

La cacophonie diététique

**Tirillés entre les impératifs de la mode,
les conseils des médecins et la pression
de la publicité, les mangeurs ne savent plus
à quel « sain » se vouer.**

Une enquête, dirigée par Claude Fischler, directeur d'études au CNRS, a été réalisée par l'observatoire CIDIL de l'harmonie alimentaire (OCHA), pour étudier la richesse des liens qui unissent le mangeur, son alimentation, sa santé. L'étude indique en particulier que les mangeurs ont l'impression de vivre dans une « cacophonie diététique », un confusion de prescriptions et de mises en garde dans laquelle ils ne parviennent pas, ou ils parviennent difficilement, à se retrouver.

« Certains vont dire que c'est cancérigène, d'autres pas du tout, d'autres que c'est bon et d'autres que c'est mauvais, alors on ne sait plus. » Dans cette cacophonie, on affirme fréquemment scepticisme, lassitude pour conclure qu'il ne faut attendre son salut que de soi-même : « Ce sont des informations plus ou moins contradictoires pour le moment, c'est à nous de les traiter. »

Mais ceux qui pensent qu'il faut en prendre et en laisser ne parviennent pas à formuler des règles claires pour déterminer ce qu'il faut prendre et ce qu'il faut laisser. Beaucoup se sentent à la fois ballottés par des « phénomènes de mode » et dépendants de ces phénomènes. Les femmes citent fréquemment avec irritation le retour saisonnier stéréotypé des régimes amaigrissants dans les magazines fantaisistes ou erratiques, les affirmations généralisantes ne tenant pas compte de la diversité et de l'individualité des situations.

Un idéal impossible

De manière largement dominante, c'est aux médecins que les interviewés font confiance et/ou se réfèrent le plus pour déterminer ou légitimer les principes d'une bonne alimentation. Les hommes découvrent cette problématique assez tardivement, lorsqu'ils rencontrent la prévention des problèmes cardio-vasculaires. Les femmes, si elles ont des enfants, se posent d'abord le

problème de leur alimentation et le posent au pédiatre. Le gynécologue peut également intervenir, à l'occasion notamment de la surveillance rendue nécessaire par la prise de contraceptifs oraux, ainsi que le médecin du travail et, bien entendu, les spécialistes de l'amaigrissement.

La déception manifestée à l'encontre des médias montre bien en réalité que la confiance considérable accordées à la science et à la médecine ne peut pas être véritablement récompensée : les médias, dont le propos est perçu comme contradictoire, ne véhiculent-ils pas surtout des points de vue médicaux ? Un amalgame s'opère, en outre, dans la perception du mangeur, entre des sources différentes, de la publicité et du marketing jusqu'aux articles rédactionnels en passant par les propos médicaux. On voit bien, dès lors, que les grands principes, les commandements de la morale alimentaire moderne, acceptés et appropriés par la plus grande partie des interviewés, ne sont pour une bonne part que des formules largement dépourvues de contenu précis, ou tout au plus un idéal impossible à réaliser, une nébuleuse d'interrogations, de culpabilité et de malaise.

Une grande partie des interviewés ont le sentiment que leur alimentation a changé au cours des dernières années. Ce seul fait, associé à cet autre que, pour la plupart, ils ont l'impression de manger trop et/ou mal, confirme que la nourriture, les stratégies de choix, les principes de conduite, bref : les mœurs alimentaires ont une dimension vécue comme problématique.

Un tiraillement est perçu entre la raison et le désir, la règle et le fait, l'idéal et la réalité et le premier membre de l'opposition ainsi constamment déclinée n'est pas toujours clairement défini.

La résignation existe, mais elle est rarement bien vécue. Outre la casuistique et les alibis (toujours accompagnés de culpabilité

latente), la stratégie du compromis est la plus fréquemment affirmée : on cherche le compromis le moins mauvais en compensant un excès par une surveillance ultérieure, en substituant de « bons » aliments aux « mauvais », en changeant de techniques culinaires (Téfal, vapeur), en s'efforçant de faire du sport.

