférence eut lieu avec les fabricants de kéfir initiateurs du projet, un représentant de l'INAO<sup>30</sup>, et un représentant du laboratoire en la personne de Christophe Lavelle.

Le but de cette réunion était de comprendre si, et dans quelles conditions, le label pourrait être accepté.

- Le 6 juillet 2021, une seconde réunion en visioconférence eut lieu, réunissant cette fois-ci les producteurs de kéfir en France.

L'objectif de cette réunion était de présenter le projet aux producteurs de kéfir, et de les inclure dans la rédaction du cahier des charges. En effet, il est recommandé d'intégrer tous les producteurs possibles dans ce genre de démarche, afin de n'exclure personne lors de la conception du cahier des charges. Ne pas inclure certains producteurs européens peut résulter en l'invalidation dossier, puisqu'après sa publication, il y a une période de plusieurs mois pendant laquelle l'apposition d'un tel label et cahier des charges peut être contesté.

Notre participation fût limitée, puisque n'ayant pas d'implication dans une production commerciale de kéfir, nous n'avions pas de réclamations concernant le cahier des charges. Il fut cependant intéressant d'observer la

---

<sup>30</sup> L'INAO, Institut National de l'Origine et de la Qualité, est l'organisme gouvernemental chargé de promouvoir les signes officiels de qualité et d'origine, et notamment au niveau européen. C'est donc l'organisme par lequel passer pour tâcher d'obtenir une certification STG, IGP ou AOP.

variété des enjeux et des représentations chez les producteurs présents, malgré leur petit nombre (moins de dix).

L'observation participante devrait s'inscrire dans un cadre exploratoire, et il ne faut pas s'y engager en cherchant quelque chose de particulier. Cette méthode est adaptée aux petits groupes (Jones et al., 2000). C'est donc dans l'optique de découvrir comment les producteurs voulaient défendre leur produit que nous avons pris part aux réunions et échanges de mail.

Selon Jones et al., dans une observation participante, l'observateur décrit ce qu'il voit, avant de utiliser cette phase descriptive afin de développer des propositions théoriques, des abstractions fondées, qui aideront à comprendre les faits observés (Jorgensen, 1989, in Jones et al., 2000). Jones et al. invitent donc au lecteur d'utiliser « *ce que vous avez vu, entendu, expérimenté afin d'en dégager des abstractions explicites et articulées* ». Ils recommandent aussi de prendre des notes précises de ce qui a été dit, fait, mais aussi de la manière dont l'observateur était placé, habillé, etc.

Le format particulier de la visioconférence nous a permis prendre des notes de ce qui était fait et dit pendant les réunions, mais ne nous a pas autorisé à interagir informellement avec les participants. En effet, l'observation a été faite sur le temps particulier d'une réunion, et pas en dehors. De plus, le format n'autorisait que peu l'utilisation d'un langage corporel (notamment parce que les personnes ne peuvent se placer les unes par rapport aux autres, on ne voit que le buste des participants). Ainsi, nous nous sommes permis de prendre des notes plus légères, en se contentant de ce qui a été dit, car de fait, la seconde réunion semble plus proche de ce qu'on appellerait un *focus group*, entre producteurs de kéfir.

Cependant, nous avons pu remarquer que certains échanges s'inscrivaient bien dans le cadre théorique que nous avons identifié. Ceci sera donc brièvement abordé dans la troisième partie de ce mémoire.

#### IV. Réalisation d'entretiens avec des buveurs de kéfir

L'observation netnographique des sites Facebook s'est complétée d'entretiens avec des buveurs de kéfir. En effet, comme le présente Kozinets dans la Figure 15 (R. Kozinets, 2010), lorsque des aspects à la fois en ligne et inter-personnes sont importants, il convient de ne pas faire une pure netnographie, mais plutôt un mixte

entre ethnographie et netnographie. C'est ce que nous nous sommes efforcés de faire, en réalisant quelques entretiens avec des buveurs de kéfir de fruit. Nous avons tâché d'inclure à la fois des buveurs de kéfir de fruits marchand et des fabricants-buveurs de kéfir domestique. Ces deux consommations ne s'excluent pas forcément l'une et l'autre. Nous avons aussi pu faire deux entretiens-ressources avec des modérateurs de groupes Facebook différents, l'un uniquement pour l'échange de grains et anti-Hena, tandis que l'autre groupe était destiné à la fois à l'échange de grains et de conseils, et pro-Hena.

#### IV.1. Recrutement

Pour le recrutement, nous avons cherché à recruter des personnes consommant du kéfir des fruits qu'elles achetaient, et des personnes consommant du kéfir de fruit qu'elles fabriquaient.

Pour ce faire, trois canaux ont été utilisés. Le premier a consisté à recontacter certaines personnes interviewées par la stagiaire précédente. Le but des entretiens était aussi de récupérer des grains, et ces profils pourraient être intéressants pour le laboratoire.<sup>31</sup>

Notre expérience sur les groupes Facebook nous a rapidement indiqué qu'il pourrait être difficile de recruter des personnes consommant du kéfir commercial sur ces groupes. En effet, la nature même de ces groupes, c'est-à-dire l'échange de grains et de conseils pour faire son kéfir soi-même, si elle n'exclue pas l'achat de kéfir, le relègue à un rang auxiliaire. Pour tâcher d'éviter ce biais de n'avoir qu'un certain type d'acheteurs très occasionnels, nous nous sommes tournés vers Symbiose kéfir, les partenaires du Muséum. Lorsque nous leur avons présenté notre problématique, les dirigeants nous ont proposé de publier un *call-to-action*<sup>32</sup> sur leur site commercial. Le *call-to-action* a été publié du 12 au 16 avril 2021, sur la page présentant la recette du kéfir de fruit<sup>33</sup>, qui est une des pages les plus vues de leur site.

---

<sup>31</sup> L'intérêt pour le laboratoire réside dans le fait qu'en récupérant la même souche de grains cultivés par les mêmes personnes, on peut tâcher de voir si les consortiums microbiens évoluent rapidement ou non.

<sup>32</sup> Dans le jargon du développement de page web, un *call-to-action* est une bannière ou bandeau présent sur une page, et qui nous incite à cliquer dessus pour faire une action (en l'occurrence, répondre au court questionnaire d'inscription)

<sup>33</sup> Disponible à l'url suivante : <https://www.symbiose-kefir.fr/recette-kefir-de-fruits/>

- **Un couteau**
- **Des bouteilles** : je ne le dirais jamais assez, mais attention à la qualité des bouteilles que vous utilisez pour votre kéfir de fruits. Il est indispensable de prendre des bouteilles conçues pour la bière ou la limonade, avec un bouchon mécanique ou à vis. [J'ai écrit un article sur le choix des bouteilles si vous souhaitez approfondir le sujet.](#)

**Participer à une étude sociologique sur le Kéfir de fruits**

En partenariat avec le Muséum National d'Histoire Naturelle de Paris

Je participe

## 2. Les inarédients

Figure 22 : capture d'écran avec le call-to-action publié sur le site de Symbiose kéfir

En cliquant sur la bannière, les personnes intéressées étaient redirigées vers une page<sup>34</sup> (présentée en Annexe F), sur laquelle le projet était succinctement présenté, avant de leur proposer de répondre à quelques questions.

Ces questions portaient sur la fréquence d'achat du kéfir de fruit, l'âge, et la consommation ou non de kéfir fait maison. Les résultats sont disponibles dans les tableaux en Annexe G. Sur les 60 combinaisons possibles entre ces 3 paramètres, un profil s'est démarqué, car il est revenu 16 fois sur les 47 répondants. Il s'agit de femmes âgées de plus de 50 ans et fabriquant leur kéfir elles-mêmes. Cela va dans le sens de ce qui avait été observé par Solène Leprince précédemment (cf Figure 23), dans un groupe Facebook d'environ 68 000 personnes, regroupant des fabricants-buveurs.<sup>35</sup> Nous avons porté une attention particulière à ne pas surreprésenter ce type de profil dans notre échantillon.

<sup>34</sup> Page dont l'url était : <https://www.symbiose-kefir.fr/participez-a-une-etude-sociologique-sur-le-kefir-de-fruits/>, cette page n'est plus disponible à l'heure actuelle.

<sup>35</sup> (Leprince, 2020) Dans son mémoire, Leprince garde une juste réserve vis-à-vis de ces résultats, qui proviennent d'identités non-véifiées.

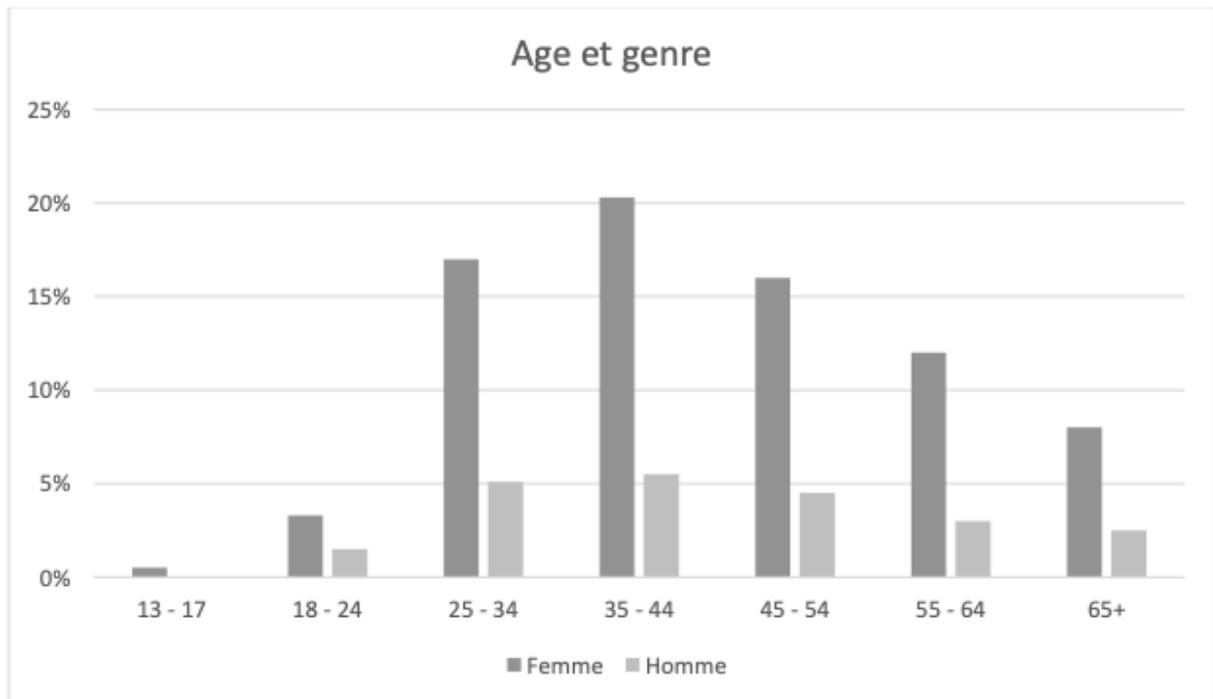


Figure 23 : Graphique tiré de Leprince, 2020, montrant la répartition homme-femme dans un groupe Facebook en fonction des tranches d'âge.

Les répondants ont tous été contactés en même temps par un mail leur demandant de s'inscrire sur un agenda en ligne pour un entretien. Une douzaine de créneau étaient libres.

Le Tableau 1 présente les 10 participants recrutés pour les entretiens semi-directifs.

Tableau 1 : Liste des recrutés, avec leur sexe, âge, mode de recrutement, et consommation de kéfir de fruit.

Participant	Sexe	Âge	Mode de recrutement	Production de kéfir	Achat de kéfir
Mme A	F	24	Contact personnel	A arrêté – compte reprendre	Oui
Mme B	F	25	Via Mme A	Compte en faire bientôt	Non (mais achat de kombucha régulier)
Mme C	F	25	Symbiose	Production régulière - en création d'entreprise	Oui
Mr D	M	28	Participant de l'étude précédente	Oui	Non
Mr E	M	28	Symbiose	Oui	Sporadiquement

Mr F	M	24	Via Mme B	Oui – aimerait faire un projet d'entreprise autour du kéfir	Oui
Mr G	M	50 <sup>36</sup>	Symbiose	Oui – a déjà pensé à créer une brasserie de kéfir	Sporadiquement
Mr H	M	29	Participant de l'étude précédente	Oui	Non
Mme I	F	68	Facebook	Oui / Hena	Non
Mme J	F	53	Facebook	Oui / Hena	Non

## IV.2. Réalisation des entretiens

Les entretiens ont été menés à distance, car le contexte sanitaire ne favorisait pas les rencontres réelles, et que les personnes recrutées étaient géographiquement éloignées (toutes les personnes étaient en Suisse ou en France). Un créneau d'environ une heure était demandé aux répondants.

Une grille d'entretien a été faite, avec quelques sujets à aborder et les relances sur ces sujets. Pour s'adapter aux différences d'expériences entre interrogés, cette grille a été modulable. Certains items n'étaient abordés que pour les fabricants-buveurs, d'autres n'étaient abordés qu'à la condition d'acheter parfois du kéfir.

Si Combessie (2007) préconise de modifier la grille au fil des entretiens, pour ensuite revoir les premières personnes entretenues afin de compléter leurs réponses, nous n'avons pas pu procéder de la sorte, par manque de temps. Il fut prévu de faire un entretien préliminaire avec une fabricante-buveuse, en ayant convenu de se revoir ensuite, mais des problèmes d'ordre personnel empêchèrent cette personne de prendre part au second entretien.

La grille d'entretien, modulable et modifiée après les premiers entretiens, n'a donc pas permis d'avoir des contenus tout à fait homogènes. Nous nous sommes donc autorisés à laisser les participants diverger un moment, malgré les différences de contenus que cela peut créer entre les différents entretiens. Nous espérons que cela

<sup>36</sup> Mr G a environ 50 ans. L'enregistrement n'avait pas commencé au tout début de l'entretien.

permettra de diriger les buveurs vers les sujets qui leurs tenaient à cœur, afin de comprendre ce qui était important ou non dans leurs représentations.

#### *Introduction à l'entretien et consentement à l'enregistrement*

Dans un souci de réciprocité, et pour mettre à leur aise les enquêtés, il est de coutume de présenter l'objet de l'étude, par qui et pourquoi celle-ci est faite. Ce moment était aussi l'occasion de dire aux participants ce que nous attendions des entretiens.

Ce moment était aussi l'occasion de leur expliquer que, comme préconisé, les entretiens donnaient lieu à un enregistrement systématique, en plus de la prise de note simultanée (Combessie, 2007). L'enregistrement était fait en vidéo pour perdre le moins d'information possible. Le consentement des participants leur était donc demandé explicitement. De plus, il était expliqué aux participants qu'ils n'avaient pas à répondre à des questions avec lesquelles ils ne se sentaient pas à l'aise.

Les entretiens ont donc été commencés de la façon qui suit :

*« Bonjour, vous allez bien ?*

*Merci d'avoir accepté cet entretien. Si vous voulez, je peux commencer par vous expliquer un peu dans quel cadre je fais ces entretiens, et comment je traiterai les données. Pour le raconter rapidement, je suis en stage de master au Muséum National d'Histoire Naturelle, à Paris, et je suis dans une équipe de chercheurs qui s'intéressent au kéfir de fruit. De mon côté, je travaille plutôt pour essayer de comprendre les ressentis des gens, et ce que les gens savent autour du kéfir de fruit. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, au contraire, on considère que les buveurs ont une certaine expérience, ou des raisons particulières de boire le kéfir, et on essaie de comprendre tout ça. C'est assez fondamental pour l'instant, c'est vraiment juste pour comprendre, et ce ne sera pas appliqué dans une étude commerciale ou autre. C'est clair pour vous ? »*

[réponse de l'enquêté]

*« Nous allons commencer par quelques questions générales afin de comprendre un peu le contexte dans lequel vous évoluez, avant d'aller vers des questions vers l'alimentation en général, puis sur le kéfir de fruit et votre consommation. Ces informations seront ensuite analysées par moi-même et anonymisées. En gros, je garde juste un fichier avec vos noms à part, si jamais je dois vous recontacter, et ensuite je travaille juste avec une lettre de l'alphabet et un nombre pour vous*

représenter, par exemple B1 ou C3. Est-ce que vous êtes d'accord pour que j'enregistre la conversation ? Ça me permettra de retranscrire vos propos en étant sûr de ne pas les trahir. »

[réponse de l'enquêté, positive à chaque fois]

Après cette amorce, l'entretien est lancé, et « *la tâche du sociologue est de l'entretenir en favorisant une « expression confiante ».* » (Combessie, 2007), grâce à des relances. En fonction du contexte, différents types de relances ont pu être utilisés, en manifestant notre intérêt pour un sujet particulier, de manière orale ou même via des expressions faciales. Nous avons aussi pu reformuler certaines phrases des participants, pour s'assurer de les avoir bien saisies, mais aussi pour favoriser un retour réflexif sur ce qui a pu être dit par l'interlocuteur.

