

DU GIGG

DU

***VOUS L'AVEZ ?
MAIS C'EST LUIS MARIANO ENFIN !**

GOT,

GIIIGOOOT*

POUR VOUS, LA PAUSE DÉJ'
C'EST LE MOMENT DE LA JOURNÉE
QUI VOUS MET LE PLUS
LA BOULE AU VENTRE? RELAX,
ON A TROUVÉ DES SOLUTIONS.

PAR DÉBORAH MALET

Début février, une étude feel good menée en France, Allemagne, Royaume-Uni et États-Unis, par la plateforme de gestion de travail collaboratif Wrike, tombait à pic pour augurer une nouvelle année professionnelle pavée de bonnes intentions et de good vibes: on serait plus enclin.e.s à faire une longue pause déj' avec ses collègues quand notre travail nous plaît. Vous ne pensez qu'à écourter les vôtres? Rien de plus normal puisqu'elles sont « une école de la vie », comme l'affirme le journaliste Emmanuel Rubin¹. Cette pause est incarnée par un lieu emblématique, la cantine, représentée à outrance dans les séries AB Productions et les teen movies. Menez la comédie américaine *Booksmart* sur Netflix et vous verrez, vous n'échapperez pas à la scène de la cantiche. C'est là où ont lieu les premiers contacts, les flirts, là où se forment les groupes. Et les premiers traumatismes. Car, si la pause déjeuner est récréative pour certain.e.s, pour d'autres, c'est une épreuve pénible qui les suit durant toute leur vie active. *Stylist* tente d'expliquer pourquoi vous rechignez à passer à table alors que retentissent les douze coups de midi.

PHOTO : ISTOCK

1 PARCE QUE VOUS VOUS ÊTES PLIÉ.E À UN MODE DE VIE MILITAIRE

La cantine est à la base une sorte de coffre dans lequel on transporte des vivres pendant les voyages. Elle s'utilise notamment dans les campagnes armées. D'où son association avec le monde militaire. Pour Stéphane Gacon, auteur en 2014 de *Cantines et alimentation au travail: une approche comparée, du milieu du XIX^e siècle à nos jours*, publié dans la revue *Le Mouvement social*: « Le fait de se retrouver collectivement autour d'une table pendant le temps de travail est lié à l'existence d'une communauté plus ou moins contrainte, à l'armée donc mais aussi au couvent, à la prison [...]. Le passage du militaire au civil a donc eu lieu au cours de la seconde moitié du XIX^e siècle et correspond assez logiquement à la multiplication des usines au moment de l'industrialisation. Cette transformation a volontiers été perçue par le monde ouvrier comme un signe d'encasernement. » Mais, selon Martin Bruegel, historien au laboratoire Alimentation et sciences sociales (ALISS) de l'Institut national de la recherche agronomique (INRA), le droit de déjeuner convenablement pendant la journée de travail est aussi une conquête sociale: « Il a fallu des luttes syndicales pour l'acquérir, du temps aux patron.ne.s pour comprendre qu'il vaut mieux avoir des employé.e.s bien nourri.e.s et reposé.e.s pour faire tourner les entreprises. »

2 PARCE QUE VOUS VOUS ÊTES TRANSFORMÉ.E EN STRAIGHT EDGE

Qui aurait cru que jadis et naguère la cantine était un incubateur à alcooliques ? Dans une France principalement agricole, on était persuadé que le vin favorisait la croissance (!). C'est pourquoi, il n'était pas rare que les parents glissent dans le cartable de leur progéniture un demi-litre de pinard et que l'on en serve à la table des cantines à l'heure du déjeuner. Mais ça date de quand ça ? De 1863, lorsque Napoléon III a demandé à Louis Pasteur de se charger des « maladies du vin ». Trois ans plus tard, celui-ci suggéra de chauffer le pinard à 57°C avant de le servir – bref de le « pasteuriser ». C'est finalement Pierre Mendès France qui interdira le jaja dans les écoles en 1956 aux moins de 14 ans, le remplaçant par un verre de lait. Et en 1981, même régime pour les plus de 14 ans qui n'auront plus le droit de s'envoyer un petit rouge à la pause déj'. Un straight-edgisme qui atteint même les hautes sphères de la politique : l'équipe du resto Chez Françoise, situé près de l'Assemblée Nationale et qui fête ses 70 ans cette année, avouait récemment dans les pages de *Paris Match* que la consommation d'alcool baissait tout autant que l'âge de la nouvelle génération d'élus.e.s macronistes.