Les adeptes des systèmes alternatifs

Plus rarement on assiste à une véritable conversion. C'est à proprement parler un chemin de Damas lorsqu'il s'agit d'adopter un mode alimentaire délibérément alternatif (végétarisme, macrobiotique, etc.) et parfois même prosélytique. Notre échantillon ne comportait aucun véritable « converti ».

En revanche, il comprenait plusieurs personnes qui, à leurs dires, avaient véritablement intériorisé leurs idéaux alimentaires, c'est-à-dire en somme supprimé le tiraillement entre principes et comportement. Certaines femmes se « dégoûtent » (ou cherchent à le faire ?) des aliments qu'elles incriminent, par exemple le gras ou le sucré et « ne se sentent plus privées ». D'autres affirment « se surveiller » depuis toujours et sans difficulté.

Nous avons vu que la « morale nutritionnelle » contemporaine n'est en grande partie qu'une nébuleuse de formules dépourvues d'un contenu précis. Quiconque pourrait parvenir à aider les mangeurs à donner un contenu réel, sécurisant, à ce nomans's land pourrait prétendre à leur gratitude. Mais quel pourrait être ce contenu ?

Il est clair que l'attente fondamentale, telle qu'elle ressort de l'enquête, porte beaucoup plus sur un discours positif et pratique que sur des mises en garde supplémentaires. L'idée selon laquelle l'alimentation est très étroitement liée à la santé n'a nul besoin d'être propagée : elle n'a en fait jamais été absente de l'esprit humain ; elle est universelle.

En cherchant à imposer cette idée fondamentalement, anthropologiquement présente dans l'esprit humain, le discours nutritionnel, en revanche, a contribué à ancrer l'idée selon laquelle le mode de vie et l'alimentation modernes sont par essence nocifs, une idée à laquelle certains étaient déjà

prédisposés par les difficultés que le changement social leur faisait éprouver.

L'idéal le plus répandu, implicitement ou non, est de parvenir à résoudre l'antagonisme, le conflit individuel entre le bon et le sain, entre le bon et le saint. L'offre de produits allégés constitue une tentative pour réduire l'antagonisme en modifiant les aliments sans changer les goûts (celui du mangeur et, idéalement, celui du produit).

On sait que cette offre ne réussit que partiellement à satisfaire le consommateur. La solution symétrique, la solution médicale typiquement prônée en cas de prescription d'un régime, consiste à changer le comportement du consommateur, sans s'occuper de ses goûts (ce qui aboutit au tiraillement que l'on connaît) ou à chercher à changer ses goûts (en général par l'éducation nutritionnelle dès l'enfance), avec le succès médiocre que l'on sait.

Or l'un des aspects qui apparaît le plus clairement dans l'étude c'est le désir d'autonomie d'un grand nombre d'interviewés. Quelquefois par dépit contre la cacophonie médiatico-nutritionnelle, quelquefois par aspiration profonde et spontanée, ils souhaitent maîtriser leur alimentation en conciliant leurs goûts et leurs besoins. Rien ne justifie de se limiter à les informer sur l'aspect besoins au détriment de l'aspect goûts.

La dichotomie, l'opposition traditionnellement maintenue entre le gastronomique et le diététique, le goût et les besoins, semble néfaste. Elle contribue à accroître la dramatisation de la cacophonie nutritionnelle et, par voie de conséquence, le sentiment d'aliénation, de perte de contrôle que manifestent tant d'interviewé(e)s.

Les grands cuisiniers se préoccupent de plus en plus de nutrition, tendant ainsi à réconcilier les conceptions du bon et du sain : cette réconciliation correspond à une aspiration profonde et peut-être irréversible. En d'autres termes, il faut substituer aux discours imperméables et antagonistes de la nutrition et de la gastronomie, du goût et de la santé, un discours de l'aliment un et harmonieux, un discours qui tend à rendre au goût sa fonction de guide de vie fiable et à la nutrition sa place réelle dédramatisée, positivée.

Claude Fischler
Sociologue