

*Les Grandes Étapes
du Discours
Alimentaire*

Les

années 70 :

manger

moins

Après les années 60, années de croissance et de jouissance - le niveau de vie moyen des Français a plus que doublé de 1950 à 1967 - les années 70 sont placées sous le signe de la négation et de la contestation de la société de consommation. Le "Système des objets" paraît en 1969 et Baudrillard poursuit sa critique dans "La société de consommation" (1970).

68 est passé par là. Cela se traduit d'abord par un modelage différent du corps : des formes rondes et généreuses de Brigitte Bardot au profil plat de Twiggy, le fameux mannequin anglais, ou au **profil androgyne** de Jane Birkin. Jean unisexe oblige pour suivre les **revendications féministes**. Cette égalité vestimentaire

et cette transformation du corps de la femme sont loin d'être des signes anodins. Ils incarnent le refus de la femme-objet et cristallisent toutes les luttes féministes qui exigent pour la femme la liberté de disposer de son corps, le droit d'être mère ou non, de vivre la maternité comme un choix, non comme un destin. Les féministes obtiendront gain de cause avec la loi Neuwirth en 1968, qui autorise la pilule, puis en 1975, avec la loi Veil, autorisant l'Interruption Volontaire de Grossesse (I.V.G.).

Un secrétariat d'État à la Condition Féminine sera créé, en 1974, avec Françoise Giroud, à sa tête.

Cette nouvelle égalité des sexes, la publicité la parle en forçant les traits : de femme sage, soumise à l'homme, plus grand, plus fort, l'adorant du regard, elle grandira, prendra les devants au moment de la séduction amoureuse, ira même jusqu'à lui arracher ses vêtements (Publicité pour Jil - 1976).

Cette nouvelle femme, libre de son corps et de ses initiatives passera cependant sous les fourches caudines de la minceur. **Minceur proche de la maigreur**.

Une voie d'accès privilégiée : **le régime** ("*Régime maigre*", "*Régime pour maigrir*", "*4 régimes à la carte*", "*Faites votre marché de régimes*"). **Le poids** est le cœur du sujet, et tout le champ lexical décline la problématique maigrir/grossir ("*Qu'est-ce qui fait grossir ?*", "*les timbres qui font maigrir*"). Un roman paraît même, en 1972, intitulé "La Dame aux calories", dont la presse (Le Monde) se fait l'écho : histoire d'une femme apparemment comblée, mais qui confesse "*J'ai un vieux compte à régler avec mon corps. Maintenant. Tout de suite. Qu'il n'ait plus une minute de répit. C'est bien son tour. Il a usurpé ma vie*".

Combat contre soi-même, comme si son propre corps était un étranger. Après les années 60 où la femme culpabilisait sous le regard de l'homme, les années 70 sont davantage marquées par un regard de la femme sur

De Brigitte Bardot
à Jane Birkin

elle-même - et par une écoute des femmes entre elles. Mais le corps est encore dissocié de l'esprit, vieille trace de notre culture judéo-chrétienne; l'appréhension du corps reste un problème vu de l'extérieur. Le souci majeur, c'est alors celui de **la ligne**.

D'ailleurs, lorsque se crée en France en 1974, le premier Vitatop, il s'appelle "Vitatop Fitness Club".

On se soucie de sa ligne et de son poids (pas encore de sa forme), de ses "*mesures*", on établit un "*kilopertoire*", l'ombre de l'obésité planant, silencieuse, sournoisement menaçante : "*Attention, les années se pèsent au kilo*", "*des pratiques simples pour lutter contre l'obésité*".

Les aliments se jaugent en calories et Marie-Claire propose astucieusement à ses lectrices un carnet de timbres - calories qui permet de "*retrouver en un instant ce que vaut le steak frites, la blanquette à l'ancienne ...*".

Comment devenir conforme à cet idéal-type de la femme mince ? En respectant des normes strictes. La diététique des années 70 s'apparente à une **nouvelle morale**, qui s'énonce sous la forme d'une pédagogie de la restriction. D'où le recours à un **ton normatif** ("*il faut*" - Impératif -Affirmation de règles "*Les nouvelles règles du savoir maigrir*" - "*Refusez le poids des habitudes*". "*Combattez le poids des ans*", et parfois même l'emprunt aux métaphores bibliques ("*Le bon grain et l'ivraie*"). Selon un registre lexical souvent guerrier (combattre, lutter...), la diététique fonctionne sur un **mode autoritaire d'auto-censure** : comme à l'armée, il faut avant tout de la discipline. Il y a les aliments permis et ceux interdits, plus exactement ceux que l'on se permet et ceux que l'on s'interdit, en toute connaissance de cause.

Si l'on faillit, la faute nous en incombe : "*Mea culpa*". Comme tout système moral, la diététique implique une logique de **culpabilisation** ("*Si un jour vous dépassez les calories permises, vous entrez dans la zone dangereuse...*").

Réduite dans ses quantités, la nourriture sera aussi "*soumise à la question*", placée sous examen : certains aliments seront considérés comme suspects, individus dangereux, coupables dénoncés ("*Attention au foie de veau, 13 colorants à éviter*", dans le jambon, "*tout n'est pas bon*"). L'opinion publique se mobilise contre le veau aux hormones (et aux antibiotiques) et une formidable campagne (1974) amènera la loi de 1976, qui interdit d'administrer des hormones aux animaux destinés à la consommation de l'homme.

Naturel s'oppose alors à artificiel, au moment où naissent les premiers mouvements écologiques et où l'on commence à parler d'environnement et de pollution : des communautés d'ex-soixante-huitards vont fabriquer du "*vrai*" fromage de chèvre, dans un village de Corrèze.

lemangeur-ocha.com - De France, Alyette. To eat or not to eat. 25 ans de discours alimentaire dans la presse. Les Cahiers de l'OCHA N°4, 1994, Paris, 130 p., ill.

L'ombre de l'obésité plane, silencieuse, menaçante : Le souci majeur, c'est alors celui de la ligne.

Réduite dans ses quantités, la nourriture sera 'soumise à la question'

Avec la naissance des premiers mouvements écologistes, les produits industriels sont mis au pilori.

50 000 manifestants soutiennent les paysans du Larzac en 1973 en scandant un slogan resté dans les mémoires "le Larzac aux moutons, pas aux canons". Et la même année paraît le premier numéro du Sauvage, qui marquera un tournant dans la diffusion des idées écologistes. C'est aussi le moment où est fondé le Musée des Arts et Traditions Populaires (1972), où se crée un Ministère de l'Environnement (1971) et où René Dumont sera le premier candidat écologique aux élections présidentielles (1974).

Mise au pilori des produits industriels ou des modes de production industrielle, naissance de l'agriculture biologique. Pour augmenter les rendements à l'hectare, on a pris l'habitude d'utiliser engrais et pesticides. Résultat : *"Overdose dans le potager"* titre encore Le Nouvel Observateur en 1981. *"Des légumes empoisonnés, radis, betteraves, épinards, laitues contiennent en tout cas trop de nitrates. Gare aux conséquences !"*

Il s'agit de préserver les vertus naturelles des fruits et des légumes : *"Nos potagers et nos vergers au secours de notre société". "La datte lutte contre le vieillissement. La myrtille est un puissant bactéricide naturel".*

On plaide pour une alimentation naturelle et l'espoir qui se dessine, c'est la recherche sur la génétique des plantes. En attendant, **l'alimentation devient un terrain miné, où il faut s'aventurer avec prudence**

("Tristes cochonnailles", "Des cocktails dangereux", "Un festin de microbes"). Conclusion : "Sauve qui peut la bouffe !". Les nouveaux procédés de conservation industriels suscitent un doute en forme de cauchemar ("Les pommes de terre atomiques sont-elles dangereuses ?" demande 50 Millions de Consommateurs en 1972, jouant sciemment de toutes les connotations anxiogènes de "atomiques": en fait, irradiées pour une meilleure conservation). Les nouveaux aliments aussi, comme les protéines végétales, appelées "La viande de soja" ("Vous en avez déjà mangé ? Quoi ? Oui, dans les raviolis, les tomates farcies ...").

L'avenir alimentaire prend la forme d'un angoissant roman de science-fiction (*"Ce que la terre ne pourra plus produire, nous irons le chercher dans des serres de méthane... et qui sait, le bon steak d'algues aux protéines, le rôti à base de pétrole seront peut-être notre alimentation de demain"*). Soleil vert, le film de Robert Fleischer est symptomatique : il date de 1973.

Le contexte de l'époque alimente cette angoisse : 1976, c'est la contamination de Seveso, en Italie, par des vapeurs toxiques de dioxine, après qu'il y ait eu, en 1972, l'affaire du talc Morhange (36 bébés morts, 145 handicapés) et celle des Boues Rouges (oxyde de titane rejeté en Méditerranée par Montedison).

En 1972, il y avait aussi eu 300 morts en Irak à cause de semences de céréales traitées au mercure.

Cette **grande peur** trouve un écho dans la création cinématographique,

avec l'apparition des films catastrophes : La tour infernale en 1974, Les dents de la mer de Spielberg en 1975.

Face à un tel danger, il convient d'être bien informé. Ainsi se constitue une nouvelle race de clients : **les consommateurs** avertis, bien sûr, c'est un pléonaste. Il y aura des "Mouvements de consommateurs", des "Journaux de consommateurs" qui porteront un œil critique sur toutes les productions industrielles, alimentaires ou non. Après le pionnier "Que choisir", créé en 1961, naît en 1970 "50 Millions de Consommateurs", sous l'égide de l'Institut National de la Consommation. En 1975, se créent l'Association Nationale des Nouveaux Consommateurs (A.N.C.) et l'Association F.O. Consommateurs (A.F.O.C.). La première représentation de consommateurs au niveau de la CEE date de 1973. S'établit ainsi un **Pouvoir ou un Contre-pouvoir** des Consommateurs. Les journaux de consommateurs vont jusqu'à inciter au **boycott** : "N'achetez pas ces produits". "Boycottez les colorants". "Ne mangez plus de polystyrène".

L'action des consommateurs commence à porter ses fruits : Un Secrétariat à la Consommation est créé en 1976 avec Christiane Scrivener à sa tête, après que plusieurs dispositions légales aient été adoptées : sur les additifs alimentaires (décret de loi de 1973) et sur l'étiquetage des produits alimentaires (mise en place de la norme AFCI et décret de loi de 1973). Cette bataille de l'hygiène et de la vérité du "langage des étiquettes" des produits alimentaires, lancée dès le milieu des années 60 par Que Choisir, en appelle à la vigilance des consommateurs et à la responsabilité des fabricants et aboutit ainsi 10 ans plus tard, au milieu des années 70. Concernant l'hygiène, on a, d'ailleurs rétrospectivement, des raisons de s'inquiéter.

