

LES FRANÇAIS ET LES MATIÈRES GRASSES



© M. Geertrick / Créa

Attitudes, comportements et représentations
en fonction du poids et de l'obésité

Premiers résultats d'une étude DGAL/OCHA à paraître en octobre 2001

LES FRANCAIS
ET LES MATIERES GRASSES
Attitudes, comportements et représentations
en relation avec le poids et l'obésité

CONFERENCE DE PRESSE
Mercredi 14 mars 2001
De 10h à 10h45

MEDEC 2001, Palais des Congrès, Porte Maillot,
Paris

Suivie d'une TABLE RONDE de 11h à 12h 30

Président
Claude Fischler,
sociologue, Directeur de recherche au CNRS
avec
Jean-Pierre Poulain,
socio-anthropologue,
maître de conférence, Université de Toulouse-Le Mirail
et
Professeur Arnaud Basdevant,
nutritionniste, Hôtel-Dieu, Paris, lauréat du 21^e prix de l'Institut Français de Nutrition

-
- ***Communiqué de synthèse***
 - ***Avant propos de Jean-Pierre Poulain***
 - ***Avant propos du Professeur Arnaud Basdevant***
 - ***Présentation de l'étude DGAL/OCHA***
« Manger en France Aujourd'hui »
réalisée sous la direction de Jean-Pierre Poulain
à paraître en octobre 2001
 - ***Premiers résultats en avant-première de l'étude DGAL/OCHA***
« Manger en France Aujourd'hui »
Résultats en relation avec le poids et l'obésité

Communiqué de synthèse

Les Français, le poids et les matières grasses

« Finissons-en avec la « fast-pensée » en matière d'obésité »

« S'il est un domaine où les lieux communs ont la vie dure, où la fast-pensée est reine, c'est bien celui de la nutrition et de l'obésité », a déclaré au Medec le Professeur Arnaud Basdevant, qui vient de se voir attribuer le 21ème Prix de l'Institut Français de la Nutrition pour l'ensemble de ses travaux dans le domaine de l'obésité et sa multidisciplinarité exemplaire. Et il ajoute : « Le discours rationnel, ou pseudo-rationnel, est à la nutrition ce que les dogmes sont à la vie : inapplicable et parfois dangereux. »

Peut-être autant que les résultats présentés à la table-ronde de l'OCHA au Medec, ce qui est nouveau, c'est le regard porté sur les matières grasses, le poids et l'obésité, et plus généralement l'alimentation. Ce nouveau regard est le fruit d'un véritable dialogue entre sociologues et nutritionnistes. Il éclaire les nombreux échecs enregistrés en matière de régimes amaigrissants et donne des clefs pour accompagner les mutations des pratiques alimentaires. Ces mutations, source d'anxiété, tant au niveau des mangeurs individuels que collectivement au niveau de la société et des responsables de la santé publique, correspondent à ce que certains appellent la « modernité

alimentaire », c'est à dire les façons contemporaines de manger et aussi de penser son alimentation.

Pour les sociologues, cette « modernité alimentaire » se caractérise moins par une absence de règles que par un trop plein de discours et d'injonctions contradictoires aboutissant à une grande confusion. Les premiers résultats de l'étude DGAL/OCHA présentés au Medec par Jean-Pierre Poulain, socio-anthropologue (Université de Toulouse-Le Mirail) en illustrent les conséquences. Deux exemples :

- Les matières grasses sont classées en tête des aliments dont il faut limiter la consommation pour ne pas grossir. Mais les Français se trompent sur la teneur des différentes matières grasses en lipides. Les huiles sont classées en N°4 (36% des citations) alors qu'elles devraient être en N°1, à égalité avec les corps gras animaux (graisse d'oie, de canard, saindoux) avec 100% de lipides, y compris pour l'huile d'olive qui passe pour un « corps maigre » (4% seulement de citations). La margarine est classée en N° 5 (21% de citations) alors qu'elle devrait être

en N° 2 à égalité avec le beurre (61% des citations) : la margarine, comme le beurre, comprend 82% de lipides ! La crème est encore plus mal connue : elle est classée très injustement en N° 3 (53% des citations) alors qu'elle est la matière grasse la moins grasse avec seulement 30% des lipides pour la crème entière et 15% pour la crème allégée

- Le désir de maigrir concerne 40% de la population. Parmi ceux et celles qui désirent maigrir, il y a presque autant de personnes maigres et de poids normal (46%) que de personnes en surpoids et obèses (54%). On voit là la pression des normes esthétiques de minceur. Si le discours sur la prévention de l'obésité est compris comme une légitimation scientifique de ces normes sociales, il est à craindre, estime Jean-Pierre Poulain, que ce discours soit entendu une fois de plus par ceux qui en ont le moins besoin, entraînant comme conséquence de nouveaux troubles alimentaires. Cette obsession de la minceur et les troubles du comportement alimentaire qu'elle suscite font aussi partie de la « modernité alimentaire » et sont considérés comme préoccupants par le Professeur Basdevant.

A l'origine des échecs des régimes amaigrissants et des troubles du comportement alimentaire, le sociologue et le spécialiste de l'obésité identifient la même raison : la négation de ce qu'est la véritable finalité de l'acte alimentaire. Cette triple finalité a été illustrée à travers l'exemple des matières grasses et de la perception qu'en ont les Français. S'il y avait une seule notion à retenir de cette table-ronde, aussi bien le Professeur Arnaud Basdevant que Jean-Pierre Poulain et Claude Fischler voudraient que ce soit celle-ci : *« les comportements alimentaires ont une triple finalité : la santé, le plaisir et l'intégration sociale car manger, c'est se nourrir de bien d'autres choses que de nutriments ... Vouloir privilégier une de ces finalités au détriment des autres, c'est jouer les apprenti-sorciers ! »*

Les résultats présentés au Medec 2001 sont issus d'une plus vaste étude de la DGAL et de l'OCHA, *Manger en France Aujourd'hui*, qui sera publiée en deux volumes en octobre 2001.

Avant propos de

Jean-Pierre Poulain,

Socio-anthropologue¹, Université de Toulouse-Le Mirail

L'acte alimentaire mobilise plusieurs types de rationalités

Le fait que **les transformations de l'alimentation dans les sociétés industrielles développées seraient peut-être la cause du développement de l'obésité** est une idée assez facilement admise dans les milieux médicaux et dans la presse spécialisée. On regroupe généralement ces transformations sous l'expression à forte connotation négative de "déstructuration de l'alimentation moderne". Transformation de la composition des repas, montée du grignotage, repas sautés, progression de la consommation des matières grasses et des produits sucrés, de la "junk food"... en seraient les caractéristiques principales.