Enfin, nous avons dû porter une attention particulière à éviter ce que Combessie appelle un « *effet d'imposition* ». Nous sachant dans un laboratoire avec des chercheurs travaillant sur le kéfir, le risque était que les entretenus nous pensent plus savants qu'eux sur le sujet, et se sentent inaptes à porter certaines affirmations auxquelles ils croient, de peur de nous voir les contredire. De fait, certains ont pu nous demander des informations ou nous poser des questions, auxquelles nous avons répondu après l'entretien. D'autres, après avoir déclaré une affirmation sur le kéfir, se reprenaient en disant une phrase du type « *mais c'est peut-être faux, vous me dites* ». Dans ce dernier cas de figure, il était rappelé que l'important était l'expérience du participants, et que nous n'avions nous-même que des connaissances très limitées.

#### *Présentation générale de l'enquêté*

Après l'accord pour enregistrer la conversation, la question « *est-ce que vous pouvez commencer par vous présenter ?* » était posée à l'enquêté. Cette question a pour but à la fois de mettre l'enquêté à l'aise en lui laissant une certaine liberté pour se définir, mais elle permet aussi de recueillir des données socio-démographiques qui pourront aider à l'analyse.

Ensuite, il était demandé au participant de parler de ses pratiques alimentaires.

*Tableau 2 : Extrait 1 de la grille d'entretien*

<b>Sous-thèmes</b>	<b>Questions</b>	<b>Relances</b>
Informations générales	Est-ce que vous pouvez commencer par vous présenter ?	Âge, lieu de vie, situation professionnelle, lieu de vie, situation matrimoniale
Informations sur les	Qu'est-ce que bien manger pour vous ?	Par exemple, le dernier repas où vous vous êtes trouvé avoir bien mangé,

consommations et pratiques alimentaires		c'était quoi ?
	Portez-vous une attention particulière au bio ?	
	Qu'est-ce qu'un repas quotidien pour vous ?	Qu'avez mangé au dîner, au déjeuner ?
	Est-ce que vous aimez cuisiner ? Ou faire des préparations maison en général ?	Qu'est-ce que vous aimez bien faire ?
	Que vous inspirent les termes « artisanal » ? et « industriel » ?	Quelles sont les différences entre artisanal et industriel pour vous ?
	Est-ce que vous avez l'habitude de consommer des produits fermentés à part pain/fromage/vin ? Et est-ce que vous faites ou faisiez vous-même des produits fermentés ?	
	D'où tenez-vous cette culture alimentaire ?	Vos parents ? Des rencontres/lectures ?

Ces questions visaient à comprendre le cadre de valeurs, de perceptions et de croyances autour de l'alimentation de manière globale. Le but était aussi de pouvoir lier ces informations à ce qui allait pouvoir apparaître plus tard, sur le cas particulier du kéfir de fruit.

#### *Consommation de kéfir de fruit*

Afin de comprendre les représentations autour du kéfir de fruit, nous avons tout d'abord demandé comment ces personnes avaient découvert le kéfir de fruit. Puis nous avons posé des questions sur les raisons qui les poussaient à en boire, ou qui pourraient les pousser à en boire, du fait-maison, selon leurs pratiques actuelles. En effet, s'il est intéressant de comprendre le fait que certains achètent ou fabriquent leur propre kéfir, savoir pourquoi d'autres ne le font pas est au moins tout aussi intéressant.

Certaines questions étaient conditionnelles, en fonction des buveurs. En effet, certains achetaient leur kéfir de fruit, tandis que d'autres buvaient du kéfir de fruit fait exclusivement à la maison.

*Tableau 3 : Extrait 2 de la grille d'entretien. « fab\_KF » signifie Fabrication de kéfir de fruit, tandis que « achat\_KF » signifie achat de kéfir de fruit*

Découverte	Comment avez-vous découvert le kéfir de fruit ?	Connaissance, publicité, internet ?
	Pour quelles raisons avez-vous commencé à en consommer ?	Problèmes de santé, envie d'essayer de nouvelles boissons ?
	Vous vous intéressiez à la fabrication ?	(Parler des grains, de la recette)
Production personnelle	En avez-vous déjà fait vous-même, ou avez-vous déjà songé à en faire vous-même ? Pourquoi ?	Pas pratique à faire, pas d'engagement, difficulté à trouver des grains ?
	[conditionnel : fab_KF = OUI] Si vous deviez arrêter d'en faire, est-ce que vous pensez que vous en achèteriez plus pour compenser ? Pourquoi ?	

	?	
	<b>[conditionnel : fab_KF = OUI]</b> Est-ce que vous changez la recette parfois ? Pourquoi ?	Changement en F1 ou en F2 ?
	<b>[conditionnel : fab_KF = NON]</b> Si vous deviez commencer à en faire , est-ce que vous pensez que vous arrêteriez d'en acheter ? Pourquoi ?	
	Que savez-vous de la fabrication du kéfir de fruit ?	Ingrédients ? Processus ?
Consommation personnelle	Quand en buvez-vous ?	A quelle fréquence ? Hors repas, pendant les repas ? Quotidiennement, occasionnellement ? A l'extérieur ? A la maison ?
	Pourquoi le consommez-vous ?	Qu'est-ce que ça vous apporte ? Des effets, des bénéfices ? Praticité ?
	Comment le consommez-vous ?	Frais, mélangé à autre chose, à la bouteille...
	Est-ce qu'il y a des kéfirs de fruit que vous préférez à d'autres ? Pourquoi ?	Kéfir de fruit de certains producteurs, certaines recettes, kéfir de fruit fait maison ?
	Est-ce que vous en achetez/faites pour d'autres personnes ? Pourquoi ? Dans ce cas, lesquels choisissez/faites-vous ?	Collègues ? Famille ? Pour des raisons de goûts ? d'habitudes ? De nutrition ?
	<b>[conditionnel : achat_KF = OUI]</b> Où en achetez-vous ? Comment les choisissez-vous ?	Supermarché, marché, magasin bio ? étiquettes, informations sur les produits, question du prix...
	<b>[conditionnel : fab_KF = OUI]</b> Où achetez-vous vos ingrédients ? Comment les choisissez-vous ?	Bio ? Prix ? Lieu d'achat ?

La dernière question permettait de faire une transition vers la partie suivante, portant sur la qualité du kéfir de fruit.

#### *Qualité du kéfir de fruit et kéfir de fruit commercial*

Cette partie visait à comprendre les dimensions prédominantes pour les consommateurs de kéfir de fruit, selon que le kéfir était fait à la maison ou acheté à l'extérieur.

*Tableau 4 : Extrait 3 de la grille d'entretien*

Signes perçus de qualité	Pour vous, qu'est-ce qui fait la qualité d'un bon kéfir de fruit ? Pour un fait maison ? Et pour un industriel ? Et un mauvais kéfir de fruit ?	Couleur, goût, ingrédient, grains, prébiotiques, propriétés nutritionnelles ?
	Comment est-ce que vous reconnaissez ces signes de qualité ?	Goût, emballage, mention "produit vivant", bouteille gardée au frais
	Que penseriez-vous d'un label ou d'une certification pour le KF commercialisé ?	par exemple, une certification AOC, ou alors "kéfir fait naturellement", "kéfir vivant" ou alors "fait avec des vrais grains" ?
	Et s'il n'y a pas de certifications, est-ce que vous regardez quand même ce que dit l'étiquette ?	Par exemple, l'étiquette nutritionnelle, le fait qu'il y ait des pré- ou probiotiques ? Ou peut-être l'endroit où il est fabriqué ?
Naturalité	Accepteriez-vous qu'un kéfir soit vendu après avoir été stérilisé ?	
	Et pour ce qui est d'un kéfir en vente, est-ce que vous	Par exemple, arômes, gaz carbonique. Et si

	accepteriez qu'il y ait des choses ajoutées dedans, ou bien qu'il soit par exemple fait avec des grains en poudre pour que ce soit plus pratique ?	le gaz carbonique est juste utilisé pour pousser le liquide dans les bouteilles ?
--	--	---

La dernière question permettait d'amener, pour les fabricants de leur propre boisson, la partie sur la santé des grains.

#### *Santé des grains (pour les fabricants uniquement)*

En effet, le laboratoire se demandait comment les fabricants-buveurs choisissaient ou non de garder ou de jeter certains grains. On peut imaginer que la représentation autour de la santé du grain ait peut-être pu influencer la co-évolution des grains, les fabricants ne gardant pas les grains jugés malades tels quels. Il pourrait donc être intéressant de comprendre à l'aune de quoi étaient jugée la santé des grains. Ce thème a aussi été abordé dans l'espoir qu'il puisse apporter quelque chose pour enrichir la réflexion sur la perception du ferment par les fabricants.

*Tableau 5 : Extrait 4 du guide d'entretien*

Général	Qu'est-ce qu'un bon grain pour vous ? Et un mauvais grain ?	Comment voyez-vous qu'un grain est malade par exemple ?
	Est-ce que vous avez déjà eu affaire avec un grain malade ? Qu'avez-vous fait / Que feriez-vous si jamais cela arrivait ?	Jeter tous les grains, les rincer, recommencer une fermentation sans rien changer ?
Aspect du grain	A quoi ressemble un grain de kéfir pour vous ?	Qu'est-ce qui fait que vous reconnaissez que c'est un grain de kéfir et pas autre chose ?
	Avez-vous différents types de grains ?	Différentes souches, ou alors différents grains de la même souche ?
Affect	Est-ce important pour vous de récupérer les mêmes grains, ou les grains d'une personne proche ?	

La dernière question a été soulevée au fil d'une discussion et ajoutée dans le guide d'entretien après 4 entretiens. Nous pensions qu'il pourrait être intéressant de creuser le lien affectif qui unissait les fabricants à leurs grains, après que plusieurs nous aient déclaré avoir du mal à les jeter, et les considérer comme des êtres vivants dont il faut prendre soin.

#### *Kéfir et controverses*

Ce sujet des grains étant lié à la controverse du kéfir Hena, nous avons fait suivre dans le guide d'entretien les questions concernant cette souche, sans la nommer directement, afin de voir les réactions suscitées par l'évocation de souches différentes.

Tableau 6 : Extrait 6 du guide d'entretien

Souches différentes	Connaissez-vous différents grains de kéfir de fruits ? Est-ce que vous faites des différences entre eux ?	différentes souches spécifiques, qui peuvent faire une boisson différente, ou avoir des besoins spécifiques ?
Sources d'informations	Comment avez-vous découvert ces informations sur le kéfir de fruit ? Et auxquelles allez-vous faire le plus confiance ?	Facebook, blogs, livres, bouche à oreille ?
Controverses	Que pensez-vous des avis divergents sur les bienfaits du kéfir ?	par exemple certain parlent d'une souche Hena qui a des effets antalgiques, alors que d'autres disent que ça n'existe pas, vous en avez entendu parler ? Ou plus simplement des avis divergents sur les bienfaits pré- ou probiotiques ?
	Est-ce que vous savez pourquoi certaines personnes ne sont pas d'accord ?	Pourquoi vous avez cette opinion sur le kéfir ? Selon vous, pourquoi pourrait-on ne pas être d'accord ?

Pour les personnes ne fabriquant pas leur kéfir ou ne connaissant pas l'existence de grains Hena, la controverse a été rapidement expliquée pour leur demander leur avis.

#### *Kéfir et santé*

A la suite du Hena, cette partie visait à mieux comprendre les liens entre la consommation de kéfir et la santé, mais aussi à comprendre de manière plus générale le rapport à la santé et les croyances des différents types de buveurs concernant le kéfir de fruit. Avant cette partie, potentiellement sensible, il était rappelé aux participants qu'ils pouvaient à tout moment dire qu'ils ne souhaitent pas répondre à une question.

Tableau 7 : Extrait 5 du guide d'entretien

Soins	En parlant de santé, est-ce que, selon vous, le kéfir pourrait avoir des effets ?	Quels effets ? Sur les intestins, sur le reste du corps.
	Est-ce que vous pourriez utiliser du kéfir pour vous soigner ?	
	Et au niveau des autres choses que vous pourriez utiliser pour vous soigner ?	Médicaments ? Médecins classiques ? Homéopathie ? Médecines alternatives ?
Incorporation	Et pour rebondir sur un sujet d'actualité, que pensez-vous du vaccin ?	Pourquoi confiance ? Ou pas confiance ?

*Conclusion : demande de don de grains et questionnaire*

Pour conclure l'entretien, il a été demandé aux fabricants-buveurs s'ils étaient disposés à renvoyer au laboratoire leurs grains, accompagnés d'un questionnaire à remplir, pour connaître leurs pratiques, ainsi que les ingrédients et ustensiles utilisés. La conclusion de cet entretien se présentait comme suit : « *Enfin, j'aurais une dernière chose à vous demander. Mes collègues du Muséum National travaillent sur la biologie du kéfir de fruit, et ensemble, on essaie de constituer une sorte de « bestiaire » du kéfir de fruit. Pour parvenir à un peu mieux comprendre comment le kéfir de fruit fonctionne et évolue, on aurait donc besoin de grains différents à analyser. L'idée serait donc de récupérer ces grains et des informations sur comment ils ont été élevés, afin de pouvoir voir comment ils évoluent. Donc, si vous êtes d'accord, je pourrais vous envoyer par mail une fiche avec différentes infos à remplir sur le kéfir de fruit, que vous pourriez me renvoyer une fois remplie, avec une partie de vos grains ? »*

## Chapitre 2 – Traitement des données

Traiter des données implique d'analyser et synthétiser des informations pour permettre de les comparer et d'en découvrir les relations. Ces relations visent à expliquer, comprendre des schémas ou des règles qui pourront être élargis et appliqués à d'autres cas. En dégagant un ordre des observations, on part d'une observation d'un ensemble de cas particuliers pour faire apparaître des schémas plus généraux, pour en faire une théorie. Le cadre théorique de la première partie de ce mémoire fait ressortir certaines de ces règles d'ordre général qui pourraient être applicables au kéfir et à ses buveurs.

S'il s'agissait juste de vérifier ces hypothèses, une méthode quantitative, telle qu'un questionnaire, aurait pu être plus adaptée. Les méthodes qualitatives, comme vu dans le chapitre précédent, de découvrir des dimensions insoupçonnées ou inexplorées. Les méthodes qualitatives sont « *dynamiques, flexibles, fournissent une profondeur dans la compréhension, mettent à profit la créativité du consommateur, vont au-delà de l'approche rationnelle ou superficielle, et représentent une riche source d'idées* » (Marshall, 1997)

Pour analyser les données, il faut commencer par les ordonner. Le cadre du guide d'entretien offre déjà des mots-clefs, qui permettent de classer les extraits par thématique.

Les entretiens ont été retranscrits dans leur intégralité<sup>37</sup>, afin de pouvoir travailler dessus en isolant les différentes unités thématiques.

Une grille d'analyse a ensuite été construite au fur et à mesure de l'analyse des données. Dans cette grille, chaque ligne représentait un entretien, tandis que chaque colonne représentait une thématique. Les morceaux d'entretiens étaient ensuite rangés dans cette grille.

Cette grille n'a pas permis de retracer l'ordre des sujets abordés lors des entretiens, ce qui a limité son utilité pour l'analyse longitudinale, c'est-à-dire l'organisation séquentielle de chaque texte.