Cette période est celle du passage des produits frais ou semi-frais aux produits préemballés et surgelés. Or, à cette époque, les surgelés n'avaient pas de date limite de consommation.

La composition des huiles n'était pas non plus indiquée (avec tout le débat en arrière-fond sur la toxicité des huiles, en particulier, la mise en question de l'huile de colza). Les conserves n'étaient pas datées de manière "claire et lisible", et certaines comportaient de l'étain dans le fer blanc. On va même jusqu'à parler de la "Bataille de l'eau lourde" dans 50 Millions de Consommateurs : les produits alimentaires contenaient de l'eau, non mentionnée sur l'étiquette : ("De l'eau au prix du jambon") : les vinaigrettes toutes prêtes pouvaient en contenir jusqu'à 50 % valorisée au prix de l'huile. On trouve "du poison dans le fromage" annonce Le Nouvel Observateur en 1971, en fait des résidus de pesticides jugés trop élevés. Il a fallu que les Etats-Unis les refusent pour que l'on s'aperçoive de leur degré de pollution, puisqu'on attend toujours, nous rappellera Le Nouvel Observateur en 1975, "un texte fixant les doses maximales admissibles

L'action des mouvements de consommateurs a radicalisé une attitude anti-consommation, caractéristique de la décennie 70.

*“Comme la Société au Moyen-Age s'équilibrait sur Dieu et sur le Diable, ainsi la notre s'équilibre sur la consommation et sur la dénonciation”
J. Baudrillard.*

dans les aliments pour les résidus de pesticides. "

On crie aussi "*Alerte aux casseroles*", car même ces objets si quotidiens qu'ils en paraissent inoffensifs, peuvent se révéler nocifs : les casseroles émaillées, en l'occurrence, puisqu'"*au contact d'acides alimentaires, certains émaux ont tendance à polluer la nourriture avec les pigments qui leur confèrent leur belle couleur*". Sus aux pigments à base de cadmium qui donnent à l'émail sa couleur rouge orangée ! C'est l'un des plus dangereux ! Le cadmium est accusé, le P.D.G. de Le Creuset sommé de se justifier. Quant à l'amiante, dès 1976, on en voit partout.

L'action des mouvements de consommateurs a radicalisé une attitude anti-consommation, caractéristique de la décennie 70

et que l'on retrouve dans toute la presse, dès 1972. Le consommateur, averti, devient méfiant : "*On y apprendra comment mirer un œuf, ne pas se faire donner n'importe quoi par son boucher, se méfier des régimes fantaisistes et choisir ses fruits ou son poisson "*.

"*Nous voulons au moins avoir le droit de savoir ce que nous mangeons*". Paraît, en 73 un ouvrage intitulé : "*Je veux savoir ce que je mange*". Il est signalé dans la presse.

La publicité n'aide pas à mieux connaître les produits : dans les années 70, **la publicité est diabolisée**. Les enquêtes donnent un taux de **publiphobes** impressionnant, et 50 Millions de Consommateurs justifie la publiphobie ("*7 raisons d'être publiphobe*") : tromperie du discours, faux nouveaux produits, chasse au gaspi, en période de très forte inflation ("*Le coût de la vie, c'est aussi les coûts en plus qui ne servent à rien : publicité, obsolescence, fausses innovations...*").

Ecologie, consumérisme, sentiment anti-multinationales, sont autant d'expressions de la mise en cause de l'économie et de la valorisation de la lutte contre les pouvoirs établis.

Au cœur des années 70 règne parallèlement **un fort sentiment anti-multinationales**. A coloration politique nette (de tendance de gauche, tiers-mondiste) alors que les mouvements de consommateurs semblent plus neutres politiquement. Mais les deux phénomènes sont sans doute loin d'être étrangers l'un à l'autre. Ils participent tous deux d'une mise en cause de l'économie, d'une valorisation de la lutte contre les pouvoirs établis, d'une critique des institutions.

Cette mise en cause de la société se retrouve dans l'alimentaire : on se souvient du scandale provoqué au festival de Cannes 1973 par le film de Marco Ferreri, La grande Bouffe : quatre convives qui vont jusqu'au bout de la consommation. Allégorie pour décrire le processus suicidaire de cette société critiquée.

On se souvient aussi d'un courant parallèle, introduit par les hippies : **la macrobiotique**. Tous les chemins mènent alors vers l'Orient, Katmandou et autres. Et de retour fleurissent à Paris la théorie du Zen, du Yin et du Yang et les restaurants macrobiotiques, végétariens : les grands préceptes

macrobiotiques ont été transmis par Georges Oshawa, dans son livre "Le Zen Macrobiotique", évoqué par la presse. La macrobiotique, explique ainsi Elle en 1972, "est fondée sur une opposition de Yin, aspect ombreux, terrestre, négatif, féminin, dilatateur et humide des choses et du Yang lumineux, céleste, positif, masculin, contracteur et sec, qui, physiologiquement, peuvent, à travers la nourriture, régir les systèmes para et ortho-sympathiques de l'individu. Les boissons, les fruits, les légumes sont Yin ; le sel, les graisses, les racines et la viande sont Yang. Si l'on mange des œufs (Yang), équilibrons par des crudités. Seules les céréales sont également Yin et Yang". On prône alors le régime au riz complet. Les céréales ont la vie belle et deviennent les pivots de cette nouvelle philosophie alimentaire. Car la macrobiotique, ce n'est pas seulement une certaine sorte de nourriture, c'est avant tout une manière de penser, de vivre, de se comporter. C'est pourquoi, l'on trouve, dans la plupart de ces restaurants, à la fois **des nourritures du corps et de l'esprit** : livres de philosophie, graines, conseils pour mieux vivre. Pourquoi ne pas feuilleter, en picorant son riz, "Le troisième œil" de Lopsang Rompa ? Astrologie et céréales, face au matérialisme dénoncé et à la pollution redoutée, le salut est peut-être là.

Car la macrobiotique se donne aussi comme une "Arche de Noé, dressée dans le grand vent de la pollution" : mode reposante, nous dit en 1972 le magazine Elle, qui présente avec sympathie un certain nombre de restaurants macrobiotiques, 15 à Paris, une quarantaine en Province. Mode qui vient à son heure, comme une réponse à l'angoisse ambiante, avec son refus des insecticides, des pesticides, des colorants artificiels.

Incarnation spiritualiste, "phénomène qui dépasse les problèmes de digestion pour rejoindre, via le jus de carotte et le riz complet, la morale et la métaphysique", la macrobiotique pousse à l'extrême la logique du dénuement et du dépouillement pour déstabiliser les fondements de la société de consommation, critiquée. Menu macrobiotique rapporté (de façon humoristique par le Monde en 72) :

La macrobiotique pousse à l'extrême la logique du dénuement et du dépouillement pour déstabiliser les fondements de la société de consommation.

Potage : 2 F
Soupe aux légumes : 2 F
Bol de riz aux légumes macrobiotiques : 3,20 F
Grand bol de riz aux mêmes légumes : 4 F
Café de racines : 0,60 F

Dans cette époque de contestation, d'angoisse et de marginalisation écologique, végétarienne, psychédélique, le corps se vit selon un modèle fort qui s'impose à tous, et la voie d'accès, unique, se donne comme impérative. **Période normative où l'on ne peut échapper à l'idéal-type dominant que par rupture.**

Les années 70 ont été une période critique, une période de lutte et de contestation. Les années 80 quittent ce terrain. Rejetés, dépassés, oubliés les modèles des années 70, routards, écolos, baba-cools, parisiens éleveurs de chèvre, végétariens en mal de métaphysique. Les batailles ont été gagnées. Il faut intégrer et gérer les acquis, s'ouvrir à la modernité.

Le début des années 80 se vit sur le mode de la rationalisation et du management : après l'Etat Providence, on se tourne vers l'Entreprise, le Business devient un Idéal, l'argent un signe de réussite évident. Quant aux multinationales honnies et vilipendées, elles se muent en entreprises citoyennes, qui proposent des managements participatifs; le cadre sera le modèle de référence incontesté : jeune, bronzé, actif, attaché-case à la main, parti avec dynamisme pour une course à la réussite, il a une "pêche d'enfer". Cette vague du "Management" affectera aussi le rapport au corps et à l'alimentaire. Un rapport au corps nettement influencé par la rationalité californienne, où le corps doit être maîtrisé. Un corps adulé, adoré, que l'on va faire travailler pour lui faire atteindre la perfection. Car il ne s'agit pas seulement d'être mince et d'avoir la ligne. Il s'agit surtout **d'être mince et musclé**.

Le modelage des corps s'organise à partir d'une nouvelle notion, centrale : **l'énergie**.

Energie qui, pour les hommes, s'exprime à travers le modèle des Jeunes Loups ou de Rambo. Après les "Machos" des années 60 et les "Minets" des années 70, voici venu le temps des **"battants"**, qui doivent se dépasser et se surpasser. Exit les Hippies, voici les "Yuppies". Le couple millionnaire des Tramp fait encore la Une des journaux et Michaël Douglas, en Golden Boy est révélé dans le film "Wall Street". Une publicité pour l'eau de toilette Fabergé parlera des "Hommes Turbo" qui "vont plus loin" et Europe N° 1 mettra en scène des "lions". Ambiance générale de compétition et de Success Story. A contrario, depuis quelques années, Woody Allen fait merveille en anti-modèle avec Annie Hall ou Manhattan.

Pour les femmes, ce sera le modèle de la femme active, sportive, style Jane Fonda, grande prêtresse du corps parfait avec sa méthode du Workout, ou Véronique et Davina, vestales à domicile grâce à la T.V. La **mode californienne** envahit la France : vêtements fluo, surf, rollerskates et walkman. Jusqu'à la gymnastique rebaptisée qui devient Aérobie, Gym Tonic et Body-stretching version femmes, Body-Building version hommes. Les clubs de remise en forme se multiplient, les corps se musclent, on les fait "travailler", de manière différente pour les hommes et les femmes, car

Le début des années 80 : manger vite

*De Jane Birkin
à Jane Fonda.*

25

De la ligne à la forme.

*La forme, c'est se sentir
bien dans sa peau.*

après les années de mixité, les corps masculins et féminins se cherchent de nouveaux territoires. On les écoute aussi, pour retrouver la "force vitale" et le "tonus" qui est en chacun.