Au regard des conséquences qualitatives sur l'apport nutritionnel de ces mutations, la tentation est grande de condamner les "nouvelles pratiques alimentaires", décodées comme la dégradation d'un "ordre alimentaire" initial, et de restaurer le modèle traditionnel. Ce discours rencontre dans les médias et le corps social un écho attentif. Son

"efficacité" sociale tient à sa fonction désangoissante. Il répond à une demande naïve du corps social que l'on pourrait formuler en ces termes "Monsieur le nutritionniste, dites nous que la science recommande de manger comme avant".

Le mangeur moderne est soumis à un **foisonnement de discours contradictoires sur le mode du "il faut"**. La multiplication des discours hygiénistes, esthétiques, identitaires, et les modes qui les traversent, participent à ce que Fischler désigne comme une "cacophonie alimentaire". La modernité alimentaire n'est donc pas une absence de règles sociales mais plutôt, par une surabondance de normes, d'injonctions plus ou moins contradictoires, un "trop plein" et surtout une perte de légitimité de l'appareil normatif traditionnel.

L'étude DGAL/OCHA « Manger en France Aujourd'hui » confirme, s'il en était besoin, que les mangeurs sont largement surdéterminés dans leurs comportements par leurs goûts, leurs modes de vie, leur culture,

¹ Jean-Pierre Poulain a participé à l'expertise collective de l'INSERM sur l'obésité de l'enfant et il est l'auteur du chapitre 5 intitulé « Dimensions sociales de l'obésité » (INSERM/Expertise collective, Obésité : dépistage et prévention chez l'enfant, Editions INSERM, 2000, 325 p., bibliogr.)
le mangeur-ocha.com Dossier d'information. Les français et les matières grasses. Attitudes, comportements et représentations en relation avec le poids et l'obésité, 2001

leurs groupes sociaux d'appartenance, leurs régions..., qu'ils mangent rarement seuls et que l'alimentation est aussi le support d'un vaste système de communication et d'échange. On ne mange pas seulement parce qu'on a faim, mais parce qu'il est l'heure de se mettre à table, parce qu'on est invité à le faire, et d'abord peut-être parce qu'on en retire du plaisir...

Accepter de considérer l'acte alimentaire avec toutes ses finalités et toutes ses rationalités - la santé, le plaisir, la symbolique et la socialité - c'est, pour les sciences de la nutrition, renouer avec la grande tradition humaniste instaurée au moment de leur fondation par le Professeur Trémolières qui n'a cessé, tout au long de sa carrière, de pointer l'importance cardinale des dimensions symboliques et sociales de l'alimentation humaine. C'est aussi se donner les meilleures chances de succès dans le conseil et la prévention parce que c'est tenir compte de la réalité des comportements.

Mais c'est également moins simple dans la mesure où on prend acte de **l'utopie du choix alimentaire rationnel** ... Prendre en compte la réalité des comportements, c'est en effet se défaire de cette conception implicite trop fréquente dans l'univers médical d'un mangeur libre de ses choix, seul devant ses aliments et mobilisant des connaissances pour construire des décisions rationnelles. Il faut abandonner la croyance naïve qui considère que, si un individu fait des choix alimentaires

erronés, il suffit d'augmenter son stock d'informations nutritionnelles pour le voir adopter des nouveaux comportements conformes aux règles qu'on lui a inculquées.

Un autre point important vient compliquer encore la situation en matière de prévention de l'obésité : c'est le fait que **les messages nutritionnels lancés à cet effet sont entendus davantage par les personnes qui n'en ont pas besoin que par celles qui devraient les entendre**, ce qui entraîne un développement préoccupant des troubles du comportement alimentaire. Si le discours sur la prévention de l'obésité est compris comme une légitimation scientifique de la pression sociale des normes esthétiques de minceur, dont l'effet est déjà considérable, il est à craindre que ces troubles se développent encore davantage.

C'est la raison pour laquelle le Professeur Arnaud Basdevant, dans sa contribution à l'expertise collective de l'INSERM sur l'obésité de l'enfant, recommandait de **centrer les actions de prévention sur la promotion de la santé en général plutôt que de les focaliser sur l'obésité**. « Préconiser la « maigreur » pour éviter « l'obésité » serait une proposition irréaliste, sans fondement et dangereuse. Il n'existe aucun argument pour définir un poids théorique auquel chacun devrait se référer de manière univoque : la zone de poids recommandable est large. Au risque d'être caricatural, nous proposons de « démedicaliser »

les messages de prévention, c'est à dire de ne pas faire référence à la maladie mais plutôt au bien-être. Il faut valoriser la culture culinaire et les aspects positifs des modèles alimentaires qui ne favorisent pas l'obésité. »²

L'étude DGAL/OCHA³, qui croise des données anthropométriques avec des données sociologiques et cognitives, est l'occasion de connecter concrètement l'approche sociologique et l'approche nutritionnelle.

² INSERM, op. cit., p.298

³ Sont présentés ici seulement des résultats partiels de cette étude, en relation avec le poids et l'obésité. L'étude DGAL/OCHA « Manger en France Aujourd'hui » sera publiée par l'OCHA dans son intégralité en octobre 2001.

lemangeur-ocha.com Dossier d'information. Les français et les matières grasses. Attitudes, comportements et représentations en relation avec le poids et l'obésité, 2001

Avant Propos du

Professeur Arnaud Basdevant,
nutritionniste, Hôtel-Dieu, Paris

Finissons-en avec la « fast-pensée » en matière d'obésité ...

S'il est un domaine où les lieux communs ont la vie dure, où la fast-pensée est reine, c'est bien celui de la nutrition. S'il est un domaine de la nutrition où le discours simplificateur va bon train, où le « Yfo /yaka » est roi, c'est bien celui de l'obésité.

Le Français grossit, nous dit-on, et c'est vrai. Il grossirait parce qu'il mange trop bien, trop gras, trop sucré, trop protéiné, trop alcoolisé, trop tout. Il suffirait de l'éduquer, de suivre des conseils diététiques, de faire appel au bon sens...Il n'y a qu'à mettre la France au régime. Il suffit de manger moins de ça ou de ça...de quoi d'ailleurs ? Chacun à son opinion, son truc, le dernier tuyau, l'ananas ou des lentilles, à moins que cela ne soit l'huile d'olive...Il faut...y a qu'à...