---

<sup>37</sup> Dans certains cas, après avoir parcouru la grille d'entretien, des échanges informels ont pu avoir lieu, ne touchant que d'assez loin le kéfir. Ces passages n'ont pas été retranscrits, mais lorsque c'est le cas, il a été indiqué dans les retranscriptions qu'une discussion informelle a suivi.

De par la diversité du mode de recueil des données, mais aussi par la diversité des données recueillies avec (les groupes Facebook avaient des activités différentes, les entretiens ne se sont pas tous déroulés de la même manière, la réunion de l'ODG était un format particulier, et les sites ont été construits très différemment), nous avons favorisé une analyse transversale. Cette analyse est dite « transversale », car elle consiste à étudier les thèmes transversaux à tous les textes. Combessie (2007) explique que l'on « *compare les extraits réunis à l'intérieur de chaque dossier pour dégager ressemblances et différences ; à partir de ces dernières, on opère des regroupements pour construire des types et typologies* ».

L'analyse thématique a donc pu être menée de façon transversale, mais une analyse longitudinale a aussi été faite, en essayant de comprendre les parcours de chaque individu, leur système de valeurs, croyances et représentations, et comment leur perception du kéfir étaient projetée à travers ce prisme.

\*  
\*\*

# Partie 3 – Analyse des données

\*  
\*\*

# Chapitre 1 – Représentations du kéfir

## I. Consommation et fabrication de kéfir – devenir un buveur de kéfir

La consommation de kéfir s'inscrit dans une volonté de prendre soin de soi ou de l'environnement, en contrôlant son alimentation.

Les idéaux-types décrits par Debailly et al. (2018) ont été retrouvés lors des entretiens. Sur les groupes Facebook, ceux buvant le kéfir pour des raisons de santé ou pour le goût étaient les plus présents, tandis que ceux le faisant pour la tradition familiale étaient, si ce n'est moins présents, moins visibles. Nous allons voir quels sont les paramètres et les dynamiques sociales qui jouent sur choix sur la consommation de kéfir, dans l'idée de se rapprocher de la méthode des itinéraires de Desjeux (2006).

### *1.1. Agriculture biologique et culture microbiologique*

La consommation de kéfir de fruit est associée à une consommation de produits biologiques. Les acteurs marchands ne proposent presque que des produits faits avec des ingrédients biologiques, et pour les buveurs, ce produit est explicitement associé au biologique :

*« Le marketing ça a son jeu j'imagine, qu'est ce que je regarderais... j'imagine que le kéfir bio ça doit être presque un pléonasme, j'imagine que du kéfir pas bio, ça va... enfin je sais pas, ça peut faire peut être mauvais œil, je sais pas comment on dit, pas bonne presse. » (Mr D)*

Lors des entretiens, les deux types de mangeurs bio proposés par Claire Lamine ont pu être observés. Certains étaient proches du mangeur bio puriste, tandis que la grande majorité des participants étaient des mangeurs bio intermittents. Ces mangeurs bio intermittents se « caractérisent plutôt par l'inflexion, le choix bio y prenant une place progressive et variable aux côtés d'autres types de choix (labels, lieux d'achat spécifiques, connaissance des producteurs ou commerçants, etc.). Ainsi, chez eux, le bio ne touche pas tous les produits et rarement même une

catégorie entière de produits. »<sup>38</sup> Ainsi, ces mangeurs consomment des produits qui ne sont pas forcément bio, mais s'inscrivent dans un cadre de contrôle de leur alimentation.

*« et puis j'ai aussi gardé des habitudes de ma famille, c'est à dire de prendre des pâtes Panzani, parce que c'est dans la famille, du riz Uncle Bens, parce que... alors que je sais très bien que ça fait partie des pires riz, mais voilà, dans ma famille on utilise celui-là, donc je l'utilise aussi. »* (Mme A)

*« je suis dans une AMAP où je prends quelques légumes et des œufs, les œufs et le lait, je le prend bio. »* (Mme I)

*« Après j'habite à la campagne, donc il y a beaucoup de fermes autour, et donc moi je préfère local même si c'est pas bio, parce que de toute façon en Suisse il y a plein de pesticides qui contrairement en France qui sont pas autorisés, donc souvent le local à côté, il est aussi bio si ce n'est plus qu'un bio d'une grande chaîne en France. Mais j'essaye le plus local possible. Donc parfois c'est pas bio mais je sais où c'est fait, et je sais qu'ils utilisent pas... »*  
(Mme J)

Le bio semble important pour les buveurs, et de fait, les recettes et recommandations sur les groupes Facebook mettent l'accent sur l'importance du bio. Mais il est ressorti lors des entretiens que les fabricants-buveurs semblent accorder plus d'importance à l'aspect biologique des produits lorsqu'il s'agit de les donner au kéfir plutôt que de les consommer directement.

*« Zéro pesticide, j'ai pas envie qu'il y a une influence d'intrant extérieur, qui perturbent la vie du grain de kéfir. [...] c'est paradoxal mais oui, je vais faire plus attention à la santé du petit grain de kéfir, qu'à ma santé personnelle. »*  
(Mr E)

---

<sup>38</sup> « Bio : qui en consomme ? » Claire Lamine, *Sciences Humaines*, 2013/9 (n°251), p.14

*« Tout bio, j'insiste beaucoup quand je donne les grains aux gens, la figue bio, le citron bio, le sucre bio, le sucre de canne blond et rien d'autre. [...] moi personnellement déjà je préfère bio, mais aussi je pense que les grains apprécieraient pas d'avoir la chimie sur eux. Là c'est en effet de normalisation aussi des grains. En plus il y a un peu de truc... c'est du citron, alors c'est certain que si c'est pas bio... même le citron il y a des trucs, alors je lave bien mais... » (Mme J)*

*« Non, pas le citron, mais par contre l'abricot oui, parce que les abricots qu'on trouve ils sont oranges et naturellement quand on les fait sécher ils deviennent noirs, et le orange c'est du nitrate, ou... pas du nitrate, mais une substance qu'ils rajoutent, et qui du coup est pas bonne, et donc il font des abricots pas bio qui ont cette substance. C'est du nitrate, non, c'est pas du nitrate c'est autre chose. [...] oui parce que les abricots c'est vraiment quelque chose qu'ils rajoutent en plus, les citrons j'imagine qu'il y a des pesticides qui restent sur le zeste et cetera, mais je le fais pas. [...] Parce que je pense que c'est quelque chose qui est vraiment en grande quantité pour que les l'abricot redevienne orange, et donc je pense que c'est quelque chose qui peut, en quantité, et au niveau de la nocivité du produit, je pense que c'est pas négligeable par rapport à des citrons qui pourraient être traités ou qui auraient des pesticides, là je sais que c'est mauvais, mais mon corps élimine. Alors que les abricots je pense que c'est beaucoup de mauvais. » (Mr H)*

Une personne s'est détachée de notre échantillon car elle déclarait ne pas consommer bio :

*« Mr F : non c'est pas quelque chose sur lequel je fais attention du tout. Aussi bien le local oui, mais non j'essaie plutôt de regarder des produits naturels, pas forcément bio. [...] »*

Interviewer : *Naturel, c'est à dire ?*

Mr F : *d'éviter des produits ultras transformés, plutôt sains et locaux » (Mr F)*

Cependant, Mr F déclarera plus tard dans l'entretien préférer prendre des produits bio pour faire son kéfir :

*« Je sais pas trop, ça m'arrive de faire du kéfir avec des produits non bio, après j'essaie de prendre des citrons bio plutôt que des citrons pas bio, parce que je me dis que ça peut préserver la flore. Les produits non bio je les rince bien avant d'être dans le kéfir. » (Mr F)*

Sur tous les sites commerciaux observés, il est mentionné que le kéfir est fait avec des ingrédients d'origine biologique, confirmant que cette tendance est forte parmi les buveurs de tout bord.

Ce soin porté à éviter, dans le kéfir, les pesticides et autres produits considérés comme néfastes pourrait peut-être se justifier biologiquement, mais il est aussi possible d'en avoir une lecture plus sociologique, renvoyant à la dimension sacrée et « pure » du kéfir de fruit, qui pourrait être entachée par des produits profanes présents sur les ingrédients, et contamineraient ainsi le kéfir, causant sa perte (Caillois, 1939). Sur les groupes Facebook, c'est le non-respect de pratiques qui entraîne soit la dégradation du kéfir, soit la perte de ses propriétés bénéfiques. Une fois ces propriétés perdues, il semble qu'il n'y ait rien à faire pour les recouvrer, selon les groupes Facebook, dont les membres déclarent alors qu'il faut reprendre de nouveaux grains. Cela renvoie à la loi de contagion formulée par Frazer (Frazer, 1890, *in* Lepiller, 2012) et à la dernière des propositions de Rozin (Rozin, 2008, *in* Lepiller, 2012) pour expliquer la préférence pour le naturel, stipulant que *« L'ajout de composants à une entité «naturelle» donnée dégrade le jugement de naturalité bien plus fortement qu'une opération inverse de retrait de ces composants ne saurait le rétablir. »*. On peut aussi se référer à la deuxième proposition de Rozin, qui nous dit que *« La préférence pour le naturel est fondée sur des considérations intellectuelles (ou idéelles) relevant de la pensée magique, qui valorisent la pureté et sont habillées de justifications rationnelles (notamment en termes de buts santé). »* (Lepiller, 2012)

## 1.2. Apprendre à vivre avec les microbes

Pour les buveurs qui font leur kéfir comme pour ceux qui en achètent, utiliser du kéfir, c'est apprendre à vivre avec les microbes, en s'en servant comme des alliés.

*« je ne considère pas le kéfir comme un médicament, je considère plus ça comme un moyen d'enrichir son système immunitaire surtout » (Mr F)*

Cela renvoie au passage à un paradigme post-pastorien évoqué par Paxson (2008). Mais le cas du kéfir est particulier, car on ne compose pas avec n'importe quels microbes de l'environnement. Ce sont ceux du grain qui vont apporter des vertus au buveur. Ce don du grain - considéré comme une entité - doit être compensé par un contre-don du buveur, dans l'obligation de rendre ce qui a été offert (Mauss, 1925) Ainsi, chez les fabricants-buveurs, les grains offrent une boisson, en échange de quoi ils sont accueillis et protégés.

Nous avons pu voir précédemment que les grains, dépendants du soigneur, sont perçus comme un être à préserver (et à entretenir de préférence avec des ingrédients bio). D'autres considèrent les grains très résilients, comme Mr D :

*« l'avantage du kéfir c'est que ça demande pas beaucoup d'efforts. les grains, à mon avis, avant qu'il crèvent, il faut quand même y aller. » (Mr D)*

*« Oui c'est bio je me dis que c'est mieux, et sinon tant pis je fais avec. Après voilà si un moment je vois que je mets un produit et que mes grains, j'arrive pas trop à savoir quand ils sont en bonne santé ou en mauvaise, mais si je vois il y a un truc qui les fait crever, je me poserai des questions c'est sûr. » (Mr D)*

Les fabricants-buveurs se reposent aussi sur leur expérience personnelle pour juger de ce qui est bon ou non pour le kéfir.

### 1.3. Des produits proches du consommateur

S'il semblerait que tous les participants soient conscients de certains enjeux de leur alimentation, tous n'ont pas la même attitude face à ces enjeux. Ainsi, la plupart de ceux-ci tâchent de, ou du moins aimeraient, s'approvisionner localement.

*« C'est vrai qu'on fait quand même attention à ce qu'on mange, on prend de plus en plus de produits bio aussi, mais voilà, on limite la viande, on essaie vraiment de la remplacer de temps en temps par les féculents, les légumineuses... les légumes, les fruits... ils sont bien présents. Après on n'est pas non plus...voilà, on s'autorise, enfin, on suit aucun régime mais voilà, on fait attention à ce qu'on mange, et à avoir des repas équilibrés, surtout avec un maximum de produits locaux aussi quand on peut. » (Mme C)*

Certains des acteurs marchands semblent aussi miser sur le côté local, avec un ancrage fort de leur emplacement dans leur identité (« kéfir des Weppes », « kéfir Nantais »), tandis que d'autres, comme Symbiose kéfir, mettent en avant le lieu de fabrication sur leur emballage, et valorisent leur ancrage local, aidant à mettre en avant le fait que leur production soit responsable.



Figure 24 : Partie basse de l'emballage des bouteilles Symbiose kéfir ([symbiose-kefir.fr](http://symbiose-kefir.fr))

Cependant, il existe des contraintes qui empêchent d'atteindre les idéaux de bien-manger. Il s'agit du temps, ou, pour les populations moins aisées que sont jeunes ou retraités, d'une contrainte économique.

*« voilà, quand j'achète des trucs, j'achète pas toujours de la bonne qualité, parce que ça demande plus de temps, ça demande plus d'argent, tout ça » [...]* *« Je fais pas beaucoup les courses, j'aime pas ça déjà, et donc en fait*

*c'est sûr que la grande surface là-dessus c'est la facilité, parce qu'il y a tout à portée de main, t'as pas besoin de changer de reprendre ta bagnole de changer de rue, pour aller chez le boucher, chez le fromager ou machin au marché, et voilà. mais bon, si après à terme j'arrive à éviter les grandes surfaces c'est bien, moi après je pense que c'est peut-être plus humain comme moyen de consommer. » (Mr D)*

Cette proximité peut s'opérer géographiquement, comme le dit Mme J :

*« Après j'habite à la campagne, donc il y a beaucoup de fermes autour, et donc moi je préfère local même si c'est pas bio, parce que de toute façon en Suisse il y a plein de pesticides qui contrairement en France qui sont pas autorisés, donc souvent le local à côté, il est aussi bio si ce n'est plus qu'un bio d'une grande chaîne en France. Mais j'essaye le plus local possible. donc parfois c'est pas bio mais je sais où c'est fait, et je sais qu'ils utilisent pas... » (Mme J)*

Mais cette proximité n'est pas forcément tangible pour le consommateur lorsque les points de vente des produits sont des supérettes bio, et que les produits utilisés pour le kéfir peuvent provenir de loin, puisque tous les sols ne sont pas propices à la culture de figues et citrons. Cependant, comme le souligne Sarrazin (2012) *« Lorsque la proximité géographique n'est pas toujours possible, elle peut être largement compensée par la proximité relationnelle. »*. Les producteurs de kéfir marchand peuvent engendrer un sentiment de confiance vis-à-vis de leurs consommateurs en se mettant en image. Ainsi, sur les neuf sites commerciaux observés, seul deux ne mettent pas en avant le visage ou l'histoire des fondateurs. Quand elle est sur le site, cette histoire est facilement accessible, en déroulant la page ou sous un onglet dédié. Mme B, qui n'achète pas de kéfir mais du kombucha<sup>39</sup>, nous dira à propos de ses motivations à en acheter :

---

<sup>39</sup> Le kombucha est une autre boisson fermentée, sans alcool et riche en microorganismes, dont la production peut être domestique. La principale différence avec le kéfir est l'utilisation de thé à la place de l'eau, et d'un ferment différent.