L'objectif n'est plus seulement d'être mince, c'est **d'être en pleine forme**. La France entière se voit soudainement dotée d'un nouveau culte : celui de la forme physique. Et tous ses adeptes, quel que soit l'âge ou le sexe, se retrouvent désormais vêtus d'un jogging, uniforme incontournable. La planche à voile prend son essor; quant au tennis, encore confidentiel il y a quelques années, la télévision en fait un sport national. 60 heures de retransmission pour Roland Garros sur TF1, en 1980, et la finale Borg/Mac Enroe, retransmise à 2 heures du matin, attire 1.600.000 spectateurs. **Le sport triomphe**, comme expression des valeurs dominantes : silhouette, forme, jeunesse. Le journal Vital se crée en 1980.

Etre en pleine forme, c'est avant tout un gage de réussite sociale, pour l'homme comme pour la femme. Mais cette notion de "forme" marque un tournant important dans l'évolution psychologique et sociale du rapport au corps. Pour la première fois, la vision n'est plus seulement extérieure - le regard porté sur le corps, elle devient appréhension de **l'intérieur**. Il ne suffit plus d'avoir la ligne, il faut aussi pouvoir résister au stress, accroître son endurance physique et nerveuse. La forme, la presse en donne cette définition, en 1980 : *"C'est se sentir mieux dans sa peau, c'est disposer de plus d'énergie, c'est diminuer les tensions nerveuses"*.

*Pour la première fois,
la vision du corps
devient appréhension
de l'intérieur.*

26

Comment réussir à être en forme, en grande forme ? **En manageant son capital énergétique.**

"Vous pouvez augmenter votre énergie, gérer à long terme et à court terme l'inépuisable capital des énergies naturelles qui ne demandent qu'à jaillir de votre corps". "Vous pouvez reconstituer à mesure vos réserves énergétiques".

D'abord se mettre à l'écoute de son corps et le comprendre. Les années 80 ont quelque chose du Siècle des Lumières, avec cette rationalité très grande qui sous-tend la volonté de management de son propre corps, et cette pensée de l'Univers qui rappelle celle du Grand Horloger de Voltaire. *"// nous faut retrouver ce contact avec les lois de l'univers"*.

Les mécanismes du corps se trouvent ainsi liés à ceux du cosmos : **chronobiologie** oblige, *"// existe des rythmes qui lient le corps aux rythmes de la terre et du cosmos"*.

Mais l'homme devient un démiurge qui connaîtra les lois de la nature, et saura grâce à sa Science, faire mieux que la Nature : plus que le naturel, on valorise **l'hypernaturel**, on se réjouit de l'accessibilité en continu de

tous les fruits et légumes, quelles que soient la saison et la provenance; les surgelés sont en passe de devenir la nouvelle référence du frais, eux qui savent conserver toutes leurs vitamines.

Ecouter son corps, le comprendre, manager son capital énergétique, en se faisant du muscle - les clubs de remise en forme se multiplient - et en choisissant des *"aliments dynamisants"*, qui *"assurent l'entretien de la Machine"* : fruits secs, céréales complètes, soja, barres et biscuits énergétiques, vitamines, oligo-éléments, gelée royale sont les aliments phare de cette recherche d'énergie. *"La forme, c'est l'énergie. Gavez-vous de vitamines, cherchez les aliments coup de fouet"*.

On fera le plein de Pep, on cherchera une nourriture "énergétique" en s'appuyant sur les "secrets" baptisés "nouveaux" de Gayelord Hauser ou mieux encore, sur le seul livre présenté alors comme vraiment indispensable : "La Mal Bouffe" de Stella et Joël de Rosnay. On cherche les "potions magiques" du tonus : le marché s'ouvre aux boissons et aux aliments de l'effort. L'iode revient aussi en force, mythe de l'Océan en toile de fond : *"Si votre corps émet des signaux de détresse... si vous êtes en période d'anxiété ou de surmenage, l'iode et le potassium vous aideront à réparer vos réserves."* Jusqu'à l'huile de foie de morue en gélules qui sera à nouveau vénérée pour ses vertus marines.

Car en cette période où il s'agit d'être en forme et d'avoir un corps parfait, la réussite passe par la volonté et **le renoncement aux plaisirs sensoriels**. Il faut savoir ce que l'on veut : un certain ascétisme est nécessaire.

La croisade est menée contre les jouisseurs et les libertins, M. Bouftrop est condamné par les époux de Rosnay, qui lui préfèrent la frugalité de M. Boufjuste, dînant de lait écrémé, de pain complet, de filet de cabillaud et de son.

Point de volupté gustative, la recherche plutôt d'une alimentation saine, d'un goût simple, avec la volonté affichée d'introduire une dimension esthétique dans l'alimentaire : écho de la **cuisine japonaise**, qui connaît une grande vogue et naissance de la **nouvelle cuisine**, pour qui composition visuelle et chromatique du plat importe autant que le goût lui-même, **comme si le plaisir visuel compensait** l'absence de volupté organoleptique. Hommage est rendu à ce qui est rare, cher, original : tout ce qui permet de dire clairement à quel "clan" l'on appartient au moment où l'individu se définit avant tout par son appartenance à des communautés restreintes : "les tribus", et se donne à reconnaître par son look, par son choix de certaines marques.

La finalité alimentaire réside dans **l'image que l'on donne de soi**, plus que dans une jouissance organoleptique éprouvée.

La notion d'énergie devient centrale : corps musclés et aliments coup de fouet se répondent

“Time is money” :
Une nouvelle ère
alimentaire s’instaure,
celle du minimalisme

Cette vision managériale du corps et de la forme se traduit, **dans l'organisation de la consommation**, par la sentence "**Time is money**". On passera moins de temps à faire ses courses (généralisation de l'hypermarché) ; moins de temps à préparer la cuisine (diffusion large des surgelés); moins de temps à manger (1^{er} Mac Donald créé en 1979 en France). Moins de temps, parce que les femmes, qui sont de plus en plus nombreuses à travailler, disposent de moins de temps ? (Le nombre de "travailleuses" a régulièrement augmenté durant ces 20 dernières années et n'a été interrompu que par la crise des années 90. Le pourcentage des femmes actives par rapport à la population active globale était de 33,4 % en 1962; 36,5 % en 1972; 42,5 % en 1984). Ou moins de temps parce que s'instaure une certaine distanciation à la consommation alimentaire ? Toutes les conditions psychologiques et sociales sont en place pour que s'instaure une **nouvelle ère alimentaire, celle du minimalisme, qui repose sur une nouvelle Trinité : Délégation, Déstructuration, Désaveu de la Cuisine Traditionnelle.**

■ **Délégation** : Ce sera le règne sans partage du **surgelé**, favorisé par la généralisation du congélateur et bientôt du micro-ondes. Surgelé qui acquiert ses lettres de noblesse et tend à devenir la nouvelle référence du frais, meilleur que le frais : *"hyper-pratique, goûteux, moins cher et sain, le surgelé est reconnu comme le meilleur procédé de conservation. Les dauphins du Marine Land d'Antibes, consommateurs de poisson avertis, refusent tout net les poissons dit "frais" et acceptent avec plaisir ceux qui sortent du congélateur"*.

Ce sera aussi la naissance de la 4^{ème} gamme, le succès des **traiteurs** et la multiplication du "prêt à cuisiner" et du "prêt à consommer".

■ **Déstructuration : La restauration "hors foyer"** entame une croissance exponentielle. Quant au **fast-food**, son succès auprès des jeunes laisse déjà présager ses beaux jours à venir. Le repas familial classique, à l'ordonnance rituelle, est battu en brèche, "déstructuré"; désormais, **on grignote**, on puise dans le frigo à toute heure, on pratique la pause coupe-faim. On voit apparaître de nouveaux aliments, comme les barres énergétiques, et les aliments changent de statut. *"Le fromage devient un coupe-faim; la pomme, un petit repas"*. On reçoit ses amis autour d'un plat unique, d'un buffet, et l'on se convertit au "brunch" le dimanche matin.

■ **Désaveu de la Cuisine Traditionnelle** : La jeunesse est devenue la référence absolue et qui dit Jeunesse, dit Mode, Modernité, Nouveauté. Dans l'univers alimentaire, cela donne nouveaux rythmes de vie, nouveaux modes de consommation, nouveau style de convivialité, mais aussi nouvelles préparations et nouveaux produits à découvrir.

A côté de la Nouvelle Cuisine, ce sera la vague de la cuisine exotique qui se diffuse largement; "Avec une sauce à l'indienne, Forestière ou Cardinal dans les pâtes, dit-on dans le Bassin minier de Lorraine, on a l'impression de ne pas manger la même chose", propose Le Nouvel Observateur en 1982.

Une course contre la montre est engagée. Course à la réussite, comme à la modernité. Tout ce qui est nouveau est plébiscité. De la Nouvelle Cuisine aux Nouveaux Philosophes, c'est le ras-de-marée du Nouveau qui s'affiche. Il s'agit moins de jouir de l'instant présent que d'accumuler du capital énergétique pour aller "plus vite, plus loin, plus haut". Que demande le peuple ? Non plus, comme ces braves romains, du pain et des jeux. Des vitamines et du muscle, plutôt. Mais les tensions sont fortes. Le stress se développe. **La forme devient aussi psychologique, première amorce d'un virage important.** Et l'on s'aperçoit que **la vie n'est plus rythmée par le rite alimentaire.** Au contraire, **c'est l'alimentation qui se plie au rythme de la vie.** Les pratiques alimentaires d'alternance se développent : en fonction des moments, des gens, des circonstances plus que des habitudes traditionnelles et l'on peut ainsi passer du fast-food au repas gastronomique ou, comme le dit joliment Claude Fischler, "de la gastro-anomie à la gastronomie".

La vie n'est plus rythmée par le rite alimentaire. C'est l'alimentation qui se plie au rythme de la vie.

La fin des années 80 : manger sans

Après le désinvestissement des idéologies et la montée d'un individualisme forcené dans les années 80, la fin de cette décennie laisse apparaître **une autre sensibilité au monde humain et naturel**. Nouveau rapport de l'individu à la société, qui se définit moins en termes de narcissisme que de recherche de soi, de son propre épanouissement pour ensuite s'ouvrir au monde environnant.