Le discours rationnel, ou pseudo rationnel, est à la nutrition ce que les dogmes sont à la vie : inapplicable et parfois dangereux, en tout cas parcellaire et bien décevant pour celles et ceux qui y adhèrent.

Les conduites alimentaires ont une triple fonction : nutritionnelle, hédonique et symbolique. Elles sont déterminées par des facteurs innés et acquis, biologiques, psychologiques et sociaux. Elles expriment bien autre chose que des besoins. Il n'est pas étonnant que celui qui tente de les modifier, de les faire évoluer, se heurte à quelques difficultés, à quelques résistances...

Plutôt que d'opposer, avec l'assurance d'une pseudo-rigueur scientifique, la « saine » comptabilité calorique à la « déviance » nutritionnelle, il est plus judicieux et plus opérationnel d'inclure l'approche sociologique, psychologique et anthropologique dans l'analyse des conduites alimentaires.

Prendre en compte les attitudes, les représentations et l'imaginaire que mobilise l'alimentation est une condition incontournable pour faire évoluer cet art complexe qu'est la nutrition.

Présentation de l'étude DGAL/OCHA

« Manger en France aujourd'hui »

Sont présentés ici quelques résultats d'une étude plus vaste dont la publication est prévue en octobre 2001.

Intitulée « Manger en France Aujourd'hui », elle comportera deux volumes :

1. Attitudes et comportements, normes et pratiques
 2. L'imaginaire du gras
-

Cette étude DGAL/OCHA est issue du programme interministériel de recherche Aliment demain géré par les ministères chargés respectivement de l'agriculture et de la recherche. Pilotée par Jean-Pierre Poulain, socio-anthropologue et maître de conférence à l'Université de Toulouse-Le Mirail, elle comprend plusieurs approches complémentaires et interactives.

Une approche quantitative

Réalisée sous la conduite de Jean-Pierre Poulain avec Laurence Tibère et Sandrine Jeanneau, et GDMR pour la collecte des données, elle a porté sur un échantillon de 1158 personnes, représentatif de la population française métropolitaine de 18 à 65 ans. Le questionnaire, administré en septembre 1999, se compose en deux grandes parties :

- des questions ouvertes non pré-codées, dans l'esprit initié par Kurt Lewin et repris dans les années 60 par l'équipe

Trémolières, approche à la charnière du qualitatif et du quantitatif. utilisée par Jean-Pierre Poulain pour son étude sur *Les Jeunes Seniors* (OCHA, 1998)

- des données comportementales et la reconstruction d'une journée alimentaire.

Dans le prolongement des travaux antérieurs de Jean-Pierre Poulain, cette enquête s'intéresse notamment aux représentations, et au repérage des cohérences ou des écarts entre normes et pratiques. Son objectif est de saisir la « modernité alimentaire », entendue au sens des façons contemporaines de penser son alimentation et de manger. Jean-Pierre Poulain a participé à l'expertise collective de l'INSERM sur l'obésité des enfants (Editions INSERM 2000).

Une approche qualitative,

Confiée à Jean-Pierre Corbeau, professeur de sociologie à

l'Université de Tours, elle a été mise en œuvre d'octobre à août 2000. Son objectif est de mettre à jour les évolutions récentes des représentations à travers des entretiens semi-directifs permettant de saisir les effets d'âge et des histoires de vie permettant de saisir les effets de cohorte.

A partir de ce matériau, Jean-Pierre Corbeau revisite la loi des six « S » (Santé, Silhouette, Saveur, Sociabilité, Symbolique, Simulacre) et les quatre grands modèles (les complexés du trop, les tenants du nourrissant léger, les tenants du nourrissant consistant, les gastrolastress)

qu'il avait proposés en 1991 (Etude L'Imaginaire du gras, Programme Aliment demain).

Une approche anthropologique et historique

Elle a été confiée à Françoise Paul-Lévy, professeur de sociologie à l'Université de Toulouse-Le Mirail. Langage commun, textes littéraires et écrits historiques constituent le corpus de sa réflexion.

L'objectif de cette approche est de dégager les structures imaginaires et mythologiques qui articulent les représentations des gros et du gras dans des espaces culturels différents.

Premiers résultats en avant-première de l'étude DGAL/OCHA

« Manger en France aujourd'hui »

Ne sont présentés ici que des résultats en relation avec le poids et l'obésité

Chacun des points de ce dossier est suivi du point de vue du sociologue (Jean-Pierre Poulain) et du point de vue du nutritionniste (Professeur Arnaud Basdevant)

I

La perception des matières grasses par rapport à leurs effets sur le poids

Les Français citent les matières grasses en tête des aliments à limiter pour ne pas grossir ... mais ne les classent pas dans le bon ordre en fonction de leur teneur en lipides

II

Ce qui est bon pour la ligne, bon pour la santé, bon au goût, et marqueur d'identité

Le raisonnement alimentaire, un raisonnement complexe qui mobilise plusieurs types de rationalités

III

Attitudes par rapport aux matières grasses en fonction de la corpulence

Forte contradiction chez les obèses entre le goût et les connaissances nutritionnelles

IV

Mutations des pratiques alimentaires et corpulence

Faut-il cultiver la nostalgie des « modèles traditionnels » ou accompagner les mutations des pratiques ?

V

Désir de maigrir, besoin de maigrir et statut pondéral

Qui est le plus à risque des maigres qui veulent maigrir ou des gros qui ne veulent pas maigrir ?

VI

Caractéristiques socio-démographiques du surpoids et de l'obésité

Mise en évidence d'un lien entre dégradation de la situation économique individuelle et surpoids et obésité

I. Perception des matières grasses par rapport à leurs effets sur le poids

Les Français citent les matières grasses en tête des aliments à limiter pour ne pas grossir ... mais ne les classent pas dans le bon ordre en fonction de leur teneur en lipides

Les matières grasses citées en tête des aliments dont il faut limiter la consommation pour ne pas grossir

Aliments dont il faut limiter la consommation pour ne pas grossir.

Ensemble de l'échantillon.
Question ouverte, trois réponses demandées en spontané

1	Matières grasses	63%
2	Pâtisseries - sucreries	60%
3	Féculents	45%

Aliments qui font le plus grossir
Ensemble de l'échantillon.
Question assistée sur liste

1	Charcuterie	69%
2	Corps gras	67%
3	Boissons sucrés/ aliments sucrés	65%

Matières grasses en N°1, pâtisseries et sucreries en N°2 et féculents en N°3 constituent le tiercé des aliments dont les Français considèrent qu'il faut limiter la consommation pour ne pas grossir. Il s'agit ici de réponses spontanées à la question « Selon vous, quels sont les aliments ou produits alimentaires dont il faut limiter la consommation pour ne pas grossir ? Citez en trois ».