*« Je pense que le packaging a une forte influence par contre, c'est sûr. Après je regarde un peu la provenance et c'est tout. J'ai regardé leur site internet, à Foliz aussi, parce qu'il y a plusieurs goûts donc je suis allé voir. Présent sur les réseaux sociaux parce que c'est une marque un peu jeune, machin. Après c'était important ça m'a aidé. Et puis eux, bon je vais aller jusqu'au branding, mais les producteurs de kombucha ils se mettent beaucoup en vidéo, en images et tout, on les voit beaucoup, du coup ça donne envie de leur acheter et on sait que, on se dit, il y a vraiment des gens derrière, et c'est un peu gage de qualité, on a envie de leur faire confiance. » (Mme B)*

De son côté, Mr D affirme préférer prendre le risque d'incorporer un produit contaminé plutôt que des produits de consommation de masse, standardisés et stérilisés :

*« moi, en tout cas, je serai plus mené à acheter du kéfir à un mec qui vend son kéfir et qui explique comment il fabrique son kéfir, pourquoi il fait ça, et qui connaît son produit, et qui me l'explique alors qu'il y a pas d'étiquette dessus, quitte à ce qu'il y ait des trucs où tu vois, tu tombes presque malade, ou que les normes d'hygiène sont pas très bien respectées et tout ça, je préfère acheter ça, plutôt que d'avoir un truc avec une belle étiquette et puis la petite pastille au fond » (Mr D)*

#### *1.4. Une boisson faite par des femmes ?*

Solène Leprince remarquait déjà que les groupes Facebook semblaient composés d'une majorité de femmes. Lors de notre recrutement, nous avons aussi pu constater qu'une majorité des personnes s'étant manifesté étaient des femmes, dont une partie à la retraite. Cette observation est corroborée par les observations de Poulain, qui remarque qu'à la retraite, le temps passé à cuisiner augmente, et que les femmes sont plus reléguées aux tâches secondaires, comme la vaisselle ou l'entretien des ustensiles, là où les hommes vont faire les tâches les plus valorisantes (Poulain, 2013, p. 49). Le kéfir pourrait être vu comme une tâche peu valorisante, dans le sens où elle est menée sur le long terme, il s'agit ici véritablement d'entretenir un ferment plutôt que d'un coup de feu donnant un résultat rapide et facilement valorisable. Il est

intéressant de noter que déjà en 1999, Hubert notait à propos de boissons qui semblent plutôt proches du kéfir de fruit, que ces « *vins de groseille, de cerise, de groseille à maquereau, de sureau, de pissenlit, de navet, de feuilles de frêne, sont des boissons fermentées rafraîchissantes, parfois légèrement pétillantes et faiblement alcoolisées. Ces breuvages sont le plus souvent une production féminine* » (Hubert, 1999).

Mme J abondera dans ce sens, en nous disant :

*« En général les hommes ils veulent pas trop toucher. Moi, il va pas s'en servir mais en général après le souper il me demande est ce que je peux avoir un petit peu de médicament. Alors okay je donne. Mais il va pas se servir lui-même. Mais il y a pris goût, et il voit que ça lui fait du bien [...] ma sœur, son mari c'est la même chose. Il va pas s'en servir lui-même, il se sert pas mais il est bien content. »* (Mme J)

Une autre raison qui pourrait expliquer cette tendance est que les femmes sont plus sujettes aux maladies chroniques du tube digestif<sup>40</sup>, et plus enclines à préférer des aliments peu caloriques (Grosselin et al., 2018).

Au niveau des entreprises fabricant du kéfir, l'échantillon relevé de 9 entreprises ne permet pas de faire de statistiques vraiment significatives, mais les entrepreneurs d'aucun sexe ne sont surreprésentés. Il est possible qu'il y ait une interaction avec le fait que la majorité des chefs d'entreprises soient encore des hommes<sup>41</sup>. Il est probable que de nombreuses autres entreprises ouvrent dans les années à venir, permettant éventuellement de faire des statistiques plus précises. Indépendamment du sexe des fondateurs, les sites commerciaux précisent que la boisson est faible en sucre. Dans cet esprit, certaines bouteilles précisent que le sucre présent sur la liste des ingrédients est « transformé » durant la fermentation. (Figure 25)

---

<sup>40</sup> American Physiological Society (APS). (30/03/2015). *Why gastrointestinal disorders afflict women more often*. ScienceDaily. [Consulté le 01/09/2021, à l'adresse [www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150330134409.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150330134409.htm)]

<sup>41</sup> Forbes France, *Toujours trop peu de femmes cheffes d'entreprise en France* (30/06/2020), consulté le 01/09/2021, à l'adresse <https://www.forbes.fr/femmes-at-forbes/toujours-trop-peu-de-femmes-cheffes-dentreprise-en-france/>



Figure 25 : Capture d'écran du site commercial de karma biogroupe. Il est précisé que le sucre est transformé durant la fermentation.

### 1.5. Le kéfir en ersatz

Lors des entretiens, il est ressorti que le kéfir permettait de remplacer d'autres boissons, ou de motiver à boire de l'eau :

*« Je me dis, si ça a des effets positifs tant mieux, sinon pffrrrt, moi ça me fait un soda sans sucre, c'est désaltérant et c'est cool quoi. [...] Et donc là le kéfir, c'est meilleur que de l'eau et je trouve... ouais ça désaltère plus, et puis en gros voilà. Donc je trouve que c'est un bon compromis, parce que je bois pas beaucoup de flotte dans la journée, donc... » (Mr D)*

Le kéfir peut remplacer les sodas par une boisson saine, mais aussi l'alcool. L'avantage du kéfir est qu'il peut remplacer les boissons sus-citées dans leur contexte de consommation, qu'il s'agisse de sodas en journée, ou de boissons gazeuses le soir :

*« parce que déjà moi je suis pas du tout soda, les boissons sucrées j'aime pas ça, il y en a qui boivent pas de coca mais qui boivent du jus d'orange, alors comment leur expliquer que c'est un peu pareil niveau sucre, le taux de sucre qu'on retrouve dans les boissons... et voilà, pour changer de l'eau, vraiment comme une alternative aux sodas, et puis quand je veux pas boire d'alcool,*

*même si j'en bois, parfois un petit kéfir, bah ça passe plutôt bien, donc voilà. Parce que, principalement parce que je ne bois jamais de boissons sucrées, et que je n'aime pas ça. Donc c'est vraiment une alternative, et en plus il y a des bénéfices santé, donc c'est toujours bon à prendre. » (Mme C)*

*« grâce au kéfir, ça fait 11 mois que j'ai pas bu d'alcool. [...] J'ai influencé ma sphère sociale, j'ai plein d'amis qui se sont débarrassés de l'alcool grâce au kéfir. [...] j'ai une de mes copines, son mari est un anglais, mais un buveur de bière comme c'est pas possible, elle me dit l'autre jour un miracle est arrivé, il faisait hyper chaud, il coupait le gazon, et normalement son réflexe ça aurait été tu peux me donner une bière, là ça a été, tu peux me donner un verre de kéfir ? et de trouver la saveur que monsieur accepte de goûter, c'était une genre de tisane froide, je sais plus ce que c'est comme marque, c'est une tisane en sachet, elle a mis ça dans le kéfir sachant qu'il aime bien cette tisane froide, ça y boit. Et donc finalement avec ça il aime bien, le miracle est arrivé, monsieur est arrivé, « give me a Glass of kefir please, urgent » un grand verre et il a tout bu. Le miracle est arrivé. Parce que c'est quelqu'un qui est très fermé sur tout ce qui est bizarre et cetera, et on a réussi à le convertir. Alors impressionnant, au lieu d'une bière il a préféré son kéfir d'eau [...] On va chez des gens on emmène une bouteille de vin, et moi j'emmène toujours ma bouteille de kéfir, et je fais goûter ceux qui connaissent pas, un petit peu, au cas où ils soient... Maintenant j'emmène ma bouteille de kéfir quand je vais chez les gens. Et franchement ça me dérange pas de pas boire le vin qu'eux ils boivent » (Mme J)*

Cette consommation est à cheval entre les idéaux-types des buveurs pour la santé et de ceux le faisant pour le goût. En effet, le goût du kéfir devient un indispensable levier pour atteindre un objectif de santé. Cela renvoie au fait que les mangeurs cherchent à désormais à concilier plaisir et santé (Dupuy & Poulain, 2012).

Le kéfir s'inscrit dans une dynamique de conciliation entre plaisir et santé et de réhabilitation des microbes dans la santé humaine. Ils seraient intéressant d'explorer à quel point les buveurs ou fabricants-buveurs conscrivent au grain ces « bonnes bactéries ». On peut se demander si ces microbes d'élevage sont perçus de la

même manière que des microbes, aux rôles éventuellement bénéfiques, dont le contrôle par l'humain serait moins évident.

## II. Un aliment-santé

### II.1. *Le paradoxe du sucre*

Après une idéalisation du sucre en France durant le XIX<sup>ème</sup> siècle, le début du XX<sup>ème</sup> siècle marque le début d'une cabale contre celui-ci, et qui encore aujourd'hui, « imprègnent [...] fortement nos représentations », comme l'explique Csergo (2010). Selon un sondage réalisé en 2009<sup>42</sup>, le sucre est considéré comme un plaisir par 89% des français, alors que 54% disent en consommer moins qu'avant. Les acteurs marchands apportent un certain soin à préciser que la boisson est faible en sucre (Figure 9 ; Figure 25). Les entretiens, mais aussi certains posts Facebook montrent que le sucre pose un problème aux fabricants-buveurs, qui, dans leur démarche d'alimentation responsable, tâchent de maîtriser (et donc de réduire) leur apport de sucre, tandis que le kéfir nécessite une certaine quantité de sucre.

*« et parce que pour moi le kéfir ça peut être aussi considéré comme un soda, et je suis pas fan des sodas, tout ce qui est coca Schweppes, et tout ça, parce que je trouve ça trop sucré en fait, et c'est aussi ça qui m'intéresse dans le kéfir, c'est de pouvoir boire une boisson qui n'a pas trop de sucre en théorie, plus de sucre comme saccharose fructose, plus de mauvais sucres en tout cas » (Mr F)*

Les buveurs de kéfir peuvent s'assurer de laisser peu de sucre en mettant peu de sucre ou en laissant fermenter longtemps leur kéfir. Certains, comme Mme J, qui suit un régime cétogène, vont jusqu'à utiliser un réfractomètre pour mesurer le taux de sucre dans la boisson.

*« je veux pas manger trop de sucre non plus, donc en fait je mets le minimum de sucre en fait, j'attends que ma boisson elle soit presque plus sucrée du tout*

---

<sup>42</sup> Étude Cedus-OpinionWay réalisée du 6 au 12 octobre 2009 auprès d'un échantillon de 2 001 personnes représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus, réparties selon la méthode des quotas.

*[...] j'en suis parfois presque à les sous nourrir j'imagine, mes grains de kéfir, parce que je veux pas avoir un truc trop sucré. un truc pétillant et voilà. [...] Et donc qu'est ce que je regarderai sur une étiquette ? Franchement je regarderai la quantité de sucre en premier. le taux de sucre dans le produit fini. » (Mr D)*

*« Après si clairement je devais [en acheter], comme le kombucha, ça m'est arrivé, je prends seulement celui qui a aucune saveur, qui est non filtré, et là si je trouve ça un peu trop amer, je peux rajouter une saveur dedans, mais je prendrais pas les trucs ou dans les ingrédients il y a du sucre ajouté, il rajoute toujours des trucs dans ces choses, j'aimerais bien savoir ce qu'il y a dedans, mais s'il y a des trucs ajoutés je prends pas. » (Mme J)*

Mais le sucre est aussi une inquiétude vis-à-vis des kéfirs marchands, particulièrement car les industriels sont accusés de falsifier les aliments (Fischler, 1990, p. 243). Cette accusation est reprise par certains de nos enquêtés lorsqu'ils parlent de ce que leur évoque le terme industriel,

*« Sur industriel, le fait que ce soit des produits transformés ou ultra transformés, avec forcément des additifs, ou des choses qui sont pas souhaités, et pas forcément bon pour la santé en tout cas et, gustativement c'est autre chose » (Mr G)*

Et cette notion d'industriel est parfois rapprochée d'un kéfir marchand :

*« j'imagine que ça va être un truc beaucoup plus sucré, et j'imagine que vu que ça se conserve pas très longtemps... je sais pas si c'était en brique ou en bouteille, je sais pas trop comment ça se vendait, mais... j'imagine que je goûterai un jour, juste pour voir ce que peut nous sortir la grande industrie. [rires] » (Mr D)*

Le kéfir s'inscrit donc dans une dynamique de diététique, les consommateurs cherchant à éviter le sucre. Cité systématiquement par les entretenus, sauf Mr H, le

faible taux de sucre semble être une motivation importante pour la consommation de kéfir.

## II.2. *Boire pour sa santé : le goût des bonnes choses*

Si éviter le sucre peut être vu comme un rite positif pour sa santé, l'ingestion de kéfir implique aussi un rite positif, celui d'ingérer des microorganismes et principes actifs qui seraient bénéfiques. Ainsi, si une partie des entretenus déclarent boire du kéfir pour le goût, ils conviennent que les bénéfices santé sont un avantage qui influe leur acte de consommation. Cette observation rejoint ce que Poulain et Dupuy ont pu avancer à propos de la tendance à vouloir concilier plaisir et santé (Dupuy & Poulain, 2012). Les acteurs marchands observés mettent eux aussi en avant le goût et les bénéfices santé de la boisson. Cela fait écho à ce que met en avant Poulain (2002, p. 195), concernant les français, pour qui les aliments-santé sont promus par le goût en plus de l'argument santé (en opposition à d'autres cultures, comme en Grande-Bretagne et au Japon, dans lesquelles les bénéfices santé pourront être promus seuls). Cependant, certaines personnes peuvent boire du kéfir uniquement pour ses vertus sur la santé, sans arriver à en apprécier le goût, comme la personne à la recherche de conseils sur Facebook présentée en Figure 26.

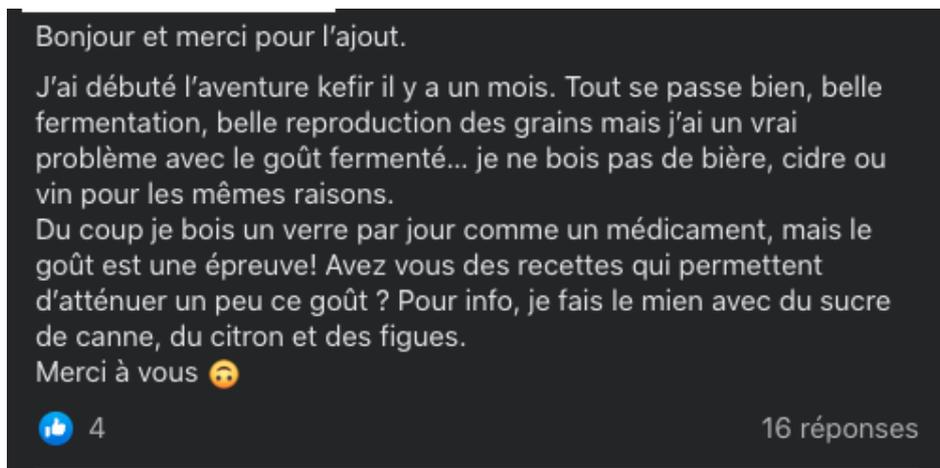


Figure 26 : Question sur un groupe Facebook d'une personne n'aimant pas le goût du kéfir de fruit, mais en buvant pour son aspect thérapeutique.