Ce sera la grande vague des **mouvements écologistes**. Tchernobyl a traumatisé les esprits :

la grande peur nucléaire se réactive et se généralise. Ce n'est plus le fait de quelques marginaux contestataires ou doux rêveurs. Les faits sont là, énormes : il faut le reconnaître, la planète est menacée : on annonce, en 1989, une surface record du trou dans la couche d'ozone du Pôle Sud. Il est temps de se mobiliser et d'agir : les Verts remportent un succès aux élections municipales de 89 avec 1400 conseillers, maires et adjoints, et aux élections européennes de la même année avec 10,6 % des voix pour la liste conduite par Antoine Waechter. Une Association Nationale des Elus de l'Environnement (ANEE) se crée la même année, et deux ans plus tard, naît à Bruxelles, une Agence Européenne de l'Environnement. 1987 est baptisée Année Européenne de l'Environnement et Michaël Jackson écrit sa chanson : "We are the world". En 1990, on institue un "Jour de la terre". Nombre d'entrées record pour le "Grand Bleu" de Luc Besson, en 88.

Le Marketing répond à cette nouvelle exigence écologiste et lance, en 1989, la première essence sans plomb et la première lessive sans phosphate. La législation, peu après, viendra appuyer cette initiative en limitant le taux de phosphates dans les lessives. Suivront tous les produits verts et les emballages recyclables.

Avec comme toile de fond cette menace généralisée de la planète, l'humeur n'est plus au repli sur soi ni à la simple ambition personnelle. Le salut sera l'œuvre de tous ou ne sera point, et l'on recherche **une nouvelle voie, plus consensuelle**. Car toutes les conceptions binaires qui ont régné jusqu'alors, semblent insuffisantes. La femme n'est plus le contraire de l'homme. La Gauche et la Droite ne suffisent plus à rendre compte des conceptions politiques des Français. La frontière entre le Corps et l'Esprit est de moins en moins nette : ce sont de plus en plus, à l'évidence, deux aspects d'une même hygiène de vie dont le but ultime est de se sentir bien, dans sa tête et dans son corps. Hygiène de vie qui s'inscrit dans une **logique de prévention : car la forme devient de plus en plus coextensive d'une préoccupation santé**. Il faut dire que les dépenses de santé n'ont cessé de croître et le déficit de la Sécurité Sociale devient un sujet d'actualité brûlant.

Avec comme toile de fond cette menace généralisée sur la planète, le salut sera l'œuvre de tous ou ne sera point : apparaît une nouvelle voie, plus consensuelle.

L'équilibre s'acquiert par un entretien permanent, par une hygiène de vie régulière (il ne s'agit plus de faire un régime juste avant les vacances) : "**Mens sana in corpore sano**".

Aucun équilibre externe possible si l'on n'a pas réussi à établir un équilibre interne. "*La beauté vient de l'intérieur*". B.A. le yoghourt au bifidus actif, lancé en 86, adopte ce slogan. Et la forme se définit clairement comme un équilibre du physique et du mental "*On mange toujours avec sa tête*", affirme Le Nouvel Observateur en 1 987.

De nouvelles alliances se créent : Spiritualité et Efficacité High-Tech; Modernité et Tradition; Authenticité et Sophistication; **Diététique et Gourmandise**.

"Manger bon ou manger sain, il faut choisir. Un groupe de scientifiques tente de marier la carpe et le lapin". (Nouvel Observateur - 1986).

Cette réconciliation se place sous le signe de la **renaissance du goût**.

Un livre "Gastronomie des cardiaques, diabétiques, hépatiques" tente de résoudre "les problèmes de frustration gustative" comme le rapporte Le Nouvel Observateur en 1986. "*Les cardiaques tout d'abord. Le Dr. L. Jullien propose de remplacer le sel par des goûts nouveaux, comme la cardamome, la coriandre, le cumin, le piment de la Jamaïque ou le cacao*".

De manière plus large, et pour tout un chacun, **le plaisir** commence à réapparaître dans l'alimentaire : Non, dit-on, aux pratiques coercitives, aux rites ascétiques, aux privations, au jeûne, aux interdits. On passe de la répudiation des aliments (les Bons / les Mauvais) et d'une distanciation vis-à-vis d'eux, à un apprivoisement par détournement : la solution va naître des produits simili, qui permettent d'opérer la substitution. Les produits allégés, les "**produits sans**" sucre ou sans matière grasse, deviennent des "**produits comme**". Car le fidèle du light n'admet plus la notion de sacrifice. "*J'en ai par-dessus la diète*". "*Pour les partisans du moindre effort*". "*Maigrir sans mourir un peu*".

Les premiers produits allégés étaient en effet apparus dès les années 60 : laits écrémés et laitages à 0% en 64, biscottes sans sel pour régimes hyposodés. Il s'agissait de produits "de régime", médical ou non, mais qui s'inscrivaient dans une logique de la privation. Tout, dans ces produits en marquait l'austérité : du plaisir gustatif limité (puisque la composition visait quasi-exclusivement un effet physiologique) au packaging et au nom de la marque (Milical, Hydroxylase, Régisson...). Vendus en magasins spécialisés ou au rayon diététique pharmacie, ils restaient enfermés dans un ghetto et touchaient un public réduit. Les GMS leur ouvrent leurs portes dans les années 70, mais il faut attendre le début des années 80 pour que les produits allégés apparaissent vraiment. Findus lance sa gamme légère en 1980 et la même année voit le lancement de la confiture Confipote et

lemangeur-ocha.com - DeFrance, Alyette. To eat or not to eat. 25 ans de discours alimentaire dans la presse. Les Cahiers de l'OCHA N°4, 1994, Paris, 130 p., ill.

*De nouvelles alliances se créent :
Modernité et Tradition
Diététique et Gourmandise.*

*L'envolée des allégés :
La gourmandise n'est plus
un péché.*

l'autorisation de mise sur le marché de la pâte à tartiner à 41 %, improprement appelée beurre allégé par le grand public. Mais les produits lights étaient encore conçus sur le mode de la privation et de l'ascèse.

Il s'agissait encore avant tout de "produits sans". La grande vogue des allégés, c'est la fin des années 80. C'est aussi le moment où ils apparaissent comme une solution miracle au dilemme insoluble Mincir/Plaisir, en devenant des "produits comme", qui répondent à la nouvelle exigence hédoniste. La gourmandise n'est plus un péché. *"Les aliments allégés respectent notre silhouette sans frustrer notre gourmandise"*. Par l'attention portée à leur goût, à leur texture, par la caution gastronomique de chefs, qui mitonnent des plats légers.

1987-88 sont les années d'explosion du phénomène light, sous l'effet d'un assouplissement de la législation. L'Aspartam avait été autorisé dès 1979, mais seulement en pharmacie (sucrettes). En 1987, sa vente est possible dans les grandes surfaces, et les édulcorants (aspartam, saccharine...) sont permis dans les préparations alimentaires en 1988.

Quant aux "beurres" et margarines allégés, c'est en 1988 qu'est autorisée l'appellation pour des produits à moins de 82 % de matières grasses.

C'est **l'envolée du marché des allégés** : Orangina Light, Coca Light (88), Granini Light. Tous les produits, magiquement allégés, permettent ainsi de contourner les interdits d'autrefois. On comptera jusqu'à 5000 produits allégés référencés, et on estimera à 8 %, en 1990, la part détenue par les produits lights dans le total alimentaire.

Grâce aux ersatz, tout est permis et l'on peut se régaler à satiété de charcuteries allégées, de chocolat allégé, de mayonnaise avec "2 fois moins de cholestérol", de plats cuisinés allégés (on verra même des choucroutes et des couscous allégés). La presse se fait l'écho de ce succès : *"La cuisine allégée prend du poids"*. *"Les francs lourds des produits allégés"*.

Ce bonheur des aliments retrouvé, fût-ce par imitation et substitution, procure une certaine décontraction vis-à-vis de l'alimentaire qui s'exprime, dans la presse, par **une rhétorique ludique**. Chiasmes, paradoxes et jeux de mots s'en donnent à cœur joie : *"Le Manger du Bonheur ou le Bonheur du Manger"*. *"Des nouilles pour jouir"*. *"Deux livres à dévorer sans grossir"*. *"Mincir sans casser la baratte"*.

Il est une autre manière de retrouver le bonheur des aliments : c'est **le retour aux plats traditionnels**, *"les bistrots branchés vous serviront de la blanquette ou du petit salé aux lentilles"*.

Boomerang de la Nouveauté, le chant de la nostalgie s'élève. *"Nos repas*

ont perdu la saveur de l'enfance : maman à la cuisine, de longues heures, mitonnant des potées magiques... les mères d'aujourd'hui n'ont plus le temps". Or "écarter un enfant de la cuisine, c'est le condamner à un exil" disait Bachelard. La campagne pour les Surgelés Vivagel, avec sa cuillère en bois en guise d'aiguille de pendule et son slogan "Le goût du temps où l'on avait le temps" s'inscrit dans cette tendance nostalgique, en cette fin des années 80 où règne une "alimentation vagabonde", où les "caddies s'emplissent de produits service et d'aliments plaisir; plaisir rapide, coulant, sucré. Mamie Nova, console-moi!" Le "Festin de Babette" au cinéma, en 87, nous donne un écho parallèle de la réhabilitation du plaisir de la table et de la valeur quasi-sacrée du festin. Manger, c'est retrouver la saveur, le souvenir, l'émotion, la communion. On comprend pourquoi Babette se donne tant de mal et y "sacrifie" toutes ses économies.

Renaissance esquissée du plaisir des sens, réconciliation de la forme et du plaisir, équilibre recherché, autant de chemins qui mènent vers un nouveau modelage du corps et vers un nouvel idéal d'homme et de femme : une **femme pulpeuse** se dessine, dont le corps dit le plaisir retrouvé : lèvres charnues d'Isabelle Adjani et rondeurs bien placées de Madonna dont le concert à Sceaux en 1987 attire des milliers de personnes. Succès fulgurant de la Lambada au rythme sensuel. Retour de la séduction féminine avec des dessous suggestifs : guêpières et lingerie de soie-dentelle. Quant à l'homme, c'est la naissance des "**Nouveaux Pères**". L'homme devient tendre, car pour être homme, on n'en est pas moins doux. Elizabeth Badinter avait ouvert la voie, en contestant le caractère inné et biologique de l'instinct maternel, dans son livre "l'Amour en plus" qui connut un vif succès. "Si l'instinct maternel n'est plus inné, mais socialement produit", comme l'affirmait Elisabeth Badinter en reconstituant les conditions socio-historiques d'apparition et de production de cet instinct maternel, alors le père, lui aussi, peut accéder à l'intégralité de sa paternité. Ainsi les voit-on apparaître, ces nouveaux pères, dans "Trois hommes et un couffin" de Coline Serreau, et Dustin Hoffman, lui, incarne ce père déchiré par la séparation d'avec son enfant dans "Kramer contre Kramer". Avec la découverte de sa paternité, l'homme perd de son agressivité et des signes traditionnels de sa virilité : ni poilu, ni barbu, le jeune père devient svelte, imberbe, souriant, cajoleur. Douceur et rondeur, tendresse, plaisir du contact charnel avec le bébé... Dussohier et Boujenah. Une campagne publicitaire anglaise ira même jusqu'à proposer, en 89, l'image d'un homme enceint : "Would you be more careful if it was you that got pregnant ?"