En réponse assistée, c'est à dire lorsque l'on montre une liste de groupes de produits alimentaires

lemangeur-ocha.com Dossier d'information. Les français et les matières grasses. Attitudes, comportements et représentations en relation avec le poids et l'obésité, 2001

et que l'on demande quels sont sur cette liste ceux qui font le plus grossir, la charcuterie devance les corps gras et les boissons et aliments sucrés.

Le souhait de perdre ou non du poids n'exerce pas d'influence significative dans les réponses à ces deux questions.

Les matières grasses qui font le plus grossir : beurre et crème victimes de préjugés.

Classement par les Français	Classement selon teneur en lipides
1. Corps gras animaux ⁴ (78% des citations)	??100% de lipides toutes les huiles et corps gras animaux
2. Beurres (61% des citations)	??82% de lipides
3. Crèmes (53% des citations)	margarine (non allégée) et beurre (non allégé)
4. Huiles (36% des citations)	??30% de lipides
5. Margarines (21% des citations)	crème (non allégée)

Beurre (82% de lipides) et encore plus crème (30% de lipides pour la crème entière, 15% pour la crème allégée) sont victimes d'un jugement plus sévère que ne le justifie leur teneur réelle en lipides. C'est l'inverse pour l'huile qui devrait être en tête avec 100% de lipides et pour la

⁴ Corps gras animaux : graisse d'oise, de canard, saindoux.

margarine qui, avec 82% de lipides, devrait être classée à égalité avec le beurre. Quant à l'huile d'olive, il semble qu'elle ait la vertu de ne pas faire grossir !!!

Il n'y a pas de lien entre ces réponses et la corpulence des personnes interrogées.

Trois régions font preuve d'une méconnaissance encore plus grande que la moyenne sur la teneur en lipides de la crème et du beurre.

En région parisienne et dans le Sud-Ouest, la crème qui est la moins grasse de toutes les

matières grasses est classée au 2^e rang des matières grasses qui font le plus grossir : une image en contradiction flagrante avec la réalité.

Quant à la région Ouest, de grande tradition beurrière, elle est la seule à classer le beurre au 1^{er} rang des matières grasses qui font le plus grossir, peut-être en raison d'un attachement à ce produit supérieur à la raison ...

Partout ailleurs, les corps gras animaux (graisse d'oie, de canard, saindoux) sont classés au 1^{er} rang, l'huile et la margarine aux 4^e et 5^e rang.

Le point de vue du sociologue

Une forte satanisation du gras.

Que la charcuterie passe au premier rang, avant les matières grasses, en réponse assistée, est à la fois injuste (toutes les charcuteries ne sont pas grasses) et « normal » : la charcuterie a été pointée du doigt comme le produit gras par excellence.

Le beurre est victime de préjugés d'autant plus frappants que l'étude ne montre pas de corrélation entre consommation de beurre et obésité.

On voit se dessiner ici une catégorisation d'une autre nature : le gras animal, perçu comme le plus gras, le gras laitier, perçu comme moins gras que le précédent, et le gras végétal, perçu comme le moins gras, même si ce n'est pas toujours le cas.

Le point de vue du nutritionniste

L'huile d'olive est un « corps maigre » !

Les Français connaissent les bases théoriques de la nutrition. Ils ont parfaitement retenu que les matières grasses avaient la plus forte densité calorique et, qu'en conséquences, elles pouvaient contribuer à l'excès de consommation énergétique.

Les choses se gâtent lorsque l'on passe aux travaux pratiques : la teneur réelle des aliments est mal connue. C'est ce que nous observons dans les consultations de nutrition : certains aliments sont « diabolisés » parce que trop gras et d'autres absous : l'huile d'olive est définitivement un aliment maigre pour beaucoup !

Ne fait pas grossir ce qui est réputé bon pour la santé : confusion des registres entre le domaine quantitatif de la calorie et celui qualitatif du nutriment. En réalité, mauvaise assimilation du discours santé : il faut diaboliser et il faut encenser. A chacun son bouc émissaire.

II. Ce qui est bon pour la ligne, bon pour la santé, bon au goût et marqueur d'identité

Le raisonnement alimentaire, un raisonnement complexe qui mobilise plusieurs types de rationalités

Classement des matières grasses par l'ensemble de l'échantillon

Pour chaque question, il était demandé aux personnes interrogées de citer et de hiérarchiser trois matières grasses.

Les matières grasses les meilleures pour la santé		Les matières grasses les meilleures pour le goût		Les matières grasses les plus marqueuses d'identité	
Huiles	70%	Beurres	87%	Beurres	76%
Dont huile d'olive	59%	<i>Dont beurre allégé</i>	<i>10%</i>	<i>Dont Beurre allégé</i>	<i>4%</i>
Beurres	47%	Huiles	72%	Crèmes (toutes)	55%
<i>Dont beurre allégé</i>	<i>9%</i>	Dont huile d'olive	53%	Huiles(toutes)	68%
Crèmes (toutes)	26%	Crèmes (toutes)	67%	Dont Huile d'olive	28%
				Dont Huile de tournesol	28%
Margarine végétale	19%	Margarines	18%	Graisse Canard/oie	21%
Huile Tournesol / pépins de raisin	12%	Corps gras animaux	17%	Saindoux	17%

Note : il n'a pas été possible d'isoler les crèmes allégées des crèmes non allégées. En effet, les personnes interviewées ont répondu avec leurs propres mots (crème épaisse, crème liquide, crème fraîche, crème fleurette, crème allégée ...) et beaucoup croient que la teneur en matières grasses de la crème est liée à sa consistance épaisse ou liquide. Or la consistance de la crème est liée à sa maturation et n'a rien à voir avec sa teneur en matière grasse.

Si l'on isole l'huile d'olive des autres huiles, on voit que les classements changent considérablement :

Les matières grasses les meilleures pour la santé		Les matières grasses les meilleures pour le goût		Les matières grasses les plus marqueuses d'identité régionale	
Huiles d'olive	59%	Beurres	87%	Beurres	76%
Beurres	47%	<i>dont beurre allégé</i>	<i>10%</i>	<i>dont beurre allégé</i>	<i>4%</i>
Crèmes (toutes)	26%	Crèmes (toutes)	67%	Crèmes (toutes)	55%
		Huile d'olive	53%	Huile d'olive	28%
				Huile de tournesol	28%

Le point de vue du sociologue

Confusion entre les différentes rationalités mobilisées par l'acte alimentaire

Donner des informations nutritionnelles, c'est intervenir seulement sur une des trois dimensions de notre modèle alimentaire, et faire comme si les autres - la dimension gustative et la dimension symbolique (ici la notion de marqueur d'identité)- n'existaient pas. Le taux d'échec élevé des régimes amaigrissants peut sans doute s'expliquer par une insuffisante prise en compte des différentes formes de rationalités et des contradictions qui peuvent apparaître entre elles. Dans sa volonté d'améliorer les modèles alimentaires, le véritable enjeu pour la nutrition est de les faire évoluer en respectant leur complexité.