## II.3. *Des fréquences de consommation variables*

Consommer du kéfir de fruit pour la santé semble amener à en consommer sur une base plus régulière. Cette consommation est particulièrement régulière pour les

consommateurs de Hena car les effets antalgiques disparaissent quelques jours après l'arrêt de la consommation :

*« cette dame-là elle revenait de vacances, elle avait pas fait de kéfir pendant ces vacances, et elle disait que elle, dès qu'elle arrêta, effectivement, elle retrouvait ses douleurs. » (Mme J)*

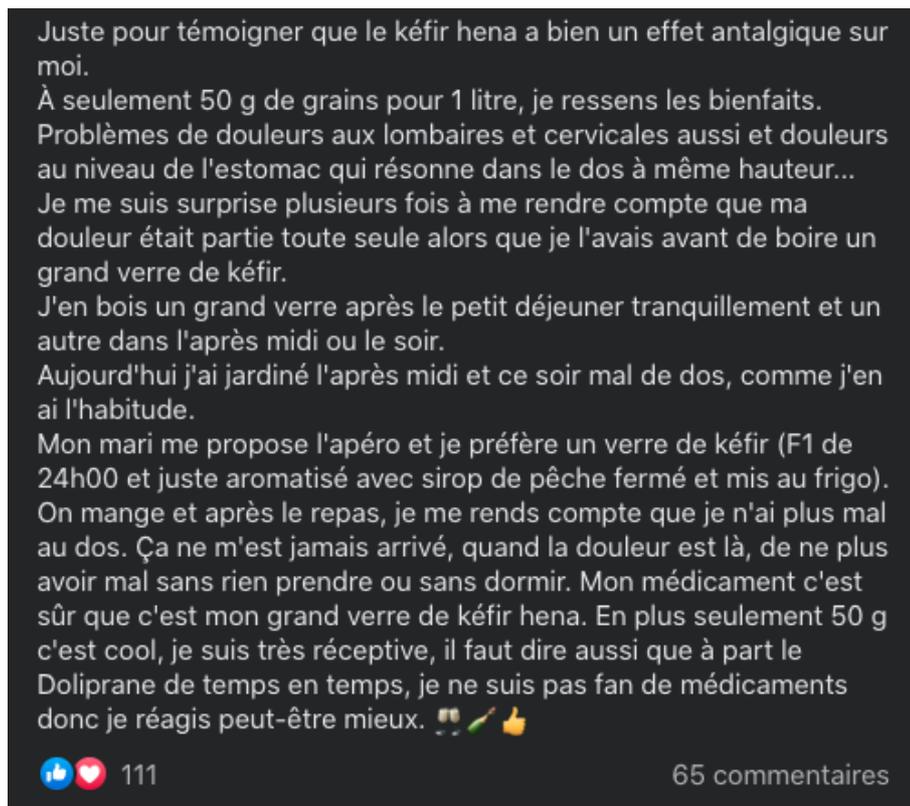


Figure 27 : Témoignage d'une membre d'un groupe sur les bienfaits du kéfir. La personne indique avoir une consommation régulière de 2 verres par jour

Mais la consommation est aussi régulière pour ceux cherchant des effets probiotiques :

*« oui je suis convaincu qu'il y a des bienfaits sur l'organisme, après il faut savoir lesquelles, et après tu il y a peut-être un effet placebo aussi peut-être, mais peut être aussi en effet kéfir du coup, mais s'il y a des personnes qui pensent que ça leur fait du bien une, mais bon voilà honnêtement, j'ai aucun avis à donner parce que je ne peux pas dire que j'ai eu un effet, je suis pas un*

*assez grand consommateur pour te dire que j'ai ressenti un bienfait, mais oui j'y crois un effet antalgique, peut-être pas à ce point-là non plus, mais bon [...] À Toulouse, et j'avais rencontré une dame, qui avait autour de 70 ans, qui avait eu un cancer, je me souviens plus de où, et qui du coup n'avait plus du tout de flore, et le médecin lui avait donné, du coup après la chimio, ils donnent justement des comprimés ou des cachets à avaler pour essayer de se refaire une flore, et elle a pris ses cachets, ça marchait pas forcément, et du coup il y a quelqu'un qui lui a dit, mais essaye de prendre du kéfir, et elle a pris du kéfir et elle, elle a ressenti un bienfait direct. Et aujourd'hui elle continue à en prendre. Et ça c'est un exemple typique, qui prouve qu'il y a quand même des bienfaits sur le kéfir, c'est pas une grande analyse, c'est pas une grande étude, mais bon c'est un cas... » (Mr F)*

En contrepoint de ces pratiques, Mr H, qui en consomme surtout pour le côté traditionnel et n'a jamais remarqué d'effets bénéfiques, n'a qu'une production saisonnière, et a même fait une pause cette année :

*« J'ai arrêté juste cette année, et sinon depuis 4 ans, 4 ans d'affilée, 4 -5 ans [...] Normalement le cycle, c'est que je le commence en mai juin quand les beaux jours arrivent, et que je l'arrête en novembre quand les mauvais jours arrivent. et là cette année, j'étais en plein dans ma tête, j'avais des travaux à l'appart, il y avait le Covid qui faisait qu'on avait un peu la tête ailleurs, et du coup j'ai pas pris le temps de le relancer soit par flemme, soit parce que c'était pas dans mes priorités, donc voilà je l'ai pas relancé. [...] je pense assez régulièrement qu'il faudrait que je m'en occupe, et j'en ai envie, mais là je pense que pour cette année c'est mort, parce que pour 3 mois, j'ai pas trop envie, mais l'année prochaine en 2022, si je m'y reprends bien en mai, t'as raison je pense que je vais reprendre » (Mr H)*

#### II.4. Incorporation et vaccin

Lors de l'observation des groupes Facebook, nous avons pu remarquer que certains buveurs de kéfir très actifs en ligne étaient impliqués dans des mouvements alternatifs. Tout d'abord, le mouvement de passage à paradigme post-pastorien, mais aussi le recours à des médecines alternatives. Sans surprise, les buveurs de kéfir Hena interrogés ont recours à ce type de soin :

*« mais la médecine alternative, je suis pour, j'ai des problèmes de sommeil, et bien je vais prendre effectivement des médecines alternatives. [...] Aujourd'hui vous avez un cancer, effectivement j'irai vers la médecine traditionnelle, j'irai pas vers les plantes tout ça. bien que, je pense que ça peut être bon aussi. J'ai un beau-frère qui est décédé l'année dernière d'un cancer du pancréas, au bout de 2 ans et demi, il était diagnostiqué, et effectivement à un moment il s'est tourné vers les médecines alternatives, et je pense que ça l'a prolongé. Je pense. Faut y croire. » (Mme I)*

*« mais sinon je fais de la médecine douce, je fais des drainages, des massages, ostéopathie. » (Mme J)*

Certains buveurs de kéfir aussi ont recours à des médecines alternatives ou jugées naturelles :

*« j'aime pas les médicaments, j'en prends jamais, alors si je suis contrainte d'en prendre je vais en prendre, mais je préfère les alternatives naturelles. Typiquement, j'ai un problème de genou, on m'a donné de l'anti-inflammatoire, je vais pas les prendre, je préfère faire une cure de curcuma qui a des propriétés anti inflammatoires, plutôt que de prendre des anti-inflammatoires. » (Mme C)*

Mais cette confiance dans une médecine naturelle ne revient pas pour autant à renier la médecine allopathique conventionnelle pour des pathologies plus engageantes, comme le confiait plus haut Mme I, et comme peut l'expliquer Mme B :

*« je crois en l'aliment, et je pense que de bien se nourrir ça peut déjà apporter des bonnes clés. Après j'ai des huiles essentielles, j'ai de l'homéopathie, je fais de la méditation, je m'intéressais beaucoup à tout ce qui était réflexologie [...] et non, en fait je n'ai pas de médicaments. Je réfléchis. Non. Après, quand je suis malade, que vraiment je suis pas bien, je vais chez le médecin, et là oui je prends des antibiotiques » (Mme B)*

De manière globale, lors des entretiens, les médicaments étaient perçus comme potentiellement dangereux malgré une efficacité qui n'était pas remise en cause. Tous les entretenus cherchaient à éviter les médicaments qui n'étaient pas jugés indispensables, comme les hormones thyroïdiennes de Mme I, ou les antibiotiques en cas d'infection qui ne se résoudra pas d'elle-même, ou encore les médicaments contre la migraine, *« mais il faut vraiment que ce soit un mal de crâne assez important »*, comme nous dira Mr F.

*« ça ne me plaît pas forcément d'ingérer des tonnes de pilules différentes avec des produits chimiques dedans, même si c'est prouvé que ça fait du bien au corps, ça reste des substances à traiter par l'organisme, et le foie derrière c'est pas le must, surtout qu'il y en a beaucoup à prendre. De temps en temps, je sais que ça marche donc c'est pas un problème. L'homéopathie, en tant que scientifique, je suis sceptique. Et du coup là, avaler des boules de sucre, autant boire du kéfir quoi. c'est un peu ça. » (Mr E)*

Ces observations rejoignent l'explication que Lepiller fait de la seconde proposition de Rozin pour expliquer la préférence pour le naturel : *« La préférence pour le naturel est plus marquée pour les aliments que pour les médicaments (on peut attester d'une foi en la bienveillance de la nature, mais, face à un problème de santé, on accorde plus volontiers sa confiance à la technique médicale). »* (Lepiller, 2012)

Pour ouvrir sur la question des soins, nous avons demandé à nos entretenus ce qu'ils pensaient du vaccin contre le Covid-19. Nous nous attendions à ce que les buveurs les plus assidus -pour des raisons de santé - et ceux évitant les médicaments puissent être réticent à l'idée de ce vaccin. Ce n'est pas du tout ce qui est ressorti des entretiens :

*« alors je prends pas de médicaments, je suis bio et bla bla bla, mais là, attends il faut arrêter, il faut pas vivre comme ça encore 5 ans quand même. [...] non, les vaccins je les fais vraiment... puisque je travaille dans un bureau ou c'est ouvert, j'ai toujours fait aussi le vaccin annuel de la grippe, et j'ai eu jamais la grippe, en fait je suis jamais malade... jamais, jamais, j'ai pas de rhume, pas de grippe, rien. j'ai pas d'allergie, donc le vaccin... » (Mme J)*

En revanche, certains parmi nos entretenus n'étaient pas forcément confiants vis-à-vis du vaccin :

*« mon positionnement personnel par rapport à tout ça, c'est que je ne me sens pas en confiance vis à vis de la méthode ARN messenger, mais je me sens en confiance par rapport aux vaccins, donc mon compromis c'est que je vais utiliser un vaccin pour le covid qui n'est pas par ARN messenger, sauf que au covid qui sont ouverts à ma tranche d'âge sont à ARN messenger donc j'attends que le vaccin Sanofi Pasteur sorte, parce qu'il n'est pas ARN messenger, parce qu'il sera ouvert à ma tranche d'âge. » (Mr H)*

Un de nos entretenus a évoqué le fait qu'il aurait aimé ne pas avoir à se faire vacciner afin de pouvoir renforcer son système immunitaire. On peut voir cela comme une autre expression du paradigme pastorien, avec des microbes qui permettent de renforcer sa santé (*« tout ce qui ne me tue pas me rend plus fort »*). Mais on peut aussi le voir comme une expression de l'idéal-type 'traditionnel' (Debucquet, 2005), qui considérerait le naturel comme supérieur à une solution similaire mais perçue comme non-naturelle.

*« S'il n'y avait que moi je me serais pas fait vacciner, parce que justement, vu que je suis pas forcément... je suis pour les médicaments, et je suis hyper heureux que ça existe, mais je suis pas une personne adepte à 100%. Je préfère éviter d'en prendre, pour qu'il soient efficaces quand j'en ai l'utilité, et pour moi, je ne me sens pas une cible au Covid, et je pense que j'avais un système immunitaire assez important pour me défendre moi-même et d'ailleurs j'ai pas eu le covid depuis un an et demi là, et du coup j'ai eu aucun symptôme, mais je l'ai peut-être eu et je m'en suis pas rendu compte, je sais pas » (Mr F)*

Concernant le vaccin en particulier, quelques propos sont retrouvés sur les groupes Facebook, suggérant que le kéfir renforce l'immunité et permettrait donc de protéger contre le virus en se passant du vaccin (Figure 28). Une autre personne va proposer une recette de kéfir pour aider à purifier l'organisme pour « *éliminer au maximum les agents indésirables du vaccin* » (Figure 29). Enfin, sur le Covid, une personne va commenter qu'elle a remarqué que les grains ont des problèmes depuis approximativement le début de la crise du Covid en France, sous-entendant que des produits pourraient être ajoutés dans l'eau courante (Figure 30).

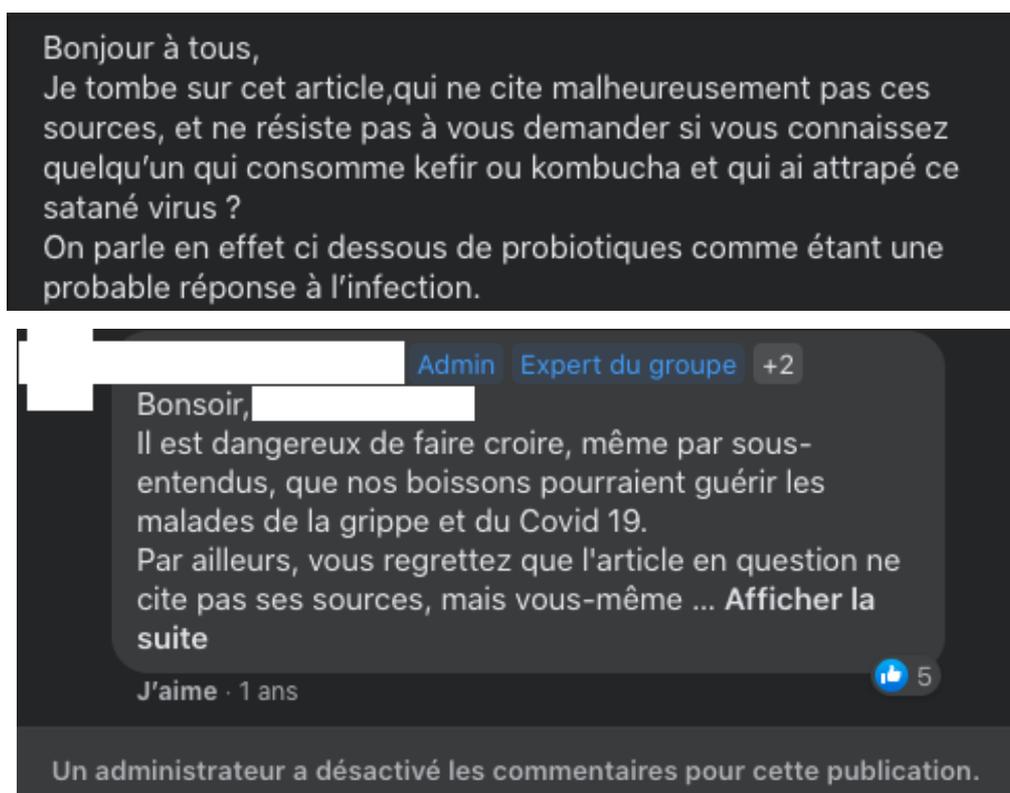


Figure 28 : Post Facebook publiant un copié/collé d'un article qui n'a pas été intégré ici car trop long, mais qui déclare que le vaccin n'est pas la meilleure solution, mais la solution imposée par les lobbys, et que le problème vient d'une bactérie qui s'installe dans l'intestin chez les personnes âgées et obèses, et interagit avec le virus de Covid-19. L'administrateur du groupe (pro-Hena, et donc ouvert aux possibilités thérapeutiques du kéfir) lui répondra de manière critique, avant de fermer les commentaires.