Tout un ensemble de **valeurs soft** succèdent ainsi à l'agressivité du début de la décennie. Jusqu'aux oukases de la diététique ("Défense de...") qui font place à des conseils alimentaires ("Mangez des

Une femme pulpeuse se dessine, dont le corps dit le plaisir retrouvé

huîtres, des avocats, des brocolis, du poisson").

*Les dogmes les mieux
assis de la diététique
commencent à
s'effondrer.*

Il faut dire que dès le milieu des années 80, les dogmes les mieux assis de la diététique commencent à s'effondrer. "Tout fout le camp" constate Le Nouvel Observateur en 1985 : "Si naguère il fallait à tout prix abandonner le beurre, les graisses animales et même l'huile d'olive, le tout au nom de la lutte contre le cholestérol et les maladies cardio-vasculaires, ne voilà-t-il pas qu'à la surprise générale, l'huile d'olive semble apporter une protection notable contre l'athérosclérose, tandis que les vertus de la margarine sont contestées : on commence à lui trouver un effet cancérigène... Les effets nocifs du sel sur l'hypertension sont remis en question... On pense aujourd'hui que seul un petit tiers de la population est génétiquement programmé pour que le sel se manifeste sur la pression sanguine. Pour tous les autres, le sel n'aurait aucun effet notable". "Les œufs, autrefois déconseillés pour le cholestérol, n'influeraient pas systématiquement chez tous les patients". Même le vin commence à être réhabilité, puisqu' "une consommation très raisonnable d'alcool a pour effet de réduire le risque des maladies coronariennes".

Que d'idoles brisées tout à coup !

On comprend un certain **désarroi** des diététiciens et des consommateurs et il faudra attendre de nouvelles recherches, de nouvelles publications, de nouveaux articles pour que cette révolution copernicienne opère dans toute son ampleur et qu'une nouvelle idée, celle de la personnalisation des régimes se fasse jour.

Au début des années 90.

Sur fond de crise économique, les doutes se développent, les remises en question se multiplient. doute sur l'efficacité des partis politiques, remise en question de la valeur et de la confiance accordée aux entreprises au moment où les "affaires", en France et à l'étranger, défraient la chronique, au moment où les rangs des chômeurs ne cessent de croître.

Dans ce contexte incertain, générateur d'anxiété pour tout un chacun, que faire? Etre prudent : les Français se sont remis à épargner au cas où... L'épargne financière des ménages est passée en 93 de 5.2 % à 6.2 %. Et l'épargnant se tourne vers le long terme : Epargne de précaution, comme l'assurance-vie qui a collecté 43 % de l'ensemble de l'épargne en 93.

Sur qui s'appuyer? D'abord, sur ses proches. On voit revenir en force le sentiment de la famille, économiquement justifié chez les jeunes qui restent plus longtemps chez leurs parents, jeunes sans travail, ou jeunes qui en ont trouvé mais qui préfèrent vivre un peu plus au large avec leur salaire de débutant, en économisant le coût d'un loyer.

Sentiment de la famille qui s'accompagne d'un retour aux **valeurs morales** : le Moyen-Age a eu la peste. Nous avons le sida. Cyril Collard porte à l'écran son roman autobiographique en 92 et meurt. Avertissement qui touche la jeunesse dans son ensemble, car le sida n'est plus aujourd'hui confiné au cercle des homosexuels ou des drogués. Des voix peuvent s'élever contre ce néo-puritanisme ambiant. Un vent de Moralisation se lève : l'américain W. Bernet publie en 1994 un livre dont le titre est parlant "Book of virtues".

Moralisation qui ira même jusqu'à toucher les activités publicitaires, avec la Loi Sapin. Volonté de transparence, **l'angélisme déferle**. La sémantique des marques capte ce courant et multiplie les noms évocateurs : "Ange" de Thierry Mugler, "Eden" de Cacharel, et le marketing fournit à souhait toutes les versions transparentes des produits (du liquide vaisselle aux pots de verre qui assurent de la préservation de la forme naturelle originelle des aliments). Les "Ailes du Désir", le film de Wim Wenders était apparu dès la fin des années 80, comme précurseur de cette lame de fond.

Si l'on ne peut plus s'en remettre aux institutions, si l'on ne peut se fier aux apparences, seule subsiste la force de caractère de certains. Ainsi émergent **des modèles d'hommes ou de femmes charismatiques** : ce qui importe avant tout, c'est le caractère expressif de la personne. On a vu la sympathie accompagner Bernard Kouchner (en tant qu'homme engagé plus qu'en tant que membre d'un parti

Les années

90:

manger

juste

Sur fond de crise économique, les doutes se développent.

41

Prudence, sécurité, moralisation... autant de réponses au désarroi ambiant

*On cherche l'authenticité
et la vérité. Cette quête du
Gaal des Temps
Modernes s'exprime par
le retour aux origines :
du tourisme vert et
gourmand aux labels et
A.O.C...*

politique ou d'un gouvernement) ; Robin Williams, qui incarne ce professeur si insolite et si attachant dans le "Cercle des poètes disparus" a suscité l'enthousiasme; et l'actrice Emma Thompson, qui joue, comme toute actrice de théâtre, de ses émotions et de ses drames intérieurs multiplie ses apparitions réussies à l'écran. (On l'a remarquée dans "Beaucoup de bruit pour rien" et dans "Peter's friends" de Kenneth Brannagh ; dans "Vestiges du Jour" de James Ivory). **L'émotion** ne fait plus rire. Elle est seule, **gage d'authenticité et de vérité**.

Cette recherche d'authenticité et de vérité, quête du Gaal des Temps Modernes, c'est d'abord **le retour aux origines**.

Montée du tourisme vert, du gîte rural à l'hôtel de charme; ouverture d'écomusées, renaissance des battages à l'ancienne, succès des repas à la ferme. *"Plus on parle de l'Europe, et plus on découvre la France, ses rivières, ses églises, ses chemins creux..."* Et dans ce retour aux sources, le français a troqué ses chaussures de jogging contre des chaussures de randonnée. Il a enfourché un V.T.T..

Le tourisme se fait gourmand. Du moins, c'est ce que prône la presse. Gourmandise et cuisine sont, dit-on, la meilleure introduction culturelle à un pays, à une région. L'alimentation devient patrimoine, richesse culturelle : Elle nous mène en des terres inconnues. *"Des Vosges à la Savoie, de l'Auvergne au Jura, de chaleureuses recettes au fromage, héritage des temps passés, nous régaleront en nous racontant la vie d'autrefois..."*

"Puisque l'on nous parle d'Europe, pourquoi ne faisons-nous pas l'Europe des Casseroles ?"

Tous les produits qui s'intitulent "Naturel", "Fermier", ou "De Campagne" font un tabac. On rend honneur aux A.O.C., comme expression d'un terroir et d'un savoir-faire. Mais l'on est d'autant plus sévère lorsque le doute s'instaure : lorsque parfois le produit fini trahit les origines qu'il affiche. On attend avec fièvre de savoir si les A.O.C. recevront l'homologation européenne d'A.O.P. : l'enjeu est de taille. Mais en l'absence d'appellations, on apprécie les labels et assimilés. *"On veut du bœuf de Bazas, de l'olive de Nyons, .. de la fleur de Sel de Guérande"*.

Il faut dire que le risque de confusion pour le consommateur est grand. Car la particule n'indique pas forcément une origine. Si "le Chasselas de Moissac" est bien une A.O.C., en revanche le chou-fleur "Prince de Bretagne" est une marque, le "Jambon de Paris", lui, une simple recette, tandis que la "Framboise d'Ecosse" sur les boîtes de sorbet est un outil de marketing sans label de garantie ou d'origine, souligne un récent article du Point.

La flambée des vins A.O.C. avait démarré dès les années 80, et elle est aujourd'hui concurrencée par un nouvel intérêt pour les petits vins de pays pas chers où l'on sent "le village et le clocher".

Chaque boulanger de quartier propose des pains de campagne et des pains spéciaux : au son, au seigle, aux céréales. Poilâne était le seul il y a 20 ans. Aujourd'hui, ils sont légion et si l'on mange moins de pain, on en mange du plus cher, plus sophistiqué, sous son apparente rusticité. Dès la fin des années 80, Le Nouvel Observateur criait : *"Laissez-nous notre pain quotidien ! En l'an 1987 après Jésus-Christ, la multiplication des pains est un divertissement profane. Partis des rives du Jourdain avec cinq miches en rayon, nous voici parvenus dans les zones piétonnes dans une avalanche de spécialités aux raisins, noix, lardons, oignons, pignons, sésame et pavot, cumin et poivre, algues et olives, à l'écorce d'orange ou à la chair de courge, aux quatre céréales, cinq céréales, six céréales et deux graines. Le tout proposé en rond, en triangle, en ovale, en pointu, plié, sculpté, natté, tressé et très cher par la femme du panetier, ainsi que s'appellent, côté boutique, les boulangers élégants... Une denrée de première nécessité est devenue une friandise du dernier chic".*

Même phénomène pour les beurres. D'où la percée des beurres d'exception du type baratte, sel de mer, pays ou moulé.

On apprend à reconnaître des goûts différents selon les origines. *"Onctueux, subtil, doré, le beurre, c'est comme le vin : son goût, sa saveur, sa couleur dépendent du terroir, de l'environnement, de la qualité de l'herbe et de l'air".* (Union Agricole 94).

On ne s'étonnera guère, dans un tel contexte, de la mise au pilori de la Nouvelle cuisine, dont Paul Bocuse se réjouit : *"Les Français, observe le Maître de Colonges, reviennent enfin à une nourriture plus conforme au terroir... Pour nous, professionnels, cela se traduit par la renaissance savoureuse de la volaille de Bresse à la broche. Par la remise à l'honneur du service et de la découpe en salle. Halte au service à l'assiette, où des mets inidentifiables demandent un quart d'heure d'explications au Maître d'hôtel".*

Ancrage culturel national et régional, valorisation du terroir, de l'authenticité, des traditions. On prend la défense des produits traditionnels menacés de disparition (*"Chefs-d'œuvre en péril qui mériteraient une mobilisation générale"*). Et Courtine, chroniqueur au Monde, publie en 1989 "la Cuisine des Terroirs", qui nous fait découvrir des recettes mais aussi des lieux chargés de vie, de dialectes, de coutumes et d'Histoire. Jolie balade à travers la France qui invite à redonner un sens à chaque recette, en lui rendant ses racines.

