

ALIMENTATIONS MODERNES ET CLASSIFICATION DES ALIMENTS

Johanna Mäkelä

Centre national de la recherche sur la consommation, Helsinki, Finlande

Directeur de recherche en sociologie, spécialiste de l'alimentation et de la consommation. Elle en étudie les aspects sociaux et culturels depuis les années 90. Elle s'est intéressée particulièrement à l'étude des repas, des modes et des pratiques alimentaires, ses recherches se fondant sur des données et des méthodes aussi bien quantitatives que qualitatives. Elle a soutenu sa thèse en 2002 à Helsinki. Aujourd'hui elle dirige un groupe de recherche qui étudie les cultures et les techniques de bien-être au Centre National de Recherche sur la Consommation à Helsinki.

■ **Aujourd'hui, Dans les pays développés, choisir et acheter de la nourriture est plus complexe que jamais.** Plus la réalité culturelle devient complexe, plus on y fait des distinctions subtiles et plus les sous-groupes sont nombreux. En matière d'alimentation, cela se manifeste de façon particulière au XX^e siècle par l'envolée du nombre de régimes alimentaires et de mouvements diététiques. Le lien entre alimentation et santé est l'un des aspects les plus débattus des habitudes alimentaires actuelles. L'ambivalence de la vie moderne et la complexité des choix se cristallisent dans l'aspect multidimensionnel des pratiques alimentaires.

Cet exposé explore les classifications alimentaires actuelles. Les données empiriques proviennent de deux études financées par l'Académie de Finlande. La première analyse les pratiques de régulation de la vie et le rapport nature-culture. La seconde se base sur une étude encore balbutiante qui s'intéresse aux graisses dans la nourriture et aux graisses dans le corps ainsi qu'au lien entre les deux.

Cet exposé commence par comparer deux mouvements diététiques du XX^e siècle clairement modernes : l'alimentation vivante et le véganisme. Il montre que si se nourrir est l'un des principaux points de convergence de la nature et de la culture, dans nos sociétés modernes il ne s'agit plus d'une simple question de classification (comestible/non-comestible). L'alimentation est aujourd'hui fortement investie d'engagement moral et émotionnel. Les deux mouvements étudiés mettent un accent particulier sur l'importance d'une alimentation

naturelle, pourtant ils sont tous deux de purs produits de la culture individualiste moderne.

Ensuite l'exposé montre comment les normes nutritionnelles en ce qui concerne la consommation de graisses sont remises en question. Le principe dominant de la nutrition en Occident est une alimentation omnivore pauvre en graisses et riche en glucides complexes. Or de plus en plus de voix s'élèvent contre ce régime, en particulier en préconisant différentes formes de régimes pauvres en glucides complexes. A mesure que les expériences personnelles viennent contredire les recommandations actuelles, le grand public se fait une image de l'alimentation différente de celle des spécialistes de la santé. De plus, l'optique rationnelle des autorités médicales est remise en cause par les avocats de régimes alimentaires qui ne se limitent pas à la santé physique mais envisagent une alimentation saine de façon plus large comme participant au bien-être général.

Les deux exemples révèlent une conception d'une sorte de sagesse du corps. L'expérience personnelle et "la voix du corps" sont des critères primordiaux pour ceux qui adoptent des modes d'alimentation alternatifs. L'exposé montre que plus le rôle de la communauté est fort au sein du mouvement diététique, plus l'aspect moral est prononcé et plus les règles qui circonscrivent le domaine de l'interdit sont strictes. Dans nos sociétés modernes, devant le besoin grandissant de contrôler le flux de substances qui passent par le corps, se nourrir est devenu une source de problèmes nouveaux.