Deux adresses pour déjeuner et arroser ça :

➔ **Élu Meilleur bar d'auteur Guide Fooding 2019, Cravan** est le bar à cocktails bistronomique qui va vous décomplexer de prendre une Chartreuse old school à l'heure où d'autres optent pour un soda rafraîchissant (attention au syndrome de Nash tout de même). Pourquoi ? Parce qu'ici, vous n'aurez pas le choix vu qu'on n'y propose que des cocktails (12€) de 9h à 23h et 7/7. Comme ça, c'est réglé.

17, rue Jean-de-la-Fontaine, Paris-16°.

➔ **Grand vainqueur du Restaurant Award du Wine Spectator, Lavinia** (aucun rapport avec la méchante dans *Princesse Sarah*) excelle dans l'art des accords mets-vins. Avec plus de 180 références de pinard au verre (dont des bio), y a l'embaras du choix.

3, boulevard de la Madeleine, Paris-1^{er}, lavinia.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

3 LA START-UP NATION VOUS FAIT BOUFFER DU MOU

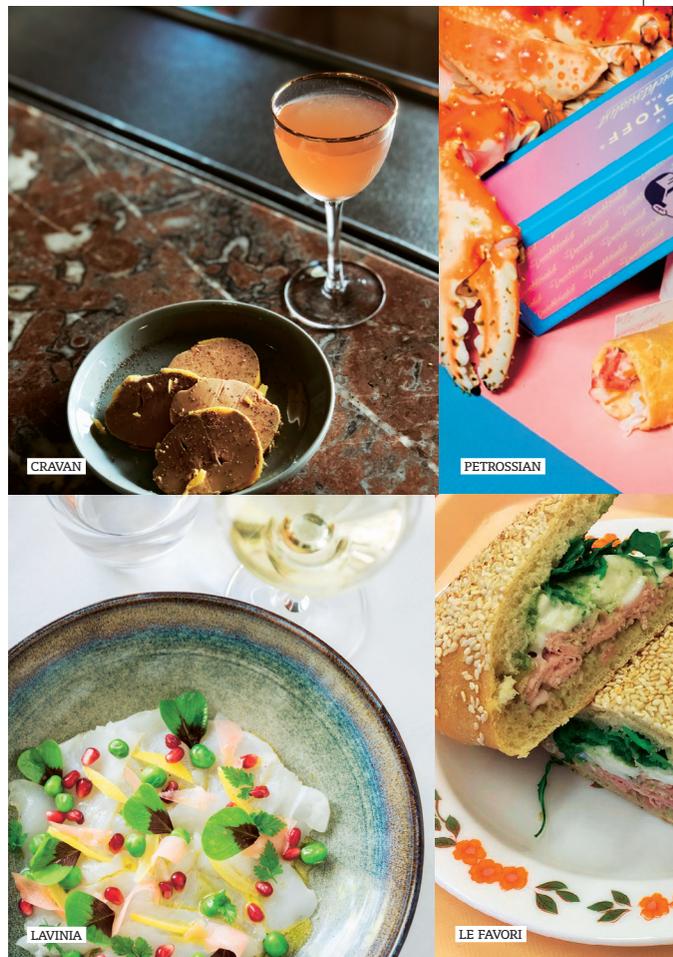
Avec l'ubérisation de l'alimentation (On commande ?) et la dématérialisation de la bouffe, vous avez l'impression que le taylorisme appliqué au speed-eating n'a jamais été autant « en marche ». Vous avez failli recracher votre cordon bleu lorsqu'en avril dernier, vous avez lu le tweet d'un jeune CEO vantant les mérites de Feed (cette société qui veut nous faire bouffer nos repas sous forme de poudre dans la même veine que Soylent) : « J'ai décidé de passer à une alimentation équilibrée mais surtout qui me prend moins de 120 secondes par repas de manière à gagner trente heures par mois. » Un bâton tendu aux internautes pour se faire battre, qui lui ont conseillé de « s'uriner dessus au travail. Gain de 1800 heures par an. Time is money ». CQFD.