On cherche la pérennité du savoir-faire, l'antériorité des produits et des modes de fabrication.

Plusieurs communautés de Cisterciens se sont ainsi regroupées pour proposer, sous la marque collective Monastic, des fromages exclusivement

La dimension symbolique des produits prime ; on devient attentif aux goûts, aux saveurs, aux odeurs pour mieux jouer au jeu de la mémoire...

Histoire de Proust et de sa madeleine.

élaborés selon des méthodes traditionnelles par les moines ou moniales qui *"perpétuent dans les gestes de tous les jours les traditions ancestrales et le goût de l'ouvrage bien fait"*.

Tous ces produits de tradition fonctionnent à merveille dans ce jeu de la Madeleine de Proust. *"On les connaît et on les aime depuis toujours. Pour nous consommatrices, ce ne sont pas des produits comme les autres. Ils ont souvent le goût inévitable de l'enfance ou la joie toute simple des gestes sans cesse renouvelés. Sans eux c'est sûr, la vie manquerait de saveur"*. (Avantages, 1993).

La dimension symbolique des produits prime et l'on cherche à se réapproprié, à travers l'alimentaire, des **pratiques rituelles** : les fêtes calendaires reprennent vigueur et l'on célèbre ces moments de convivialité que sont les "déjeuners de famille". On multiplie les "dîners à thème". L'important, c'est l'"Art d'être ensemble". "On réinvente les plats de ménage et les dîners de famille", titre en 1992 Cosmopolitan, qui poursuit avec la recette du *"Pot au feu New-Age : aux premiers froids, on ne rêve que de ça : un pot-au-feu. Mais pas popote. Avec plein de légumes, de sauces et de chutneys..."*.

Bref *"La défonce du consommateur à travers la course aux nouveaux produits a vécu"*.

Cette recherche d'authenticité et de vérité s'exprime aussi par la **découverte ou la redécouverte des richesses de la nature et par le respect des cycles naturels**.

"Du tubercule de persil au crambé ou à la chayotte..." comment redécouvrir toutes les richesses de la nature.

"Des 500 variétés de légumes qui remplissaient votre assiette il y a 150 ans, il n'en reste aujourd'hui que quelques dizaines.

Un appauvrissement aussi néfaste à votre santé qu'à l'équilibre de la terre".

Aussi redécouvre-t-on d'anciens légumes oubliés : *"Tubercule de persil, tubercule de topinambour, racine de maceron sauvage, panais, chayotte, racine de chervis"*.

On fait aussi la connaissance de légumes exotiques *"Crosnes du Japon, physalis du Pérou, haricot-kilomètre californien, chou chinois"*.

Mais cette redécouverte des richesses de la Nature, de sa diversité, de ses variétés, s'accompagne d'un regard différent sur la Nature : à la fois brute et sophistiquée, car il s'agit d'une nature domestiquée qui repose avant tout sur les prouesses de la biologie. Et quand l'homme se fait démiurge, il suscite toujours à la fois admiration et appréhension. Jean Dubois, universitaire lillois, à qui l'on doit la graine d'endive artificielle, l'endive résistant aux herbicides, ou le "mariage parasexuel de la chicorée avec le tournesol" est baptisé par la presse "Le Frankenstein des fruits et légumes". Quant à Jean-Yves Péron, spécialiste des résurrections

légumières, il est surnommé de manière plus soft, "le pape des légumes anciens". Ce qui rassure avec lui, c'est que "s; *l'homme sait de mieux en mieux manipuler la nature, il demeure incapable de créer la vie. Il faut bien partir de quelque chose*". Comme pour le Crambé maritime, espèce de chou sans tige, à feuilles épaisses et à goût d'asperge que l'on consommait couramment en France vers le milieu du siècle dernier. "*Lorsque J.Y. Péron s'attaqua à sa réémergence, on ne possédait plus qu'un seul plant de crambé domestique, dans les vestiges du potager royal de Versailles*".

Redécouverte des richesses de la Nature, en partie recréée par l'homme, **et respect des cycles naturels**. "*Les fruits de l'été, c'est maintenant ou jamais*" nous dit une campagne publicitaire. Il s'agit de consommer les aliments lorsque leurs attributs sont optimaux et la presse fourmille de conseils "saisonniers". "*La preuve par 4 en Mars : la raie. On la trouve en abondance ce mois-ci*"; "*L'oignon : un légume de toute saison que vous trouverez frais ce mois-ci*". "*Chaque mois, nous vous signalons ici les quatre aliments de saison à consommer de préférence parce qu'ils sont, à ce moment-là, les plus performants pour votre forme*".

De nouvelles rubriques se créent : Prima propose "Le vin du Mois" et Top Santé un "Calendrier des fruits" qui associe fruits et saisons. On parle de plats d'été et de plats d'hiver, on apprend "*comment se nourrir en automne : écoutez la nature : du gibier aux champignons, elle vous offre les aliments qui correspondent à vos besoins saisonniers*".

L'individu retrouve des rythmes biologiques et la saisonnalité devient une nouvelle manière de parler la fraîcheur.

Georges Blanc, interviewé par Le Parisien, nous explique comment, chez lui, "*avec quatre changements par an, la cuisine est articulée sur le rythme des saisons*".

Cette recherche d'authenticité et de vérité s'exprime enfin par **le goût du vrai** et par **l'adoption de nouvelles manières de préparer les aliments pour conserver leur intégrité**.

Le plaisir gustatif n'est plus dans la dissimulation ou la transformation, mais dans l'expression immédiate de la nature du produit : chaque produit est son propre référent gustatif. Les yaourts natures sont à nouveau appréciés et ne font plus figure de parents pauvres, surtout s'ils sont au lait entier, en pot de verre, à l'ancienne. Et ceux qui sont aux fruits, donnent à voir les fruits : le goût du brut est signifié à travers l'identification visuelle et tactile des composants.

La cuisson-vapeur revient en force. Nouvelle alliée de l'authenticité des produits et de la minceur recherchée. Nouvelle préparation qui permet de concilier plaisir du goût et diététique : "*Cuisiner sans beurre, sans huile,*

Le goût du vrai.

Respecter la saisonnalité des produits...

Conserver leur intégrité, avec de nouvelles manières de les préparer.

sans crème, sans sauce... ce n'est plus cuisiner. En plus, ce n'est pas bon du tout; sans vinaigrette, la salade nous fait autant envie que du gazon fraîchement coupé... En fait quand on a décidé de perdre quelques kilos, mais qu'on refuse de manger triste, la meilleure des solutions, c'est de se mettre à la cuisine-vapeur. Parce que cette cuisson-là possède toutes les qualités : elle développe fantastiquement le goût des aliments, cuits sans matière grasse".

Cette recherche d'authenticité et de vérité sonne le glas des produits allégés.

On glisse tout doucement des sauces vers une expression aromatique plus étendue : *"Celle qui naît, par exemple, d'un morceau de poisson cuit "Rose" ou "à la nacre", de fèves qu'on déguste croquantes, parfumées à la sarriette ou au thym bien vert, de feuilles d'épinards qu'on peut savourer juste poêlées quelques secondes sans les casser par un pochage préalable".*

Cette recherche d'authenticité et de vérité entraîne le déclin des **produits allégés** : l'anathème est lancé. Appauvris ou dénaturés, voués à Satan en tout cas, puisqu'ils ont perdu leur "identité naturelle". La presse fait tomber les masques : *"Les publicitaires l'avouent : pour promouvoir leurs produits, ils utilisent des signes et des cadres qui n'ont plus rien à voir avec la réalité".*

Trop chers pour ce qu'ils sont (*"Produits légers, prix lourds"*) et sans goût (*"Moins de calories, certes, mais moins de goût. Moins de succès"*).

Le marché se ralentit, la presse s'en fait l'écho *"Baisse de forme : les produits allégés ont du plomb dans l'aile". "Le light suspend son vol"*.

Et quand un livre sort en 92, dénonçant "le mythe de l'allégé, les fausses promesses des produits lights", il est présenté et commenté, même s'il est plutôt, nous dit-on, "mal fagoté". Les révélations tombent, comme à l'écoute des minutes d'un procès : *"On y apprend tout à trac qu'un yaourt allégé n'offre que neuf calories de différence avec un yaourt normal. Qu'une rilette, par définition, c'est quelque chose de gras (une rilette allégée, ce n'est plus une rilette, c'est donc sans intérêt). Que la notion de beurre sans cholestérol est purement commerciale..."*.

Et les mises en accusation suivent, portant sur l'étiquetage incomplet (*"Il faudrait que les industriels indiquent la valeur calorique des produits allégés en comparaison des valeurs caloriques des mêmes produits non allégés"*), sur l'absence de définition scientifique du produit dit allégé (*"Le mot light échappe à toute législation. Profitant de ce flou, les industriels jouent sur toute une palette d'expressions comme "léger", "allégé", "basses calories", "sans cholestérol", "svelte"..."*). Il est bien difficile pour le consommateur de s'y retrouver dans cette "jungle des allégés".

D'autant que les avis des spécialistes sont de plus en plus réservés sur le

bien-fondé des produits lights. Et cela, pour des raisons qui se révèlent, au fond, aussi psychologiques que techniques. *"Personne n'a jamais maigri en avalant des allégés"* affirme dans une interview, Patrick Pierre Sabotier, digne représentant de la faculté. **Ce qu'il faut avant tout, c'est changer les habitudes alimentaires.** *"Si l'alimentation est trop riche, si les apports sont plus importants que les dépenses, si l'équilibre est en péril, il faut changer les habitudes, ne pas continuer à se gaver des mêmes produits, même allégés... revenir à un certain bon sens... Il faut le dire et le répéter, le principe même de l'allégé est mauvais. C'est le produit qui assume le problème là où l'individu et son comportement sont en cause. L'allégé a des **effets pervers** : c'est un alibi pour manger deux fois plus".* (L'Événement du Jeudi, 1992).

Conclusion : plutôt un peu de vrai sucre que beaucoup de faux. Le tout allégé est à bannir, l'équilibre alimentaire à redécouvrir.