L'étude DGAL/OCHA apporte une illustration chiffrée à cette complexité. Les résultats ici ne sont pas liés à la corpulence et concernent l'ensemble de l'échantillon :

* Il y a confusion entre ce qui est bon pour la santé et ce qui est bon pour la ligne : autrement dit on ne sait pas ou on oublie que, en termes d'apport calorique, un lipide apporte 9 calories au gramme, quelle qu'en soit l'origine, même si leur composition en acides gras diffère.

* L'huile d'olive bénéficie d'une image qui déforme le classement des huiles en général. On a vu qu'elle passe pour un « corps maigre », perception qu'on peut expliquer par la valorisation du « régime méditerranéen » dont l'image associe les bénéfices santé et la symbolique du soleil et d'une cuisine de vacances.

* Le beurre est particulièrement l'objet de tensions entre :

?? sa très forte dimension gustative (87% de citations pour tous les beurres, contre 19% pour toutes les huiles hors huile d'olive et 18% seulement pour les margarines),

?? sa forte dimension identitaire (76% de citations contre seulement 28% pour huile d'olive, 28% huile de tournesol, 12% pour autres huiles et 21% pour les graisses de canard et d'oie.)

?? son image santé, relativement positive (47%), mais moins bonne que son image goût et identité.

?? son image excessive « fait grossir » (61% des citations pour le beurre contre 21% pour la margarine, à égalité de teneur en lipides, et 36% pour l'huile à teneur supérieure en lipides.)

* Certaines matières grasses sont des marqueurs d'identité régionale très localisés : la graisse de canard dans le Sud-Ouest, le saindoux dans le Nord et le Nord-Est et l'huile d'olive dans le Sud-Est

Le point de vue du nutritionniste

La carte complexe de l'identité

Vive la complexité. Elle est richesse là où le discours nutritionnel classique est normatif, étriqué et appauvrissant. Nous sommes dans une constellation de perceptions, de marqueurs, d'identification.

Il y a dans ce sondage la présence de tous ces accents divers qui, du Nord au Sud, font que nous savourons les différences régionales. Qui font que nous nous renforçons des particularités des autres en défendant les nôtres.

Oui, manger c'est se nourrir de bien d'autres choses que les nutriments.

III. Attitudes par rapport aux matières grasses en fonction de la corpulence

Forte contradiction chez les obèses entre le goût et les connaissances nutritionnelles

	« Je n'y porte pas d'attention particulière »	« Je limite ma consommation »	« Indispensables pour une cuisine savoureuse »	« J'aime leur goût »
Maigreurs	35%	46%	30%	26%
Poids Normal	33%	48%	27%	27%
Surpoids	25%	58%	28%	27%
Obésité	24%	49%	44%	38%
Total échantillon	31%	50%	29%	27%

(plusieurs réponses par personne)

En écarts

	« Je n'y porte pas d'attention particulière »	« Je limite ma consommation »	« Indispensables pour une cuisine savoureuse »	« J'aime leur goût »
Maigreurs	4	-4	1	-1
Poids Normal	2	-2	-2	0
Surpoids	-6	8	-1	0
Obésité	-7	-1	15	11

(Cf. graphique 1)

Le point de vue du sociologue

Les obèses et les matières grasses : forte tension entre l'univers nutritionnel et l'univers culinaire

Les obèses sont en effet beaucoup plus nombreux que toutes les autres catégories à considérer les matières grasses comme indispensables à une cuisine savoureuse (44% contre 29% pour la moyenne) et à aimer leur goût (38% contre 27% pour la moyenne) et ils sont 24% seulement à déclarer ne pas porter d'attention particulière à leur consommation (contre 31% pour la moyenne).

En revanche, les personnes en surpoids (IMC entre 25 et 30) sont les plus nombreuses à déclarer limiter leur consommation de matières grasses (58% contre 49% pour celles dont l'IMC est supérieur à 30). En matière de goût et de cuisine, elles font des réponses très voisines des réponses des personnes dont le poids est normal ou inférieur à la normale.

Le point de vue du nutritionniste

Un gras de bon goût

Ces résultats soulignent les différences, selon le statut pondéral, dans la perception et l'expression des relations entre « ce qui est bon pour la ligne et ce qui est bon pour le plaisir ». Il ne s'agit pas de savoir si les personnes obèses mangent effectivement plus de matière grasse, car ce n'est pas l'objet de ce type d'étude. Il s'agit de connaître leur perception. Là les informations sont fort intéressantes, montrant des contrastes nets.

Attention, la lecture ne doit pas être centrée sur les sujets obèses avec pour référence « normale » les sujets maigres ou non obèses. Il ne s'agit pas d'attribuer la « vérité » aux maigres. Les non obèses ne se sont pas rendu compte que les matières grasses étaient essentielles pour le goût !! Les minces ne sont pas normaux !! Il s'agit d'identifier les différences pour en prendre compte dans une analyse plus globale.

Gardons-nous de généralisations hâtives, simplistes, de type « les gros préfèrent le gras ».

Un peu de subtilité : la population des maigres, celle des non obèses, celle des sujets obèses sont essentiellement hétérogènes.

Gardons-nous d'une interprétation au pied de la lettre, ne confondons pas discours et pratique. Il a été bien montré que, plus on a reçu d'informations diététiques et moins l'enquête alimentaire est fiable, plus elle sous estime la consommation de certains types d'aliments. Retenons en définitive la nécessité d'intégrer ces différences de perceptions dans notre analyse globale des conduites alimentaires. Adaptons nos formulations, nos recommandations à ces différences.

IV. Mutations des pratiques alimentaires et corpulence

Faut-il cultiver la nostalgie des « modèles nutritionnels » ou accompagner les mutations des pratiques ?