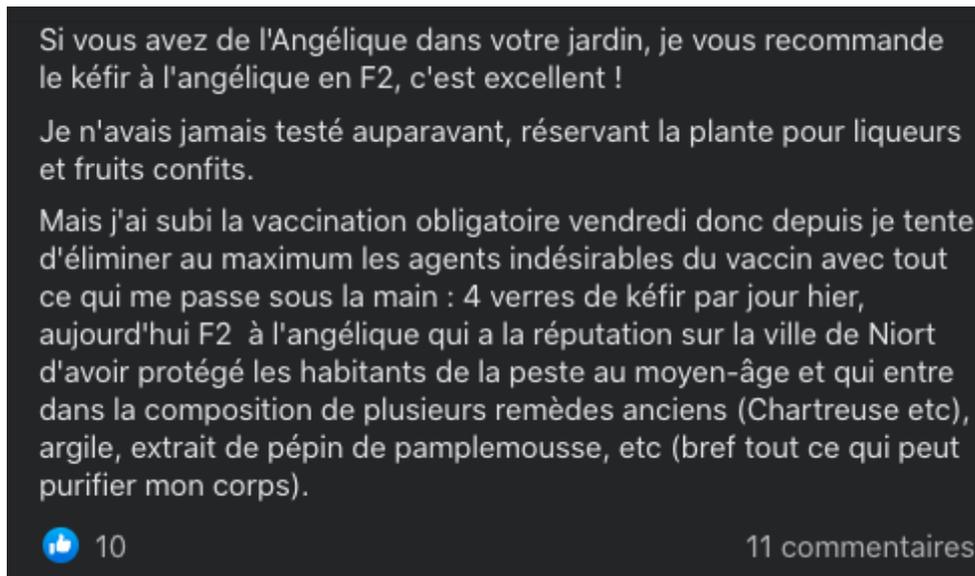


Figure 29 : Post sur un groupe Facebook donnant une suggestion de recette pour aider à purifier son corps après le vaccin contre le Covid

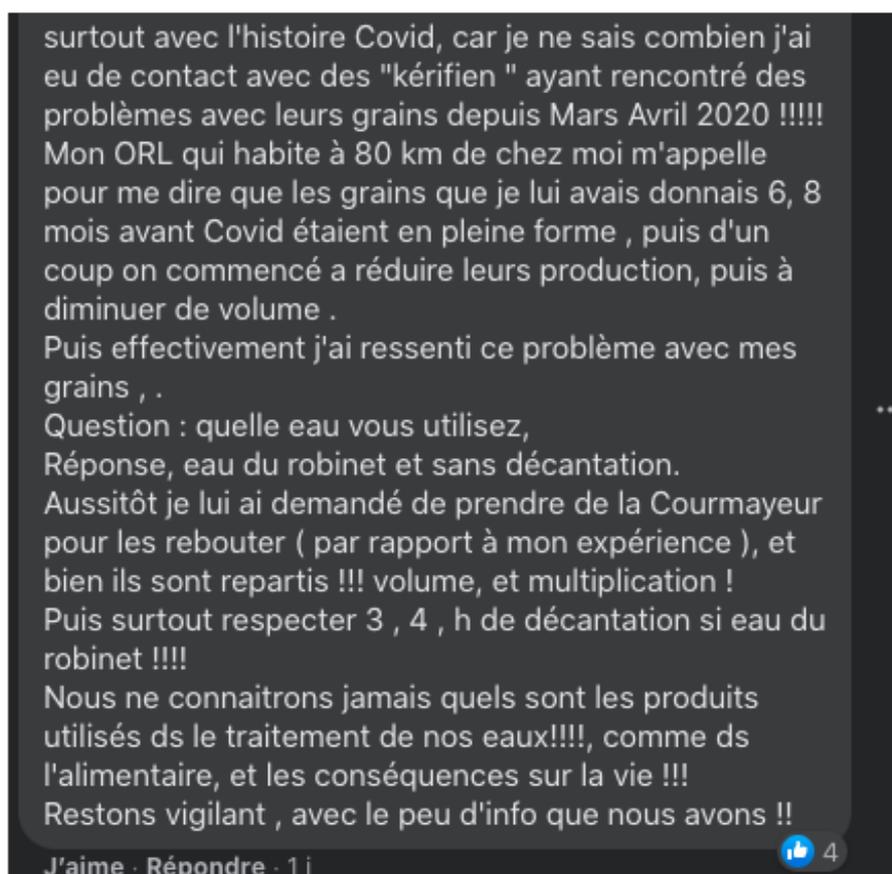


Figure 30 : Commentaire d'un groupe Facebook mettant en doute la qualité de l'eau courante, et soulignant le manque d'information dont disposent les citoyens.

### III. Transmission de ferment et de connaissances

#### III.1. Influence des sites et réseaux sociaux

Avec les réseaux sociaux, le ferment et les idées peuvent circuler facilement. Ainsi, il y a une recette qui a pu émerger sur les groupes Facebook. Certains se montrent assez rigides regardant la recette, et les membres assidus reprennent ceux qui s'en éloignent, comme vu précédemment sur la Figure 7. Sur les groupes Facebook comme sur les sites commerciaux, on observe une recette « classique », composée de sucre, de figue séchée, de citron. Nos entretenus nous ont fait part de leurs sources d'informations autour du kéfir de fruit. Si la plupart se sont renseignés sur internet, via des groupes Facebook, des blogs ou des vidéos YouTube, certains ont aussi acheté des livres sur la fermentation. Enfin, il est à noter que notre participant buvant du kéfir pour perpétuer une tradition familiale se renseignait auprès de sa famille :

*« sur Facebook, il y a des groupes Facebook qui sont dédiés à ça, au partage de recette, au petit truc et astuce, et sinon ça m'est arrivé d'appeler ma mère et ma grand-mère pour leur demander 2-3 conseils. [...] J'avoue que j'ai un regard très confiant sur, soit, ma mère et ma grand-mère je sais qu'elles ont de l'expérience et qu'elles ont des bonnes pratiques, et sur les groupes Facebook, j'ai toutes les informations qui sont données surtout en termes de recettes et sur les aspect pratiques, après sur les aspects bienfait nutritionnel, bienfait sur la flore intestinale, je prends avec un peu plus de recul sur tout ce qui est recette, bonne pratique, je suis très premier degré, j'ai tendance à prendre pour argent comptant ce que disent les groupes » (Mr H)*

Une autre singularité est celle des buveurs de Hena, qui déclaraient faire attention aux informations trouvées sur certains groupes, qui ne respectent pas la bonne recette pour préserver les grains.

« il y en a qui faisaient des préparations qui me semblait un peu bizarre, je regarde ces groupes-là, je donne aussi dans ces groupes là, mais je reprends pas leur recette. » (Mme I)

En parallèle, les entretenues buvant du Hena étant confiantes dans le groupe dans lequel elles étaient<sup>43</sup>, notamment car elles considèrent les administrateurs de ce groupe comme rigoureux et expérimentés.

« parce que c'est des personnes, qui vraiment sont au top, je me dis qu'elles ont essayé plein de choses avant, donc si elles le disent, c'est que c'est bon. Je me fie à elles effectivement » (Mme I)

« Je suis dans différents groupes, je sais pas si vous avez plusieurs groupes de kéfir auquel vous avez communiqué, mais celui-là je trouve c'est le plus sérieux par rapport au kéfir de fruits, il y a un autre groupe il faudrait que je m'enlève, on voit bien ils disent n'importe quoi, s'ils sont pas assez standardisés pour moi. » (Mme J)

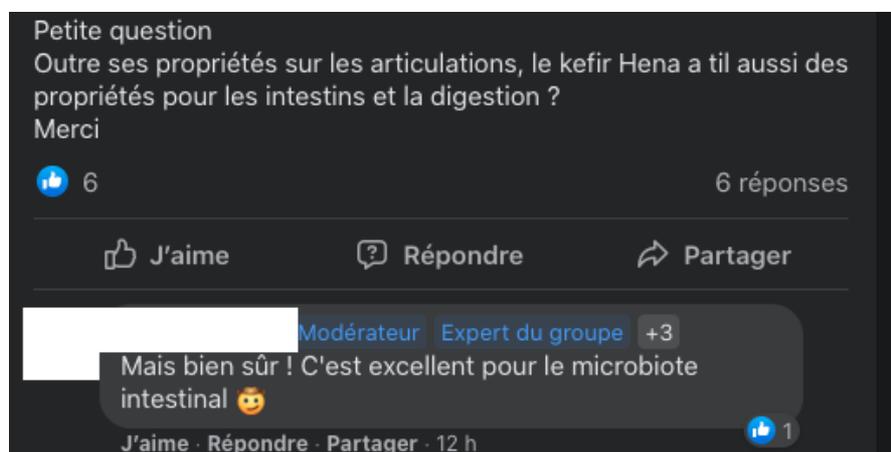


Figure 31 : Post sur un groupe Facebook, demandant si le kéfir Hena a des propriétés bénéfiques sur le système digestif

Les magazines aussi peuvent participer à répandre l'information, et éventuellement participer à une transformation discursive comme ont pu l'observer Grison et Jacobi sur les fruits et légumes, et leur action supposée contre le cancer (Grison & Jacobi,

<sup>43</sup> Les buveuses de Hena ont été recrutées dans le même groupe Facebook

2010). Ici, nous renvoyons à la Figure 32, qui montre un extrait de magazine envoyé par une connaissance buvant du kéfir.

**Le kéfir contre les migraines**

À la cinquantaine, j'ai commencé à avoir de terribles migraines qui me clouaient au lit, avec des nausées dès que je j'essayais de me lever, et une douleur insupportable qu'aucun paracétamol, aspirine ou autre n'arrivaient à soulager, même un peu. Je subissais cette douleur pendant 2 à 3 jours sans pouvoir penser à autre chose et n'étais que dans l'attente que cela s'arrête. Comme cela a recommencé régulièrement toutes les 3 à 4 semaines, j'ai consulté un médecin qui m'a d'abord prescrit du Migpriv qui m'a un peu aidée au début, mais très vite cela n'a plus suffi.

Le médecin m'a alors prescrit un triptan (Maxalt 10 mg), qui m'a enfin permis d'enlever la douleur et de me rendre à mon travail, mais qui me fatiguait énormément. Il me semblait souvent que mon cerveau n'était plus très opérationnel lorsque je prenais ce médicament. D'autre part les triptans doivent être pris le moins souvent possible, car ils sont susceptibles d'augmenter la fréquence des migraines (comme si notre cerveau nous le réclamait). J'acceptai donc de continuer à souffrir en partie pour essayer d'éviter ce phénomène peu attrayant.

Ces migraines ont duré plus d'une dizaine d'années. J'ai essayé des méthodes naturelles telles que les huiles essentielles, les cataplasmes, la kinésithérapie, l'ostéopathie ou encore l'acupuncture, à chaque fois pleine d'espoir, mais malheureusement sans résultat. Il y a un peu plus d'un an, une personne m'a fait goûter du kéfir (une boisson préparée à l'aide de bonnes bactéries) que je ne connaissais pas, m'indiquant que c'était bon pour la santé sans autre précision.

C'était délicieux et je me suis mise à en prendre un peu tous les jours, mais absolument pas dans le but de guérir ma migraine, simplement, car c'était bon pour ma santé. Lorsque je me suis aperçue qu'après 8 semaines je n'avais toujours pas eu de migraine, je ne me suis pas spécialement réjouie. Cela m'était déjà arrivé une fois, je m'attendais donc à la voir resurgir bientôt. Mais trois mois passèrent, puis six... Je n'osais toujours pas me réjouir, pensant que le retour ne tarderait plus. Mais un an plus tard, je n'en crois ma chance, je n'ai plus de migraines ! Et le seul changement que j'ai effectué dans mes habitudes, c'est boire du kéfir tous les jours. L'arrêt de mes migraines ne peut donc venir que de là. Voilà mon expérience, si cela pouvait être utile à d'autres personnes j'en serais heureuse, mais je crois savoir que les migraines peuvent avoir des causes très différentes, le kéfir pourrait fonctionner pour certains et pas pour d'autres.

Anne

Figure 32 : témoignage extrait du magazine "Alternatif bien-être" de septembre 2021 (n°180)

Mais en dehors des conseils familiaux, les journaux, sites et réseaux sociaux ne sont pas les seules influences. Le bouche-à-oreille entre donneurs et receveurs de kéfir a aussi son importance, comme nous allons le voir dans les paragraphes à venir. De plus, le flux de publicité auquel nous fûmes exposés après quelques recherches sur le kéfir suggère que les acteurs marchands peuvent participer à la diffusion de connaissances et de croyances, mais aussi à la définition des qualités du kéfir de fruit, puisque, comme nous le disions en première partie, les acteurs marchands participent à créer, vis-à-vis de leurs produits, « *les nomenclatures et les critères qui permettent de les situer et de les apprécier* » (Cochoy & Dubuisson-Quellier, 2000). Enfin, l'explosion du nombre de 'brasseries' de kéfir de fruit<sup>44</sup>, et les projets d'ouverture sans doute à venir<sup>45</sup> vont dans le sens d'une popularisation de la boisson.

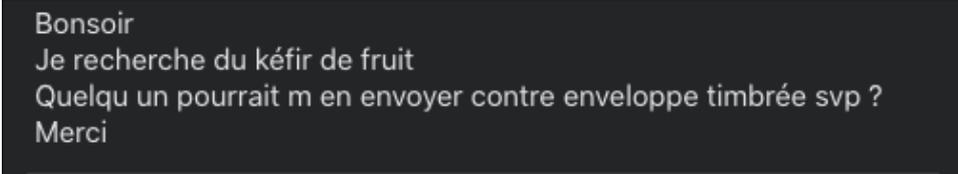
<sup>44</sup> Sur les 9 producteurs de kéfir de fruit en France recensés par nos soins, 5 sont ont vu le jour entre 2019 et 2021

<sup>45</sup> 2 des entretenus ont confié songer à un projet autour du kéfir de fruit, et une autre avait déjà un projet en cours.

### III.2. Don et contre-don autour du kéfir de fruit

Nous avons pu parler du kéfir comme « un ferment qui s'échange ». Il s'agit en fait d'un « ferment qui se donne ». Mais comme le stipule Mauss (1925), tout don implique un contre-don. Reprenant les travaux de Mauss, et les confrontant aux travaux faits depuis, Olivier nomme *transactions* les prestations dont la contrepartie est exigible, et *transfert* les prestations dont la contrepartie n'est pas exigible (Olivier, 2008).

Cette théorie peut s'appliquer au kéfir de fruit, dans ce qu'Olivier appelle une « chaîne de prestations », qu'il définit comme « *la succession de prestations complètes (transferts ou transactions) tout au long d'une relation ouverte entre les deux mêmes partenaires.* ». En effet, pour récupérer le ferment via internet, le futur fabricant-buveur va initier une chaîne de prestations, en demandant l'envoi de grains. L'usage est alors que le donneur de grains demande au préalable une enveloppe et des timbres, ainsi qu'un sachet plastique dans lequel mettre les grains. Le donneur de grains renverra ensuite les grains au demandeur, qui pourra à son tour fabriquer du kéfir et donner ses grains à d'éventuels demandeurs.



Bonsoir  
Je recherche du kéfir de fruit  
Quelqu'un pourrait m'en envoyer contre enveloppe timbrée svp ?  
Merci

Figure 33 : Sobre demande de grains sur un groupe Facebook

Il arrive parfois que des personnes ne fassent pas un don correct, ce qui provoque l'ire de certains sur Facebook. Il peut s'agir de la qualité ou de la propreté des sachets, puisque certains donneurs, rigoureux quant aux soins qu'ils prodiguent au kéfir de fruit, refusent de mettre leurs grains dans des contenants qu'ils ne jugent pas adaptés.

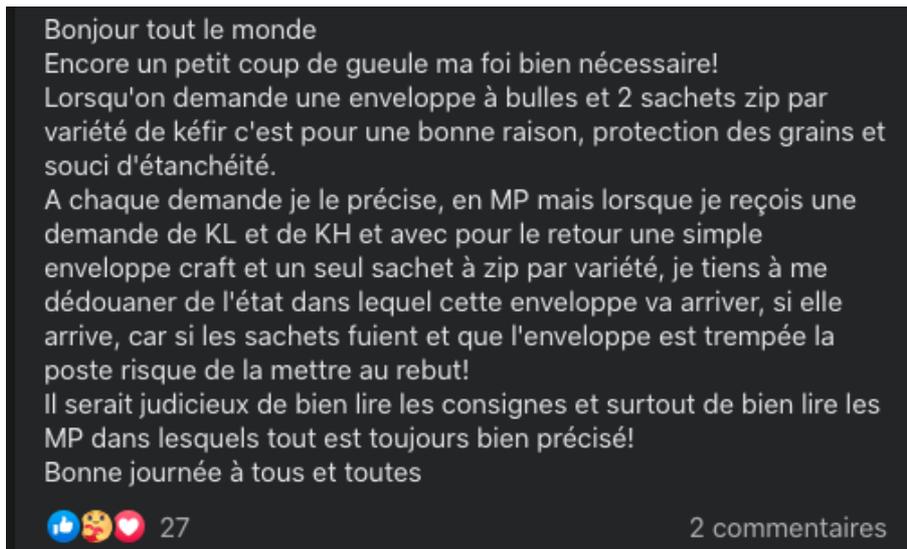


Figure 34 : Le "coup de gueule" d'une donneuse de kéfir

Il est aussi possible d'observer des témoignages de personnes se plaignant de ne pas avoir reçu de remerciements ou de nouvelles des grains après leur envoi de kéfir.

Mais pour les buveurs intéressés par le côté sanitaire, ce don et contre-don ne se fait pas entre personnes seulement, il se fait au sein du groupe, puisqu'il s'agit de faire prospérer les grains de kéfir sans les modifier, afin qu'ils gardent leurs vertus. Ceci explique pourquoi, sur certains groupes, les personnes faisant une recette s'éloignant des canons du groupe sont invitées à ne pas partager ses grains une fois qu'elles ont modifié la recette ou laissé les grains au frigo trop longtemps.