On est à l'heure de la réhabilitation, et le seul coupable, aujourd'hui, c'est l'overdose. *"C'est l'excès, la répétition d'un même aliment ou d'une catégorie d'aliments qui est nocif"*. Aucun aliment n'est complet. Aucun n'apporte à lui seul tous les éléments nécessaires. Il faut donc manger de tout, **équilibrer son alimentation.**

Après la chute du Mur de Berlin, la libération de Nelson Mandela, la fin de l'URSS et de la Guerre Froide, les fondements totalitaires des diktats alimentaires s'effondrent. *"Il y a encore quelques années, les opposants ne protestaient qu'à voix basse. Attaquer le mythe du cholestérol exposait à la diatribe collégiale et à la déchéance publique. Les congrès médicaux restaient donc paisibles. Contre les terroristes des "normes internationales", les sceptiques ronchonnaient timidement et laissaient le Pr Marian Apfelbaum, figure haute en couleurs dans le petit monde des nutritionnistes, manier l'humour contre les diktats... Aujourd'hui, l'étau se desserre et les bouches se délient... Et les voix se font de plus en plus nombreuses dans le milieu médical pour demander au nom de quel diktat il faudrait étendre les normes restrictives destinées aux malades à la population générale... Toute une génération de bons vivants aura ainsi payé son tribut au discours pontifiant, fait de demi-vérités et de demi-mensonges"*.

Le Dr Saldmann démonte le mécanisme psychologique des régimes comme "technique infantilisante", où le malade se fait surveiller "par un médecin-flic".

Et il conclut, avec la pertinence d'un sémanticien : *"Ce n'est pas un hasard si le mot régime sert aussi pour la politique. On peut être totalitaire avec son propre corps"*. (Le Nouvel Observateur 6 sept. 89).

De partout s'élève un **cri de révolte contre le "Ras le bol diététique"** : On dénonce les arnaques morales et économiques. Pas seulement celles des produits allégés. Toutes les prescriptions, tous les

*De partout s'élève un cri
de révolte contre le ras le
bol diététique*

régimes : *"Halte au terrorisme alimentaire", "Forme, vitamines, diététiques : on se fiche de vous"*. La révolution est en marche. On annonce *"la chute des anciens régimes"*, une ère nouvelle s'instaure avec *"La libération diététique"*. Et la colère gronde lorsque l'on apprend que *"les spécialistes nous martyrisaient pour rien"*. Le pouvoir médical, avec ses incertitudes pontifiantes, est mis en cause; les dogmes terroristes récusés, en particulier la phobie du cholestérol : orthodoxie hier, hérésie aujourd'hui : *"Cholestérol : on vous a menti", "La preuve de l'arnaque contre le cholestérol". "On sait aujourd'hui qu'il n'y a aucun rapport évident entre le taux de cholestérol sanguin et le taux apporté par l'alimentation"*.

*Les dogmes terroristes
sont récusés.*

A la barre, les accusés se confessent : médecins et diététiciens prononcent leur Mea Culpa. *"Avec le recul, on peut dire que plusieurs erreurs importantes ont été commises". "Nous avons fait souffrir des millions de gens pour rien. Mais après tout, ce n'est pas la première fois que la médecine se trompe. A l'époque de Molière, on faisait des saignées..."* (Le Nouvel Observateur 1992).

"Alors, au diable les régimes et l'ascèse ! Soyons gourmands !"

*Au diable les régimes et
l'ascèse !
Soyons gourmands !*

Renaissance de l'épicurisme : au nom du goût et de la gourmandise, du bonheur de vivre et de la convivialité, du plaisir des sens et du plaisir d'être ensemble, *"les français refusent d'opposer plaisir et santé". "Maigrir oui, mais en vous faisant plaisir". "L'hédonisme s'est glissé partout"* ironise l'Express : *"Voir l'étonnant succès de Montignac, lequel vous fait maigrir sous perfusion de foie gras"*.

L'art de la table devient un nouvel art de vivre, une nouvelle forme de sagesse. Loin des formes pantagruéliques, il s'agit de trouver un juste équilibre, une harmonie alimentaire. *"L'harmonie est une notion qui vise à établir les justes proportions entre les diverses composantes en jeu"* rappelle Matty Chiva, Professeur de Psychologie. *"Bien manger, ce n'est donc ni manger beaucoup, ni manger sophistiqué"*. Mais c'est être gourmand, si *"la gourmandise est une fête du palais qui réjouit les cœurs et réchauffe les esprits"* selon la jolie définition de Georges Blanc (Le Parisien 26 nov. 93).

Le gourmand d'aujourd'hui n'est plus un glouton, c'est un gourmet. Le plaisir est présent, pas l'excès. La gourmandise quitte le troisième cercle de l'enfer où Dante l'avait placée.

Apologie de la gourmandise et retour en force du goût.

Le livre de J.P. Coffe "Au secours le goût" paraît en 1992. Les Éditions Autrement publient "La Gourmandise ou les délices d'un péché" en 1993 et la presse, comme le marketing et la publicité, retrouve le vrai goût des choses : *"Fondantes, moelleuses, veloutées, onctueuses, sept recettes antidéprime de gâteaux au chocolat"*.

Le goût fait écho à toutes les facettes de la polysensorialité ambiante.
"Le goût, c'est aussi le parfum des choses".

Retour en force du goût.

Et la presse fait saliver en présentant de l'alimentaire : par les mots, par les images. A la jolie photo lisse, un peu froide, appréciée lors de la stylisation alimentaire des années 80, succède un traitement en gros plans, avec des couleurs et des matières, qui joue du contact et met l'eau à la bouche.

Des programmes d'éveil sensoriel au goût, les "classes du goût", ont été mis en place dans les écoles sous l'égide du Conseil National des Arts Culinaires, grâce au soutien du CIDIL et le Salon de la gastronomie a mis l'accent sur le goût, avec là aussi des Ateliers du goût pour aider à décrypter et à analyser un produit, découvrir des goûts nouveaux. Comme ce *"chocolat à la sarriette, au safran et à la noix de muscade"* que nous propose un des meilleurs chocolatiers de France.

Le goût acquiert même une vertu thérapeutique anti-régime :

"Plutôt que de dresser une longue liste de plats prohibés, chacun devrait se comporter comme un critique gastronomique...être capable de dire pourquoi il avale la bouchée suivante, en apprécier la texture, le croquant... en différencier les arômes" prêche le Dr Saldman dans les colonnes du *Nouvel Observateur* en 1992, car *"la jouissance du palais est encore le meilleur régulateur de l'alimentation"*.

Le Pr Lestradet insiste lui aussi sur l'importance du plaisir de manger, des goûts, des odeurs, de *"tout ce qui vous met en appétit et agit sur votre cerveau pour préparer une digestion harmonieuse"*. (*Le Nouvel Observateur*, 1992).

Retour au goût, à la gourmandise, à la tradition.

Mais **triomphe** aussi **des valeurs de santé et d'un souci d'hygiène et de sécurité bactériologique**, ravivé par les exigences du Marché Commun. *"A Bruxelles, la guerre des germes fait rage"* et l'on se souvient du Prince Charles volant au secours du camembert français. La question avait été posée, dès 87, avec le Vacherin. Elle se poursuit pour l'ensemble des fromages au lait cru.

Authenticité et sécurité bactériologique trouvent un terrain d'entente : les fromages français triomphent à Bruxelles

"Eurocrates contre Reblochon" titre *Le Nouvel Observateur* en 1991. *"Aucun français digne de ce nom ne peut rester indifférent, lorsqu'on lui annonce la disparition prochaine programmée pour cause de normes européennes, du Cantal, du Reblochon, de l'Epoisse et autres Saint-Nectaire, Pont l'Evêque, Saint-Marcellin"*.

Mais le souci bactériologique ne se limite pas à la *Listeria* et à la guerre des fromages. On avait beaucoup parlé de la *Salmonelle* et des œufs à la fin des années 80. *"La grande terreur des breakfasts anglais et des hospices de vieux français"*. 3 300 personnes empoisonnées aux USA en

1986, et 2 000 en Grande-Bretagne en 88, dont 45 morts rappelait-on, en 89. "La Bouffe qui tue". "La mort en boîtes".

En 90, des tonnes de coquilles St Jacques suspectes, importées du Japon, sont bloquées par les autorités françaises. ("Quand les Nippons nous empoisonnent").

Quant à l'eau, elle continue à inquiéter : "Panique au robinet". La consommation d'eau minérale et d'eau de source augmente. Les marques se multiplient, naissantes ou renaissantes, parées de toutes les vertus, en tout cas de pureté originelle. L'affaire Perrier de 88 - traces de benzène découvertes - n'ayant pas enrayé ce nouvel engouement des français.

La frontière de tous les dangers ne passe plus comme autrefois entre Naturel et Industriel : le duel Artisanat-Industrie se transforme en duo. "Je suis prêt à me battre pour le meilleur boudin, mais aussi pour avoir du jambon sous blister" affirme Olivier Gérardon de la Véra, pour souligner la double nature du consommateur. Et l'on trouve une longue "lettre ouverte à J.P. Coffe, pourfendeur des cochonneries industrielles et Jeanne d'Arc de l'artisanat" de l'Événement du Jeudi, en 1992, sous la plume de J.M. Bouguereau.

A tel point que, dans le rôle de nouveaux gardiens de nos papilles, qui voit-on apparaître ? Les scientifiques, armés de nez artificiels pour traquer la touche d'amertume en trop, calculer le mode de cuisson qui provoquera l'émergence du bon fumet bien de chez nous. "En contrôlant l'oxydation et la fermentation des composants du saucisson, on relèvera son goût".

L'innovation technologique se met au service de finalités gastronomiques.

Aujourd'hui où bien manger devient la pierre fondatrice d'un épanouissement individuel et social. Où chacun est invité à se construire sa propre norme, basée sur ses émotions, ses sens, son identité corporelle propre, son rythme biologique. A chacun de trouver sa propre voie. "Quatre poids, quatre mesures". "Maigrissez à votre rythme". D'établir son propre équilibre alimentaire. Plus de passage obligé par le purgatoire et l'on n'agit plus les démons de l'enfer lorsque l'envie nous prend de goûter tel ou tel aliment. **Dans un monde où tout est permis, l'homme retrouve son libre-arbitre.**

Mais cette liberté nouvelle n'est pas toujours facile à vivre : "Avec le vieux fond culturel judéo-chrétien, les gens ont peur de la liberté. Quand on leur annonce qu'ils sont libres, ils sont comme un prisonnier qui n'ose pas sortir de sa cellule laissée ouverte, de crainte d'être abattu pour tentative d'évasion", explique le Dr Saldman au Nouvel Observateur en 1992.