L'enquête DGAL/OCHA a étudié les relations entre les pratiques réellement mises en œuvre et les représentations sociales et nutritionnelles (« normes ») relatives aux repas et aux consommations hors repas. A propos des repas, il faut entendre par « normes » ce que les personnes interrogées répondent aux questions « Pour vous, un vrai petit-déjeuner, ou un vrai repas de midi, ou un vrai dîner, doit comprendre ? ». Autrement dit, il s'agit de normes « personnelles », résultat de l'intégration des normes sociales traditionnelles et des discours nutritionnels. On a parallèlement demandé aux interviewés de reconstruire les contenus et les modalités de leur déjeuner et dîner de la veille et du petit-déjeuner du matin du jour de l'enquête. La confrontation entre les normes et les pratiques interrogées a permis de mettre en évidence des cohérences ou des décalages.

Des corrélations intéressantes avec la corpulence ont été constatées avec la relation normes/pratiques pour le repas de midi et les consommations hors repas.

?? Le repas de midi

En termes de composition du repas, le modèle peut être le modèle traditionnel du repas

complet (entrée, plat garni, fromage et/ou dessert) ou le modèle du repas simplifié (plat et dessert ou grosse entrée type salade composée ou dessert, ou plat unique, que ce soit plat garni ou pizza ou pâtes). La pratique est soit en cohérence soit en décalage avec le modèle (graphique 2)

Que constate-t-on ?

- 32% des personnes seulement sont en cohérence entre norme et pratique « repas complet »
- 34% sont en cohérence entre norme et pratique « repas simplifié »
- 30% pratiquent le repas simplifié alors que leur norme est le repas complet

Qui s'en tire le mieux sur le plan du poids ?

- Les personnes en cohérence sur la norme et la pratique du repas simplifié ont un différentiel par rapport à la moyenne de +8,3 pour la maigreur et de -10,6 pour l'obésité.
- Les personnes en cohérence sur la norme et la pratique du repas complet ont un différentiel par rapport à la moyenne de -8,1 pour la maigreur et de +11,4 pour l'obésité.

Cette analyse doit être complétée par l'étude des prises alimentaires hors repas.

?? **Les consommations hors repas**

On constate que :

- 13% seulement des personnes sont en cohérence entre modèle et pratique traditionnelle du « rien entre les repas »

Le cas de figure le plus défavorable pour le poids est celui des personnes, en décalage

entre le déclaratif « ne pas manger entre les repas » et une pratique de « manger souvent entre les repas » (obésité + 5,6 et maigreur - 4, 3)

La probabilité est grande que ces obèses respectent les normes traditionnelles du repas complet pour le repas de midi et mangent également entre les repas, tout en considérant qu'ils ne devraient pas le faire et en se sentant coupables de le faire.

Le point de vue du sociologue

Les vertus du « modèle alimentaire français »

On peut faire l'hypothèse que les personnes qui pratiquent un déjeuner simplifié reportent sur le hors repas une partie de ce qu'elles n'ont pas consommé au déjeuner, fromage ou dessert par exemple. Or, comme le montre l'étude DGAL/OCHA, l'association d'un déjeuner simplifié et de consommations hors repas n'a pas de conséquence défavorable sur le poids, contrairement à ce que laisse entendre la norme traditionnelle qui érige les consommations hors repas en interdits si l'on veut rester mince.

Par ailleurs, on peut se demander si faire un tabou de ces pratiques hors repas ne revient pas à s'interdire de fait de les inclure dans des recommandations nutritionnelles. Reconnaître qu'elles existent, c'est prendre la mesure de leur importance et permettre au conseil nutritionnel de prendre en considération ces consommations hors repas.

Est-ce à dire que le modèle alimentaire à la française est en voie de disparition? Cela dépend de ce que l'on entend par là. Si le modèle à la française se définit par le tabou absolu du hors repas, il est clair qu'il est en voie de disparition mais il n'a probablement jamais existé comme tel. Si ce modèle se définit par l'importance du plaisir alimentaire et par le rituel du repas, qui est un moment d'interruption des autres activités, de détente, de socialisation et de partage, il n'y a pas matière à inquiétude : l'étude montre en effet que le repas reste fortement ritualisé et surtout que 81% des prises alimentaires sont socialisées, c'est à dire partagées avec d'autres individus.

Enfin, ce serait moins dans la composition des repas que dans la hiérarchisation des rationalités intervenant dans le raisonnement alimentaire (plaisir, symbolique et socialité ayant au moins autant d'importance que la santé) que se trouveraient les vertus du « modèle alimentaire français ».

Le point de vue du nutritionniste

Le passé et l'avenir

L'évolution de la société, la « mal bouffe », la sédentarisation sont accusés du développement de l'obésité. c'est sans doute vrai. Toutes les études épidémiologiques indiquent que les évolutions rapides de l'environnement et des comportements jouent un rôle central dans le développement de l'actuelle épidémie d'obésité. L'abandon du modèle traditionnel est accusé de tout: « si l'on revenait à la nourriture de nos grands mères !!! »

L'homme doit s'adapter à son environnement. Dans les périodes de transformation des conditions de vie des adaptations sont incontournables. Mais du temps est nécessaire à la mise au point de nouvelles stratégies comportementales. Le problème à résoudre à l'heure actuelle est de nous adapter à cette disponibilité alimentaire envahissante et à cette sédentarisation massive. Nous ne sommes plus des chasseurs ni des nomades. Nous sommes dans une société qui roule pour nous, qui nous distribue de la nourriture, qui épargne nos dépenses énergétiques et nous incite à consommer..

Il faut nous adapter. L'homme s'est toujours adapté. De nouvelles typologies alimentaires vont émerger. Les unes seront des évolutions adaptatives réussies. D'autres seront moins heureuses. Essayons de les identifier autrement que par la seule surveillance du pourcentage des calories et des nutriments !

Ne nous focalisons pas sur un modèle traditionnel qui serait l'étalon or de la nutrition. Ne collons pas à une norme idéalisée. Essayons d'identifier les stratégies adaptatives les plus performantes pour faire face à l'environnement.

V. Désir de maigrir, besoin de maigrir et statut pondéral

Qui est le plus à risque des maigres qui veulent maigrir ou des gros qui ne veulent pas maigrir ?

Le constat : 13% des maigres et 30% des personnes dont le poids est normal veulent maigrir ... et 33% des personnes en surpoids et 21% des obèses ne le veulent pas ...