Pour continuer la chaîne de prestation initiée, le receveur de kéfir va rendre à la communauté le service qui lui a été rendu, c'est à dire le partage de grains de kéfir. Mme J nous explique la réception de ses premiers grains :

*« Les tout premiers [grains récupérés] c'est sur marketplace sur Facebook, une dame qui en avait plein, et d'ailleurs j'avais un torticolis énorme, pendant 5 jours je ne pouvais pas bouger, elle s'est même déplacée pour me les amener. Donc elle devait travailler et en chemin elle passait près de chez moi, et sinon pour aller chez elle j'en avais pour 20 min. Elle m'a dit oui, je vous les amène, et elle me les a apportés, tout ça. » (Mme J)*

Elle a depuis partagé beaucoup de ses grains, et elle fournit au futur fabricant-buveur des explications sur comment le faire, en l'appelant en visio. Au-delà d'un don fait au

receveur de grain, il est possible de voir ceci comme un don fait à la communauté pour préserver les grains de kéfir, de souche Hena dans ce cas particulier.

*« oui je fais une petite vidéo au temps de changement de rotation, en 2 jours puisque je change tous les 2 jours donc là je fais un FaceTime et je montre si je fais ça j'explique, et après ils vont acheter leur truc, et en général c'est quelques jours après qu'ils sont contents. » (Mme J)*

Donner ses grains permet aussi de se débarrasser du surplus de grains que l'on a, afin de ne pas avoir à les jeter :

*« je fais des enveloppes que je fais plusieurs fois par semaine, que j'envoie aux gens, parce que ça se multiplie quand même. » (Mme I)*

Pour les fabricants-buveurs, le débarras des grains est un problème, soit parce qu'ils créent un lien affectif avec leur kéfir, soit parce qu'ayant une volonté de consommation responsable, ils essayent de réduire leurs déchets alimentaires. Ainsi, certains l'utilisent pour nourrir leurs animaux ou leur compost, tandis que d'autres donnent beaucoup de grains, comme vu plus haut.

De façon intéressante, les entretenus qui percevaient des vertus sanitaires au kéfir de fruit étaient plus impliquées dans le don et le partage de grain. Une fois de plus, le nombre d'enquêtés étant très réduits, il est risqué de prétendre que ce ne serait pas un hasard. Cependant il est possible que ce don et contre-don ait lieu envers le kéfir. Celui-ci partagerait ses vertus thérapeutiques avec le fabricant-buveur, qui en échange participerait à sa dispersion, et éviterait de le jeter.

*« J'avais l'idée que [les grains de kéfir] étaient des choses vivantes. J'étais seule dans mon appartement. Je les prenais un peu comme des colocataires de frigo et donc du coup de temps en temps, même si je m'en occupe pas, je les voyais grandir dans leur bocal et du coup je leur donnais du sucre ou autre. Et je remettais mon bocal et je disais, "bon, à tout à l'heure." Voilà, mais tu sais, je trouve que c'est un peu comme un poisson. » (Mme A)*

Nous n'approfondirons pas plus cette dimension de don et contre-don, mais retenons qu'avec ces échanges ou dons de conseils entre donneur et receveur, des informations circulent, en plus de celles qui peuvent être diffusées via internet.

### *III.3. Expériences personnelles*

Les fabricants-buveurs ont accès à diverses sources d'information, mais ces informations vont ensuite être confrontées à l'expérience du fabricant-buveur. Ainsi, via les recettes, les moyens vont être normalisés, mais les résultats peuvent être différents. Cette différence est d'ailleurs prise en compte dans les recettes de kéfir Hena, dans lesquelles il est préconisé de trouver le bon dosage pour le buveur. Mais la normalisation est toujours fortement présente, avec l'injonction de garder un ratio poids de grains/poids de sucre égal à 1.

Un autre aspect pour lequel il y a peu de normes est celui de l'apparence des grains. En effet, lorsqu'on leur demande à quoi reconnaître un grain, les réponses des interrogés sont très variables :

*« Un bon grain, la grosseur n'y fait rien. Parce que parfois ils s'amalgament donc là grosseur n'y fait rien. C'est un grain qui est pas blanc, parce que les figues colorent un petit peu, et le sucre bio qui est roux, colore aussi. Donc il faut qu'il soit un peu translucide, mais il est pas forcément blanc le grain de kéfir. » (Mme I)*

*« En général, je pense que ce qui détermine vraiment un bon grain d'un mauvais grain, c'est la taille. Souvent on entend dire que samedi le kéfir commence à mourir quand les grains deviennent tout petits, tout rabougris, alors qu'en bonne santé, c'est des gros grains de la taille d'une bonne bille, je pense que c'est ça qui les différencie » (Mr H)*

*« Oui parfois oui, du coup j'en ai tout le temps qui flottent un peu, parfois en surface, et il me semble que ceux qui flottent en surface c'est pas forcément bon signe et parfois il y en a 2, 3 ou 4 à peu près. » (Mr F)*

*« un beau grain pour moi, je le vois bien gonflé, assez gros, translucide, et... c'est vrai que des fois j'ai eu des tout petits grains qui s'effritent assez facilement, qui sont un peu jaunâtres, et qui sont peut-être un peu moins performant en terme de production, il faut les laisser un peu plus longtemps, ils sont plus très contents. » (Mr E)*

*« j'ai l'impression quand ils ont la patate là les grains, ils deviennent un petit peu plus translucides, ils sont translucides et puis ils grossissent, il y en a qui arrivent à faire des gros paquets quoi, et ils sont peut-être plus anguleux » (Mr D)*

*« pour moi ils sont en santé si par exemple 50 g il devient minimum 60 g, 70g, au bout de 2 jours de fermentation. Et on le voit aussi ils brillent, ils sont... alors c'est vrai que parfois si on les oublie, ça m'est arrivé de les oublier 3-4 jours, c'est vrai que leur couleur est moins brillante, parce qu'ils ont bossé à fond les pauvres. » (Mme J)*

Ainsi, si certains points reviennent souvent, comme le fait qu'un kéfir gluant ou trop acide soit malade, et qu'un grain de kéfir en bonne santé soit translucide, les fabricants-buveurs sont partagés et ont différents critères pour juger de la santé du grain, tels que la taille, la vitesse de multiplication ou même les mouvements dans le liquide.

Ce point pourrait avoir son importance dans l'évolution du kéfir. En effet, il est probable que l'apparence et le comportement du grain soit dictés par le consortium le composant. Donc, en jugeant de la santé d'un grain via son apparence ou encore les caractéristiques qu'il donne à la boisson, les fabricants-buveurs jugent en fait la « santé » du consortium. Ainsi, en éliminant certains types de grains jugés malades, cela contribuerait à sélectionner certains types de kéfir, comme on ferait de la sélection de plantes. Derrière ces définitions variées de la santé du grain se cache une biodiversité microbienne, qui peut intéresser le laboratoire.

## Chapitre 2 – Arrivée du kéfir en rayons

### I. Vendre le vivant

Concernant la vente de kéfir, sur Facebook comme lors des entretiens, le fait de commercialiser du kéfir n'était pas, *per se*, problématique, si ce n'est que certains pensent que ce côté traditionnel de l'échange devrait être conservé. Là encore, les acteurs marchands ne se mettent pas en opposition totale avec ce point de vue, et proposent de faire des dons de grains pour les intéressés.

Certains participants soulignaient l'étrangeté d'une telle démarche commerciale, car le kéfir de fruit était pour eux quelque chose d'aisé et économique, là où les prix affichés par le kéfir en bouteille leurs semblent prohibitifs.

*« clairement j'ai pas du tout la démarche d'aller acheter du kéfir [...] parce que j'en fais moi-même, tout simplement, et parce que j'aime bien celui que je fais [...] comme je le fais moi-même, il est vachement accessible, je peux quasiment tout contrôler en termes de recette, de production, d'approvisionnements, de durée de vie de mon produit, alors que quand je l'achète, il y a une autre partie psychologique, qui est le prix. [...] C'est pas le même quand on le fait soi-même ou qu'on achète, donc c'est potentiellement un budget supplémentaire, et déjà que j'achète pas forcément de boissons type soda, Ice Tea, et cetera dans mon frigo, j'aurais pas forcément le réflexe d'aller acheter du kéfir. C'est un bonus de pouvoir le faire chez moi en permanence et de l'avoir en permanence, sinon je suis un consommateur d'eau. » (Mr E)*

Sur les groupes Facebook, les posts à visée commerciale n'était pas perçus positivement, avec quelques personnes militant contre, comme on peut le voir sur la figure 35.



Figure 35 : Deux posts d'une administratrice d'un groupe sur le kéfir. Le premier est sur un groupe qu'elle administre, le second sur un dont elle est membre.

Malgré ces critiques, le principal problème soulevé par les groupes Facebook n'était pas le fait de rendre payant un objet d'échange, mais bel et bien l'absence de diversité microbienne dans ces boissons.

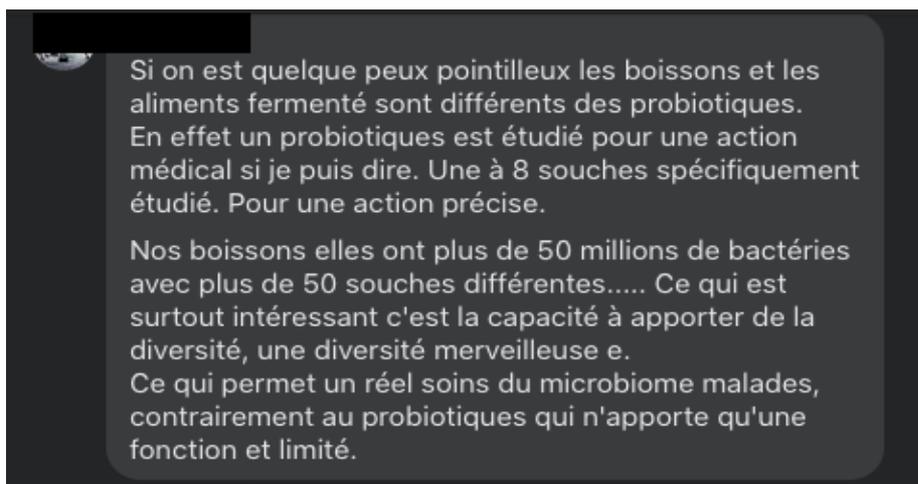


Figure 36 : Commentaire d'un groupe Facebook, expliquant les bénéfices des boissons fermentées sur le microbiome

Cette peur du manque de diversité est ressortie lors des entretiens :

« je sais qu'il se vend du kéfir déshydraté, en sachet, j'ai jamais essayé et je pense que c'est aussi le même principe que le kéfir de lait, en fait ils mettent kéfir, mais selon moi ils viennent juste ensemercer leurs produits, avec certaines souches qui sont dans la majorité des grains de kéfir, mais ça n'apporte pas les mêmes bienfaits qu'un kéfir qu'on fait à la maison » (Mr F)

Lorsque l'on demandait aux interviewés ce qu'ils penseraient d'une boisson pasteurisée pour pouvoir la conserver mieux et plus longtemps, la plupart s'insurgeait contre l'idée de « tuer » la boisson, allant jusqu'à déclarer, lorsque l'on leur demandait, qu'il pourrait être trompeur d'appeler « kéfir de fruits » cette boisson.

*« oui bah ce serait qu'une bonne limonade quoi. C'est ça. [...] Non, s'il y a pas les bienfaits avec, c'est pas du kéfir de fruits. » (Mme I)*

*« Non du coup, [on ne pourrait pas appeler ça kéfir de fruit] parce que du coup y aura plus de matière vivante, et du coup il l'aurait re gazéfié aussi pour avoir du gaz. Donc non, pour moi le kéfir c'est aussi le but d'avoir un produit vivant, parce que après j'ai envie de dire autant aller prendre une limonade après il y a la question du sucre aussi, mais dans le kéfir en théorie, il y a moins de sucre. » (Mr F)*

Ainsi, pour beaucoup, le kéfir est indissociable du vivant, et lui enlever cet aspect dénaturerait. Pour certains consommateurs, il serait intéressant d'avoir un label leur assurant que le kéfir a été fait de manière traditionnelle :

*« C'est un gage de qualité, c'est un gage d'une certaine méthode de fabrication, on le voit très vite dans l'agroalimentaire, dès qu'il y a un produit qui devient populaire, il y a forcément des dérives qui apparaissent aussi. Ça peut être tout et n'importe quoi, j'ai pas forcément d'exemples précis, mais ça peut être appelé un kéfir quelque chose qui en fait n'a pas été fermenté, et qu'on va carbonater comme un soda et voilà. Donc si effectivement il peut y avoir une appellation avec un sigle qui permet de dire ça c'est du kéfir authentique, oui. Clairement pour l'acte d'achat c'est un critère important. » (Mr E)*

*« Je trouverais ça intéressant, parce que pour en revenir à Symbiose kéfir, je trouve ce qui manquait sur la bouteille, c'est, je sais pas comment il fait leur kéfir, je sais qu'il se vend du kéfir déshydraté, en sachet, j'ai jamais essayé et je pense que c'est aussi le même principe que le kéfir de lait, en fait ils mettent kéfir, mais selon moi ils viennent juste ensemercer leurs produits, avec*

*certaines souches qui sont dans la majorité des grains de kéfir, mais ça n'apporte pas les mêmes bienfaits qu'un kéfir qu'on fait à la maison » (Mr F)*

La dimension microbienne, bien que plus souvent abordée, n'est pas la seule. Lors de la seconde réunion de l'ODG, un débat eut lieu entre producteurs, afin de savoir s'il faut ou non intégrer la présence d'un certain nombre de microbes dans la boisson. Mais le plus intéressant fut celui autour de l'adjonction de gaz carbonique, puisque là ou certains y étaient opposés pour empêcher de gros industriels de produire en masse, d'autres en avaient besoin lors de leur processus d'embouteillage. Mais rapidement, la question glissa vers le fait de savoir si le CO2 en bouteille était naturel ou non. Là où une partie considérait comme naturel le gaz émis par la fermentation, l'autre considérait que le gaz en bouteille était identique et tout aussi valorisable car de même formule chimique. Cela met bien en exergue la pertinence des idéaux-types proposés par Gervaise Debucquet dans sa thèse, où elle propose un idéal-type traditionnel, qui va valoriser le 'naturel' et un fonctionnel, qui va s'attacher à des considérations plus utilitaristes (Debucquet, 2005).

Dimensions traditionnelle et gustative peuvent en effet peuvent aussi être perçues comme altérées par la commercialisation du kéfir. Une fois de plus, cela renvoie aux trois idéaux-types identifiés par Debailly et al. (2018)

*« pour savoir si ça représente un standard du kéfir, si c'est meilleur que ce que je fais, enfin... mais j'imagine que ça va être un truc beaucoup plus sucré, et j'imagine que vu que ça se conserve pas très longtemps... je sais pas si c'était en brique ou en bouteille, je sais pas trop comment ça se vendait, mais... j'imagine que je goûterai un jour, juste pour voir ce que peut nous sortir la grande industrie. (Rires) [...] c'est le côté, comme je te dis, petite tambouille artisanale à faire chez soi. Après si ça fait une boisson commerciale pour le coup c'est absurde, parce que, vu que les grains tout le monde en jette j'ai l'impression, c'est dommage d'en acheter déjà du tout fait, mais bon. C'est aller vers la facilité, et vers un produit qui j'imagine n'est pas forcément meilleur, en tout cas pour la santé. » (Mr D)*



Figure 37 : Post Facebook du 14 avril 2021, dans lequel une personne se demande si elle pourra obtenir des grains à partir d'une poudre lyophilisée. Une autre personne lui répondra que le goût n'est aucunement comparable, en sous-entendant que celui des grains est meilleur.