Voici donc des sandwiches à manger sur le pouce, pour ne pas sacrifier le goût sur l'autel de la rentabilité :

➔ **Le Favori** : I've got the « power of miches », dit le panneau sur le présentoir ! La devanture ne paye pas de mine, mais en matière de choix, on ne boude pas son plaisir : pain pita falafels, version boulettes de veau menthe-citron, ou encore pan-bagnat, et bien évidemment parisien jambon-beurre. Ici c'est Paris, et en matière de prix, on n'explose pas le compteur (à partir de 4,50€), **au 112, rue Saint-Maur, Paris-11°.**

➔ **Petrossian x The Dwichtorialist** : enrouler c'est bouffer, pour ce wrap façon bánh mì au crabe royal, pickles de carottes et sauce Hanoï (mayo, sauce chili, citron vert et menthe). 11€, corners et points de vente parisiens Petrossian dont Lafayette Gourmet : **35, boulevard Haussmann, Paris-9°, petrossian.fr**

➔ **L'Épicerie Simple** : un sandwich en take-away ou à se faire livrer, fait de farines bio de Bertrand Allais avec une base de crudités et au choix viande cuite/charcuterie ou poisson à l'huile d'olive (9€). **48, cours Lafayette, 83000 Toulon, lepicerie-simple.com**



4 VOUS SOUFFREZ DU SYNDROME DU « SAD DESK LUNCH »

En 2015, un sombre compte Tumblr qui accumulait les photos mémifiées de plats déprimants ingurgités au déj' a donné son nom à un syndrome touchant majoritairement le millennial faisant l'expérience du monde du travail : le sad desk lunch, soit le déjeuner pris à son bureau. Les adeptes risquent cependant gros à bouffer en quelques minutes chrono devant leur ordi. Selon le *New England Journal of Medicine*, les personnes socialement isolées au travail vont stresser davantage et par conséquent consommer plus de snacks et autres bouffes caloriques. De quoi frôler le burn-out et les maladies cardiovasculaires. Un argument de taille pour décrocher de son fauteuil ? Rappelez-vous que votre clavier est un nid à microbes et que, pour des questions d'hygiène, le Code du travail interdit aux salarié.e.s de prendre leur repas sur leur lieu de travail (on dit ça, on dit rien).

You will never eat alone

Manger seule revient à passer pour l'antisocial.e susceptible de perdre son sang-froid ? Pour se soustraire de l'isolationnisme entrepreneurial, des petits génies de l'IT ont inventé des applis pour friendzoner à l'heure du déjeuner comme My Busy Meal, LikeLunch ou encore



LE BEL ORDINAIRE



L'AVANT-POSTE

Random Lunch, qui vous mettent en relation avec de parfait.e.s inconnu.e.s travaillant dans votre zone, avec des profils LinkedIn avec lesquels vous seriez susceptible de vous entendre, ou en mélangeant les employé.e.s des différents services.

5 VOUS ÊTES DEVENUE ORTHOREXIQUE

En mars, *The Atlantic* interrogeait un dessinateur industriel à la retraite au sujet de sa pause déjeuner : pendant vingt-cinq ans, il s'est nourri tous les midis d'un sandwich au beurre de cacahuètes, de fruits, de quelques légumes...

Un régime alimentaire monotone qui, selon la nutritionniste Marion Nestle, n'a rien d'alarmant, « si votre déjeuner quotidien contient des aliments variés et bons pour la santé » (merci Captain Obvious). Au risque de passer pour quelqu'un d'ennuyeux, l'orthorexie a surtout un bienfait non négligeable : cette routine maîtrisée est rassurante (coucou les control freaks) dans un contexte professionnel où tout peut être rapidement chamboulé (un planning qui bouge, une annulation de rendez-vous, Swyp qui plante...). L'une des personnes interrogées souligne que l'orthorexie au travail lui a permis de « réduire ses frais cognitifs – une manière de ne pas dépenser son énergie mentale à faire et à penser à quelque chose qui n'est pas sa priorité majeure ».

risotto de betteraves et dattes fraîches, couteaux déglacés au Cointreau...