- ?? Sur un échantillon de 1158 personnes âgées de 18 à 65 ans, et en appliquant les standards d'IMC non corrigés en fonction de l'âge, on constate que :
- ?? 15% ont un IMC inférieur à 20 ¹et sont donc considérées comme maigres (même chiffre dans l'étude Credoc/Inca)
- ?? 54% ont un IMC entre 20 et 25 et sont donc considérées comme ayant un poids normal (50% dans l'étude Credoc/Inca)
- ?? 24% ont un IMC entre 25 et 30 et sont donc considérées comme en surpoids (27% dans l'étude Credoc/Inca)
- ?? 7% ont un IMC supérieur à 30 et sont donc considérées comme obèses (8% dans l'étude Credoc/Inca).

Bien plus intéressant, il ressort de l'étude (graphique 3) :

- ?? d'une part, que 13% des personnes considérées comme « maigres » et 30% des personnes dont le poids est considéré comme « normal » souhaitent perdre du poids,
- ?? d'autre part, que 33% des personnes considérées comme « en surpoids » et 21% des personnes considérées comme « obèses » déclarent ne pas souhaiter perdre du poids.

Le point de vue du sociologue

La force du modèle d'esthétique corporelle de minceur : il y a autant de personnes maigres et de poids normal qui veulent maigrir que de personnes en surpoids et obèses !

On voit ici que la pression du modèle d'esthétique corporelle de minceur touche massivement la population, très au delà des groupes en surpoids qui pourraient avoir intérêt à maigrir pour des raisons de santé.

¹ Les traitements statistiques étaient déjà réalisés lorsque le seuil officiel de la maigreur est passé de 20 à 18.

Le point de vue du nutritionniste

Besoin et désir

En chiffres absolus, les enquêtes d'opinion montrent qu'il y a plus de sujets sans problème de poids qui se préoccupent de leur corpulence et veulent maigrir que de sujets obèses.

La surmédicalisation des problèmes de poids est une tendance que traduit la place occupée par la minceur dans les médias. La sous-médicalisation des obésités est une constante dans tous les pays à forte prévalence d'excès de poids.

Cette situation n'est pas sans poser problème car la prescription itérative de restrictions alimentaires chez des sujets de poids normal génère des effets secondaires préoccupants sous forme de troubles du comportement alimentaire.

VI. Quelques caractéristiques socio-démographiques des personnes en surpoids et obèses

Mise en évidence d'un lien entre la dégradation de la situation économique individuelle et surpoids et obésité

Age, sexe, diplômes, catégories socioprofessionnelles, revenus et poids

Poids inférieur à la normale (IMC inférieur à 20)

Sont sur-représentés dans cette catégorie :

- Les tranches 18/24 et 25/34 ans
- Les femmes, les célibataires, et la région parisienne
- Les employés et les cadres parmi les personnes interviewées, les cadres supérieurs, les cadres moyens et les employés pour les chefs de foyer
- Les BTS
- Les personnes dont le revenu n'a pas changé au cours des dernières années

Poids normal (IMC entre 20 et 25)

Toutes les catégories sont représentées ici en termes de sexe, âge, diplômes et catégories socioprofessionnelles, et en ce qui concerne les revenus aussi bien des personnes dont les revenus ont baissé de 20% que des personnes dont les revenus ont augmenté de 10 à 20%.

Surpoids (IMC entre 25 et 30)

Sont sur-représentées dans cette catégorie :

- Les tranches d'âge 45/54 et 55/65 ans
- Les hommes
- Les personnes ayant un CAP ou un BEP
- Les personnes dont les revenus ont baissé de 20% au cours des dernières années

Obésité (IMC supérieur à 30)

Sont sur-représentés dans cette catégorie :

- Les tranches d'âge 45/54 et 55/65 ans
- Les personnes mariées ou remariées
- Les ouvriers parmi les personnes interviewées, et à la fois les cadres supérieurs et les ouvriers pour les chefs de foyer
- Les régions est, Nord et Sud-Ouest
- Les personnes dont les revenus ont baissé de 20% au cours des dernières années.

La carte de l'obésité et du surpoids en France issue de l'étude DGAL/OCHA

La carte du surpoids et de l'obésité (IMC supérieur à 25) porte sur 358 personnes. Elle montre :

- que le Nord (+11) et l'Est (+8) sont les régions les sur-

- représentées, suivies par le Sud-Ouest (+4) et l'Ouest (+3)
- que la région parisienne est le bon élève de la classe (différentiel de -12), suivie du Sud-Est (-4) et du Centre-Est (-1)
- que un écart de 8 points sépare le Sud-Est du Sud-

Ouest, deux régions à « régime méditerranéen », avec le Sud-Ouest dans une situation paradoxale puisque cette région s'illustre par ailleurs par la longévité de sa population et sa faible incidence en maladies cardiovasculaires. (Graphique 4)

Le point de vue du sociologue

Les dimensions sociales de l'obésité

La sur-représentation des personnes dont les revenus ont baissé de 20% depuis quelques années chez les personnes en surpoids et obèses peut s'expliquer de deux façons.

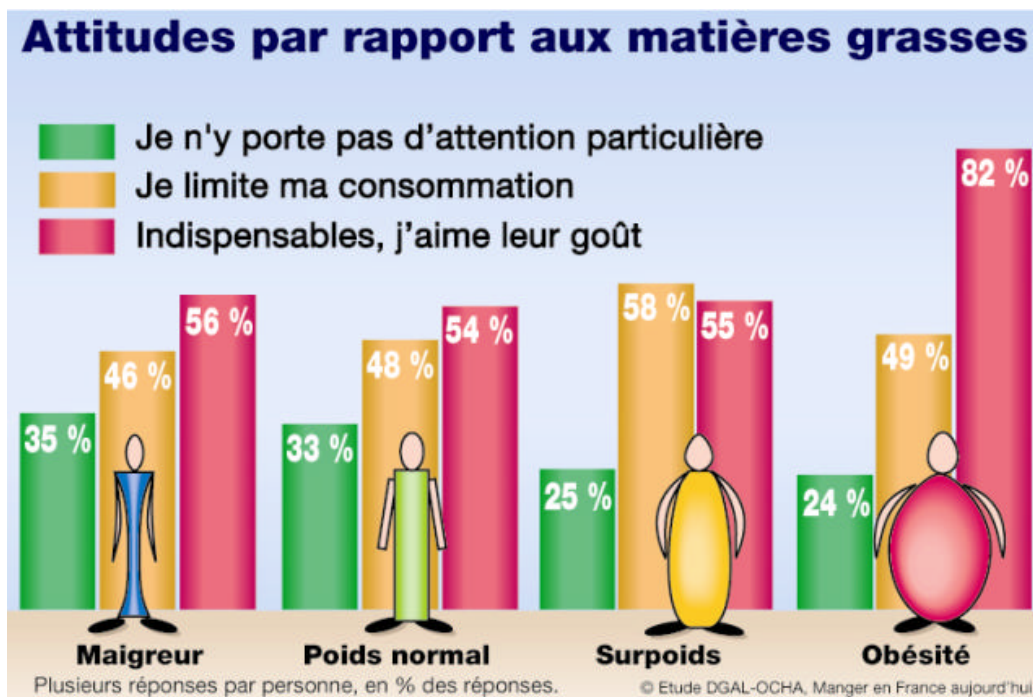
La première s'inscrit dans la théorie classique de la stigmatisation et voit l'obésité comme un frein à la progression socioprofessionnelle. En effet, depuis une vingtaine d'années, les données s'accumulent pour montrer que les obèses sont victimes, dans les sociétés développées, de discriminations qui affectent leur évolution professionnelle. Ils sont, par exemple, moins bien notés par les différents évaluateurs du système social. Mais une seconde lecture est possible qui voit dans les coups d'arrêt d'une évolution sociale et professionnelle, ou dans des ruptures bibliographiques, des situations qui peuvent générer des pratiques alimentaires compensatoires débouchant éventuellement sur l'obésité.