Un de nos enquêtés, buvant du kéfir pour suivre la tradition familiale, nous confessa :

*« à l'heure actuelle, je ne pense jamais en acheter. parce que d'une part, il y a cette sorte de tradition comme quoi le kéfir ne se transmet que de la main à la main, et j'avoue que c'est un principe qui me fait kiffer, parce que de manière très utopique et idéologique, mais je sais que c'est un peu pour me faire mousser, mais je sais que ça me plaît quand même de me dire que c'est quelque chose à taille humaine, qui favorise les relations, qui n'a aucun but lucratif, qui permet de transmettre des bonnes pratiques, tout ça, ça me fait un peu plaisir, et c'est tout ce qu'on retrouve pas dans la commercialisation. Et d'autre part parce que, je sais que je peux en faire pour 0€, donc pourquoi j'irai en acheter, sachant que je peux en faire pour 0€, c'est un peu les 2 raisons qui font que j'irai pas en acheter, et c'est vrai que je trouve ça dommage que ce soit commercialisé, quand on sait qu'il y a moyen d'en avoir demain à la main de la main, pour 0€ [...] en soi, il n'y a rien qui interdit de commercialiser du kéfir, s'il y en a qui sont pas dans les cercles, et du coup ne connaissent*

*pas, c'est toujours bien, mais en soit, c'est vrai que c'est une petite tradition, un petit mythe qui voudrait que effectivement le kéfir ne se vend pas et que, donc moi je trouve ça juste rigolo, et je trouve ça sympa que cette tradition existe » (Mr H)*

Il est possible que cette dernière dimension traditionnelle soit celle dont la perception est la plus écornée par la commercialisation d'un kéfir de fruit, qui s'oppose à la vision de ceux se représentant, comme Mr H, le kéfir de fruit comme associé à « *cette sorte de tradition comme quoi le kéfir ne se transmet que de la main à la main* ». (Mr H)

Dans cette optique, la démarche des producteurs de kéfir de créer un label Spécialité Traditionnelle Garantie répond bien à la demande de certains consommateurs, d'avoir une boisson fabriquée avec des grains, pour assurer un goût, un contenu en microbes, et enfin une méthode se rapprochant de ce que les buveurs pourraient faire chez eux.

Enfin, il convient de noter que le kéfir marchand n'est pas forcément destiné à être vendu en rayons. Marie-Claire Frédéric, historienne et autrice d'ouvrage sur la fermentation, que nous avons pu interroger lors d'un entretien-ressource, vend du kéfir dans son restaurant de produits fermentés. Nous avons aussi pu découvrir, à la suite d'un post Facebook, qu'un bar en proposait fait maison (Figure 38). Il est possible, si ce n'est probable, que de nombreux autres établissements proposent leur boisson fermentée maison. Nous n'avons cependant pas tenté de les recenser.

Bonjour,

Je suis directeur d'un petit bistrot à cocktails à Lyon Perrache, et je fais du Kéfir dans mon bar... J'ai énormément de Kéfir à donner..., pas d'un kilo...

Cocktailement vôtre



Figure 38 : post Facebook d'un gérant de bar faisant son kéfir pour le vendre

## II. Vices et vertus du kéfir marchand

Le kéfir marchand est sujet à des représentations variées, et le spectre des perceptions que se font les participants est large.

### *II.1. Des contraintes de temps et d'argent*

Les personnes interrogées soulignaient le manque de temps pour préparer le ferment. Le kéfir marchand pourrait permettre à certains de consommer du kéfir sans

avoir à entretenir un ferment chronophage. Sur la minorité d'interrogés qui n'ont pas mentionné avoir des problèmes de temps, parmi lesquels une retraitée, qui cite les problèmes de temps d'une personne habitant peu loin, pour qui elle fait du kéfir.

*« elle a pas le temps, elle me dit qu'elle a pas le temps, mais elle connaissait bien le kéfir, sa grand-mère avait des grains, elle a eu des grains, mais pendant un an il les a pas fait travailler, je lui ai dit, tes grains ils sont fichus. On a essayé, mais bon, j'ai essayé de les réveiller, mais bon... en plus son mari on vient de lui détecter une [maladie auto-immune grave], et c'est très bon pour la [maladie auto-immune grave]. Donc ils boivent. Et même [leurs jeunes] enfants boivent du kéfir aussi. »<sup>46</sup>*

D'autres fabricants-buveurs citent la difficulté d'être régulier :

*« c'est dur de faire tout le temps son kéfir aussi, c'est simple, mais voilà ça fait toujours un truc de plus à faire... » (Mr F)*

Mais le gain de temps n'était pas la principale motivation citée par les consommateurs de kéfir marchand. Certains, des fabricants-buveurs avec des achats très occasionnels, en achetaient surtout pour goûter et comparer le goût de leur kéfir à celui dans le commerce :

*« alors il m'est arrivé d'en acheter pour voir comment était le goût, qu'est-ce que ça donnait, sur des méthodes moins artisanales que la mienne » (Mr G)*

Acheter du kéfir permettrait de résoudre ce dilemme, à condition que le goût soit plaisant.

*« il y a des choses que j'ai trouvé complètement imbuables, et d'autres que j'ai trouvé très réussies, mais ça permet de se repositionner aussi dans sa propre fabrication » (Mr G)*

---

<sup>46</sup> La citation a été modifiée pour empêcher toute identification, conformément aux règles de bases d'anonymisation.

*« j'en ai déjà trouvé du bon et du pas bon » (Mr F)*

Un autre paramètre important est le coût de la boisson, perçu très abordable quand il est fait maison, et, par comparaison, assez cher en rayon.

*« après je trouve ça juste un peu cher comme boisson, quand même. en soi c'est le seul facteur qui pourrait aussi m'arrêter, parce que après, j'aime aussi la bière, et au final... après une bière ça coûte pas forcément hyper cher à faire non plus, mais je trouve que le produit est un peu cher quand même. »  
(Mr F)*

*« je sais que je peux en faire pour 0€, donc pourquoi j'irai en acheter, sachant que je peux en faire pour 0€, [...] et c'est vrai que je trouve ça dommage que ce soit commercialisé, quand on sait qu'il y a moyen d'en avoir demain à la main de la main, pour 0€ » (Mr H)*

Ces motivations peuvent influencer une éventuelle décision d'achat, mais on peut se demander à quelles occasions le kéfir acheté serait bu.

## *II.2. Sans alcool (et sans sucre), la fête est plus folle*

Il est apparu, avec Mme J, que le kéfir fait maison pouvait remplacer l'alcool. Mais c'est aussi une façon de remplacer les boissons sucrées et de motiver à boire de l'eau. Les acteurs marchands semblent conscients de ces enjeux, puisque leur communication met en avant le faible taux de sucre de cette boisson, et que certains, comme la Brasserie Parallèle, vont mettre en avant le fait que cela permette de faire une façon conviviale de boire, mais sans consommer de l'alcool pour autant.



Figure 39 : capture d'écran du site commercial de FrenchKef [ <https://www.frenchkef.fr/>]. Une recette de cocktail au kéfir est proposée.

« sachant que je le fais maison et que quand je vois le prix et je me dis ça vaut pas le prix, je peux faire moins cher du coup j'en consomme pas, je vais [pas] en acheter pour manger chez moi mais je vais en acheter pour manger à la - pour boire, pardon - à la place d'une bière au bord de la Garonne ou au bord de la plage avec les copains. [...] Donc à l'extérieur, je bois du Kéfir, du Kombucha, c'est pour accompagner mes amis parce que il y a eu une période où j'ai arrêté de boire de l'alcool et donc j'ai les accompagner avec de l'eau ou bon de temps en temps des sodas, mais j'ai un peu du mal avec cette idée de boire des boissons industrielles entre guillemets. [...] mais par contre avec le kombucha, étant donné que c'est quelque chose de pétillant qui est souvent dans une bouteille en verre, j'ai un peu l'impression de faire plus partie des personnes de l'apéro on va dire. » (Mme A)

« vu que moi j'aime pas la bière en fait, il y avait un problème qui se posait, c'était que à l'apéro, je me retrouvais avec des jus hyper... quand tout le monde était à la bière je me retrouvais avec des jus hyper industriels, très sucré et tout, et c'était pas terrible, enfin c'est pas sympa. Et du coup je trouvais que le kombucha c'était une bonne alternative. Tu vois c'est pétillant c'est sucré il y a plein de goûts différents, et je trouvais que même leur

*packaging est super sympa, c'est une bouteille à dévisser et tout, donc ouais je consomme pour ça aussi, parce que c'est une alternative à la bière pour moi » (Mme B)*

Le kéfir (ou en l'occurrence le kombucha, pour Mme B), permet de s'intégrer parmi des personnes buvant des bières. Comme Mme B l'explique, la variété des goûts, le côté pétillant, et aussi le packaging (souvent une bouteille en verre, comme la plupart des bouteilles de bières), transforme le kéfir en alternative à l'alcool. Kéfir et kombucha restent des boissons fermentées, avec la symbolique associée. Lors des entretiens, la motivation de remplacer alcool ou sodas est apparue, à cheval entre aspects sanitaires et gustatifs décrits par Debailly et al. (2018)

*« Je suis pas du tout soda, les boissons sucrées j'aime pas ça, il y en a qui boivent pas de coca mais qui boivent du jus d'orange, alors comment leur expliquer que c'est un peu pareil niveau sucre, le taux de sucre qu'on retrouve dans les boissons... et voilà, pour changer de l'eau, vraiment comme une alternative aux sodas, et puis quand je veux pas boire d'alcool, même si j'en bois, parfois un petit kéfir, bah ça passe plutôt bien, donc voilà. parce que, principalement parce que je ne bois jamais de boissons sucrées, et que je n'aime pas ça. donc c'est vraiment une alternative, et en plus il y a des bénéfices santé, donc c'est toujours bon à prendre » (Mme C)*

*« Un intérêt pour trouver une alternative aux sodas, de façon naturelle, ou à de la bière, ou à d'autres boissons fermentées, le côté rafraîchissant, le côté bienfaits santé, aussi, et puis je vous disais l'expérimentation, parce que ça permet d'expérimenter tout un tas de choses, je m'étais posé la question effectivement de faire une micro-brasserie, donc finalement au lieu de faire de la bière, je ferai du kéfir. C'est plus facile en plus » (Mr G)*

*« grâce au kéfir, ça fait 11 mois que j'ai pas bu d'alcool. [...] J'ai influencé ma sphère sociale, j'ai plein d'amies qui se sont débarrassés de l'alcool grâce au kéfir. [...] l'autre jour j'ai une de mes copines, son mari est un anglais, mais un buveur de bière comme c'est pas possible, elle me dit l'autre jour un miracle est arrivé, il faisait hyper chaud, il coupait le gazon, et normalement son*

*réflexe ça aurait été 'tu peux me donner une bière ?', là ça a été, 'tu peux me donner un verre de kéfir ? » (Mme J)*

*« alors peut-être que au lieu de prendre son coca light 0 débile, si jamais du kéfir de fruits vient sur le marché et bien lui [son mari], il pourra acheter ça, parce qu'il boit ça. Alors je lui lis tous les « E »<sup>47</sup> à chaque fois. » (Mme J)*

La montée en puissance du kéfir de fruit dans les rayons semble bien correspondre à une responsabilisation de l'alimentation des consommateurs, qui veulent réguler leur alimentation sans pour autant renoncer à sa dimension hédonique.

### *II.3. Microbiologie et santé. De 'bons' microbes.*

En s'appropriant le culinaire, les industriels l'ont fait se plier à des règles sanitaires strictes, pour éviter les contaminations et suivre les politiques pastoriennes. Les buveurs de kéfir prônant la diversité microbienne comme source de goût et de bonne santé peuvent donc se montrer dubitatifs lorsqu'ils sont confrontés à un kéfir marchand, et donc possiblement régulé ou limité microbiologiquement. Lors de notre entretien, Mr D ira jusqu'à dire qu'il préfère accepter le risque de tomber malade plutôt que d'acheter un produit générique et stérilisé :

*« je serais plus mené à acheter du kéfir à un mec qui vend son kéfir et qui explique comment il fabrique son kéfir, pourquoi il fait ça, et qui connaît son produit, et qui me l'explique alors qu'il y a pas d'étiquette dessus, quitte à ce qu'il y ait des trucs où tu vois, tu tombes presque malade, ou que les normes d'hygiène sont pas très bien respectées et tout ça, je préfère acheter ça, plutôt que d'avoir un truc avec une belle étiquette et puis la petite pastille au fond. » (Mr D)*

---

<sup>47</sup> Référence faite aux additifs alimentaires, notés dans la liste d'ingrédients d'un E suivi d'un code à 3 chiffres.

Alors que nous nous attendions à ce que les buveurs pour le côté sanitaire du kéfir soient opposés à une commercialisation, ce n'a pas été le cas, car ces personnes étaient prêtes à accepter de consommer ce genre de kéfir tant qu'il a des bienfaits.

« je sais pas, il faudrait que j'essaie. Bah oui, parce que si même celui-là vous avez des bienfaits, pourquoi pas l'utiliser ? » (Mme I)

« tantôt quand vous avez dit que le musée avait une compagnie qui en faisait, j'étais curieuse de savoir ce que c'était comme marque, parce qu'en fait du kéfir de fruits, c'est pas évident à trouver, contrairement au kombucha qu'on voit plus, et alors oui, je regarderai les ingrédients, pour me dépanner, parce que c'est tellement facile à faire que je me vois pas du tout l'acheter, par rapport aussi au fait que j'aurai des choses à recycler, le packaging est tout, donc ça m'intéresse pas, après ça peut dépanner quand je suis en déplacement, ça pourrait dépanner. » (Mme J)

Cependant, il ressortait de la netnographie que certains kéfirs marchands étaient perçus comme moins riches microbiologiquement, et que ceci était perçu comme amoindrissant, voire annulant les effets bénéfiques de la boisson.

# Conclusion

Dans cette étude, nous avons pu étudier les rapports des buveurs au kéfir et la perception de son aspect sanitaire, mais aussi la façon dont les acteurs marchands se l'approprient, et comment, en réponse, les buveurs s'approprient et se représentent le kéfir marchand. Si sur Facebook, les échanges étaient plutôt normés, les entretiens ont permis d'apercevoir une diversité de buveurs.

Les buveurs de kéfir pour ses vertus sanitaires semblent le boire de façon très régulière, par rapport au buveurs dont ce n'est pas la principale motivation et qui ont une production et consommation plus irrégulières.

Il a été observé ce qui semble être les prémices d'une explosion du nombre de brasserie de boissons-santé fermentées, tels que kombucha et kéfir. Cette croissance est rendue possible par la confluence de plusieurs facteurs, dont la tendance à vouloir réconcilier plaisir et santé, la réhabilitation des microbes, et une médicalisation de l'alimentation.

Il est apparu que le kéfir pouvait être bu en remplacement de boissons telles que sodas, boissons alcoolisées, ou simplement à la place de l'eau, pour pousser à s'hydrater. Avec son côté pétillant et acidulé, le kéfir fait appel à une symbolique autour des boissons fermentées, et pour les buveurs de kéfir marchand, invite à la convivialité. Les buveurs peuvent être amenés à consommer du kéfir de fruit marchand plutôt que domestique car en produire et entretenir le ferment est trop chronophage, mais le prix a souvent été cité comme une barrière à l'acte d'achat pour ceux faisant du kéfir eux-même, car l'investissement en ingrédients est perçu comme bien plus faible, voire nul.

Mais comme d'autres boissons fermentées, le kéfir est symboliquement porteur d'un principe vital et régénérant, et il est, pour une partie des buveurs et des acteurs marchands, considéré comme indissociable du vivant. Ainsi, certains fabricants-buveurs, mettent en doute les propriétés sanitaires du kéfir que l'on trouve dans le commerce.

Les représentations autour du kéfir sont diffusées entre donneurs et receveurs de grains, ou encore sur les groupes de partage et conseil, mais aussi par la communication des acteurs marchands. Les buveurs peuvent aussi faire des analogies avec leurs connaissances d'autres produits fermentés, et acquérir un savoir empirique en fabriquant eux-même leur kéfir.

Une des questions soulevées par ce travail serait de comprendre comment a pu émerger une souche particulière de kéfir, reconnue pour ses vertus sanitaires et antalgiques, et comment se sont créées des règles particulières concernant la culture et l'échange de ces grains.

Dans une vue proche de cette perspective, il serait intéressant pour le laboratoire de continuer les recherches actuellement menées sur les différentes souches, afin de mieux comprendre composition et comportement du kéfir de fruit. Les différentes souches de kéfir collectées ont pu être ajoutées à la kéfirothèque du Muséum, et un formulaire visant à recueillir les pratiques des personnes s'occupant du kéfir a été créé, afin de lier les pratiques à la composition microbiologique trouvée en laboratoire. Les déclarations sur les effets ressentis par les buveurs seront aussi recueillies, afin de pouvoir éventuellement trouver des associations microbiennes d'intérêt thérapeutique.