C'est peut-être ce qui explique **le retour de nouveaux prophètes.**

Ceux qui prêchent la **nutrithérapie**, par exemple. Pour eux, les aliments

Les diktats alimentaires
s'effondrent. A chacun
de trouver son propre
équilibre alimentaire.
Une liberté nouvelle
parfois difficile à vivre...

sont une nouvelle façon de se soigner au quotidien et l'homme est un malade en puissance, comme le voulait le Dr Knock. Caricature de ce courant, les Américains, comme le rapporte Madame Figaro en 1994, chez qui *"Les serveuses de restaurant déclinent la carte comme une infirmière réciterait un manuel diététique et où le Food & Drug Administration vient d'autoriser une série d'allégations Santé sur les emballages. Ainsi un poisson pourra porter la mention : "Un régime faible en graisses peut réduire le risque de certains cancers"; un yoghourt 0 % : "le calcium peut diminuer le risque d'ostéoporose"*.

De nouveaux prophètes surgissent : des papes des aliments qui soignent...

La presse nous parle aussi des pratiques alimentaires des japonais qui découvrent l'alimentation fonctionnelle. Science et Vie, en 1993, évoque avec fascination cette nouvelle classe d'aliments :

"Chacun peut se nourrir selon son propre groupe sanguin. Ainsi le Kio-Tssukan Soda est une boisson au citron riche en calcium et en vitamine C, spécialement conçue pour les personnes du groupe sanguin A, dont une caractéristique serait de toujours penser aux autres. Ou B-eyes, une autre boisson, riche en anthocyanates extraites de la myrtille, qui est recommandée pour préserver la vie des personnes travaillant devant un écran d'ordinateur".

Mais les "Menus ordonnances" et la médicalisation des aliments ne semblent guère prêts à convertir une France qui a retrouvé le goût. "Se mettre à table n'est pas un acte thérapeutique" dit-on. "Pourquoi faut-il que croquer une pomme devienne un "principe anti-cholestérol" et étaler du beurre sur une tartine "un facteur de risque cardio-vasculaire ?"

51

Echec de la percée : on refuse en France de considérer l'aliment comme un médicament, même si tout un courant, de tradition déjà ancienne, prône cette vision, comme Science et Vie qui consacre un numéro aux "aliments qui soignent" en 1994.

Mais il y a d'autres prophètes, détenteurs de la Nouvelle Vérité : **le régime méditerranéen**. C'est le pavé dans la mare en 1994. Et même si certaines recherches sont subventionnées par des lobbies, les faits sont apparemment irréfutables : Une étude, menée sur des groupes appariés de malades cardiaques, soumis les uns à ce régime, les autres non, révèle "une mortalité cardiaque réduite de 70 %". Des malades cardiaques à la population totale, le pas est vite franchi.

...aux détenteurs de la nouvelle vérité : le régime méditerranéen

En fait, dès 1970, une étude avait montré que dans plusieurs pays méditerranéens, et notamment en Grèce, la mortalité cardio-vasculaire était, comparativement aux autres nations, très faible.

En 1989, on avait comparé les habitudes alimentaires des Lillois et des Toulousains. Même piste.

En quoi consiste ce régime ? Deux enseignements majeurs sont à retenir, nous dit-on : *"Une consommation importante de fruits et légumes et un bon équilibre entre les acides gras : moins de 8 % d'acides gras saturés (beurre), beaucoup plus d'acides gras monoinsaturés (acide oléique, type huile d'olive) et beaucoup moins d'acides gras polyinsaturés (acide linoléique, type huile de tournesol)".*

On hisse la nouvelle bannière et l'on tire les conséquences pratiques de cette "trouvaille française" : *"Combattez l'infarctus avec le régime méditerranéen"*. Une nouvelle liste de proscrits est dressée : viande, beurre et crème, lait entier.

De nouveaux aliments sont sanctifiés : *"huile d'olive, de noix et de colza ; poisson; fromage; abats et volailles; céréales, riz, vin"*. Et l'on retombe dans le vieux manichéisme des bons et des mauvais aliments.

La presse nous livre notre nouveau bréviaire *{la bouffe santé "Cette bouffe du soleil qui prolonge la vie"}*. Mais après tous ces errements et retournements, on note parfois un ton ironique, comme dans Madame Figaro (1994): *"Déjeuner à la cantine de la Harvard School of Public Health of Boston ne manque pas de piquant. W. Millet, éminent Directeur du Département de Nutrition, y trempe consciencieusement son pain dans de l'huile d'olive vierge et accompagne son assiette végétarienne d'un verre de Bordeaux. Les Américains sont convaincus qu'il y a un "truc" dans l'alimentation des Français. Un truc qui se trouverait dans les bouteilles. De vin et d'huile d'olive. Du coup, au pays du Diet Coke, les hôpitaux ont mis leurs malades à la French Diet, avec un petit verre de vin rouge au dîner"*.

Et même, un front de la résistance se fait clairement entendre. Jean-Marie Bourre, chercheur à l'INSERM, pense qu'"il s'agit d'une extrapolation audacieuse, mais un peu utopique". Le Pr Marian Apfelbaum, nutritionniste à l'hôpital Bichat le dit nettement : *"Les français n'ont pas besoin de ça"*.

L'huile d'olive devient ainsi un produit phare des années 90, car derrière les vertus thérapeutiques dont elle se trouve aujourd'hui dotée, l'huile d'olive se prête, de manière idéale à catalyser toutes les valeurs imaginaires de la consommation actuelle, comme le rappelle R. Rochefort, Directeur du CREDOC, dans Libération (1994) : authenticité, écologie, retour à la tradition, convivialité sans doute liée à son origine méditerranéenne, dimension religieuse même puisque l'huile d'olive a toujours eu un caractère sacré.

On s'aperçoit que la pensée magique n'est pas l'apanage des sauvages. Le colloque "Pensée magique et alimentation", relaté par la presse, montre comme nous sommes à la fois complètement scientifiques et en plein imaginaire. La consommation croissante de vitamines est sans doute exemplaire. Mais tout notre système de penser l'alimentation baigne dans

le magique : *"Il n'est pas de tribu plus soumise aux forces obscures de la sorcellerie que ces Bororos de supermarché qu'on appelle des consommateurs occidentaux"*, relate Le Nouvel Observateur (1994) : *"Dans une époque qui rêve des valeurs sûres, ... manger... des rillettes à l'ancienne, c'est une façon -inoffensive- de s'approprier le terroir de son fantasme"*.

Les revirements successifs des vérités diététiques peuvent amener à rebasculer vers un régime de dictature alimentaire. *"A quand l'instauration d'une taxe sur les mangeurs de frites, qui coûtent si cher à la Sécurité Sociale ?"* ironise Le Nouvel Observateur (1994).

Les Français entendront-ils la voix de la sagesse qui appelle à respecter les équilibres entre les différents aliments, en variant les menus sans rien exclure, en réconciliant plaisir et besoins, ou se feront-ils les adeptes d'un nouveau dogme, avec ses saints et ses démons? Bref, **la tolérance contre l'intolérance : une question des plus actuelles.**

Et demain... ?

La fréquence des revirements de la doctrine médicale, répercutée par les média, aboutit à un brouhaha. Le mangeur d'aujourd'hui peut à juste titre se trouver désorienté. Que croire ? Qui croire ? Nous sommes en pleine "cacophonie alimentaire".

Loin de penser d'ailleurs que le système médiatique ou l'institution médicale sont à l'origine de cet état de fait, il faut sans doute considérer ce phénomène comme la résultante de transformations sociales plus larges. L'individuation croissante de notre société, par exemple.

Un phénomène d'individuation est en effet à l'œuvre dans le domaine alimentaire, comme il l'est dans d'autres domaines. Les styles de vie ont du plomb dans l'aile, aujourd'hui où l'on parle de "système de vie".

"*Connais-toi toi-même*" semble la nouvelle devise et la nouvelle voie du salut. D'où l'émergence d'une idée de diversité et le recul de modèles exclusifs : on cherche moins aujourd'hui à s'identifier à un modèle d'homme ou de femme. On admet la pluralité des modèles. Chaque individu peut déterminer ce qui est bon pour lui, en détectant intuitivement ses besoins, ou scientifiquement puisque l'on admet que les effets des aliments puissent varier en fonction des prédispositions de chacun, de son patrimoine génétique.

En 25 ans, l'ensemble de la médecine et de la biologie a été envahi par la génétique. On commence à pratiquer la greffe de gènes étrangers pour améliorer les caractéristiques du bétail ou des plantes cultivées.

Et même si l'opinion publique reste méfiante vis-à-vis des ces manipulations génétiques, on voit apparaître cette influence dans le domaine diététique : A côté "d'un vaccin contre le cholestérol" proposé au dernier symposium international sur l'athérosclérose, on commence à parler, dans la presse, de thérapie génétique : un ambitieux programme de recherche a été lancé aux USA pour décrypter, d'ici à l'an 2000, l'intégralité du patrimoine héréditaire de l'espèce humaine. A la clé : une meilleure connaissance des gènes pour permettre le dépistage, la compréhension et le traitement de certaines maladies comme la myopathie ou la mucoviscidose. On annonce même avoir trouvé un gène de la dyslexie. A quand la thérapie génétique de l'athérosclérose ? Autant d'avancées scientifiques qui provoquent à la fois émerveillement et peur, car on ne peut s'empêcher d'évoquer le "Meilleur des Mondes" d'A. Huxley. "*Science sans conscience n'est que ruine de l'âme*". C'est tout le débat actuel de la bio-éthique.

Les discours sur l'alimentaire recouvrent en fait un **clivage** fondamental : d'un côté, une **vision fonctionnelle** qui restreint l'alimentation au domaine de la santé et qui propose des "aliments qui guérissent" : "Le brocoli nous sauvera-t-il la vie ?" : on se souvient des discours de

Une tendance individualisante croissante est à l'œuvre.

Mességué ou de Rika Zaraï dans les années 70, déjà héritiers de cette croyance populaire simpliste en une efficacité directe des aliments, transformés en aliments-ordonnance.

De l'autre, une **vision humaniste** de l'alimentation, pour qui *"il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser"*, comme le rappelait Lévi-Strauss. L'alimentation devient alors ouverture au monde et point d'ancrage de l'identité, en réintroduisant l'importance de la convivialité, du plaisir, du sens et des sens.

Quelle que soit la vision dominante, il est frappant de voir comme aujourd'hui, cette tendance individualisante est présente. Pour les mordus de l'alimentation fonctionnelle, elle mène sur la voie d'une "mise en carte" génétique de chacun. Pour ceux qui replacent l'alimentation dans sa dimension culturelle, elle devient pierre fondatrice d'un épanouissement individuel. Mais dans un cas comme dans l'autre, **cette tendance individualisante nécessite un effort de connaissance.**