Le point de vue du nutritionniste

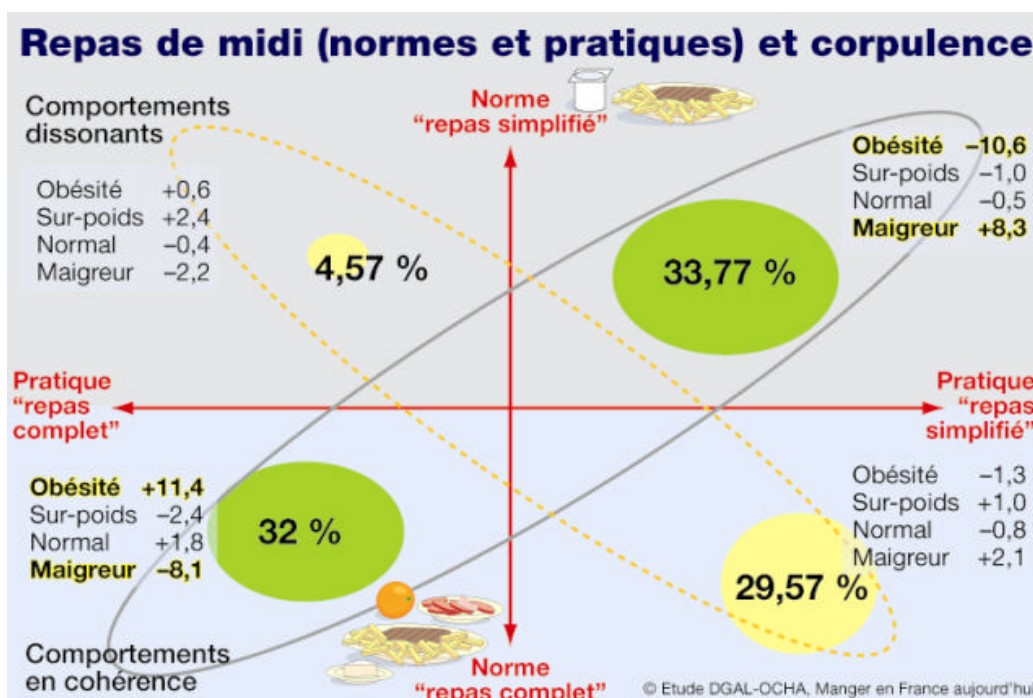
L'obésité est une maladie chronique et évolutive. Il n'est donc pas surprenant de retrouver la plus forte prévalence dans les âges supérieurs. Les régions du Nord et de l'Est, comme dans les études épidémiologiques, sont particulièrement affectées par l'obésité. Les taux élevés dans le Sud- Ouest sont à noter. Les relations entre bas revenus et obésité sont connues.

La donnée très originale de cette étude est la mise en évidence de la relation entre dégradation de la situation économique et développement de l'obésité. Cette notion était suspectée, elle est ici documentée.

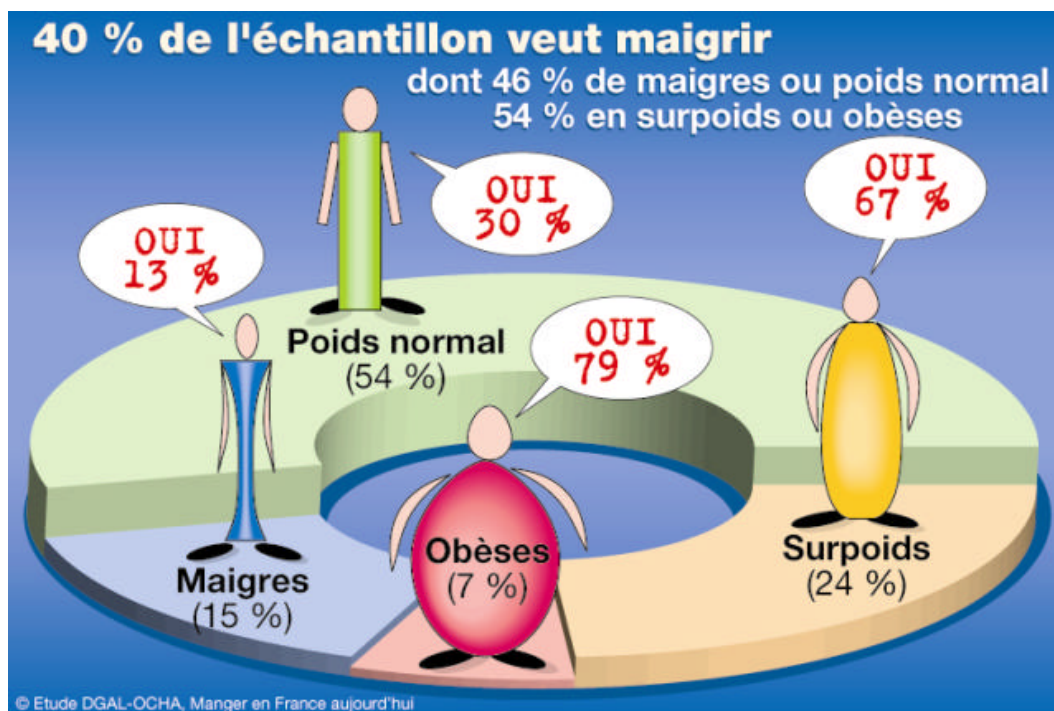
Graphique 1



Graphique 2



Graphique 3



Graphique 4