5, rue de Bazeilles, Paris-5^e.

➔ **Origines** : pour son premier restaurant, le chef Julien Boscus place sa carte sur



LA LUNCH BOX ? C'EST DANS LA BOÎTE

C'est fin 1800, aux États-Unis, que les contours de la lunch box ont été esquissés : les travailleur.euse.s de la classe ouvrière trimballaient leur déjeuner dans des seaux en fer, un marqueur social les différenciant des plus aisé.e.s qui déjeunaient à l'extérieur. Les enfants prirent vite le relais en détournant les boîtes à cookies pour y mettre leur repas. La première lunch box à l'effigie d'un personnage célèbre a été commercialisée en 1935, et représentait Mickey Mouse, tandis que la dernière lunch box en métal à être produite était à l'effigie de Rambo et c'était en 1987.

Mais si vous voulez sortir de votre zone de confort, voici quatre restos qui changent régulièrement de menu :

➔ **À l'Avant-poste** : le second établissement des Résistants s'est fixé pour objectif de combattre « l'uniformisation de notre alimentation ». Une carte réduite qui changera quotidiennement selon les arrivages, avec la promesse de (re)découvrir plus de 1000 variétés de fruits, légumes et plantes aromatiques.

7, rue de la Fidélité, Paris-10^e, lesresistants.fr

➔ **Le Bel Ordinaire** : les assiettes se font au gré du ça-va/ça-vient des productions locales. De quoi titiller l'inspiration du chef Clément de la Jonquière qui tue le game avec des associations peu orthodoxes :

des sables mouvants puisqu'il ne propose pas de plats signatures (improvisation en cuisine). Seul le foie gras poêlé avec un condiment de saison (rhubarbe, coing...) reviendra régulièrement, origine aveyronnaise oblige.

6, rue de Ponthieu, Paris-8^e.

➔ **Les Pantins** : une carte qui change tous les jours avec une constante au niveau des plats : un poisson, une viande, un végétal et des fruits de mer (vive les moules!). Allez, tchao tout le monde.

6, rue Victor-Hugo, 93500 Pantin, lespantins.fr

6 VOUS VOUS SENTEZ FOOD-SHAMÉ.E

La pause déjeuner, c'est l'équivalent dans la vraie vie d'un thread Twitter qui aurait pour point de départ une remarque anodine sur le contenu de votre assiette et qui monterait en pression au gré des commentaires de chacun. Un small talk d'open space qui se transforme donc en bizutage que vous essayez de la part d'une bande de gym queens nourries aux graines. Mais le food-shaming est protéiforme, à en juger une petite enquête en interne à la BBC publiée en juillet dernier : de la bouffe qui pue aux aliments qui font des miettes jusqu'aux bruits de mastication, bref, ce moment privilégié de team building nous conforte juste dans l'idée que l'enfer, c'est vraiment les autres.

Ces trucs qui nous font péter les plombs au taf à l'heure du déj' :

➔ **Tri sélectif** : la collection de salades de chou du menu M1 du japonais au coin de la rue qui s'accumulent dans le frigo commun.

➔ **Pollution olfactive** : les génies du plat cuisiné qui pensent que prendre une Flammekueche ou une pizza 4 fromages à réchauffer au micro-ondes est aussi tentant que d'aller voir Kev Adams en spectacle (mais enfin?!).

➔ **Savoir-vivre** : les gens qui ont fini de manger mais qui ne bougent pas leur cul de la table pour vous laisser y manger (à bon entendre...).

➔ **Invasion de propriété privée** : toute personne venant vous parler à votre bureau et qui laisse traîner sa tasse/un papier d'emballage/son Tupperware... Généralement les mêmes qui laissent les portes de placard ouvertes ou la lumière allumée dans les toilettes. ■

1. Cantine Générale de Phamily First (éd. Magasins Généraux).