
CLAUDE FISCHLER

Pensée magique et utopie dans la science

De l'incorporation à la « diète méditerranéenne »

Dans le rapport anthropologique à l'alimentation, le principe d'incorporation joue un rôle fondamental : je suis, je deviens ce que je mange ; le mangeur est transformé analogiquement par le mangé, acquiert certaines de ses caractéristiques. Les travaux de Rozin et de Nemeroff nous montrent expérimentalement que ce principe d'incorporation, le « je suis ce que je mange », s'il relève de la « pensée magique », dépasse largement le débat anthropologique qui a fait rage depuis la fin du siècle dernier, puisqu'il concerne, non pas seulement un « stade » de la pensée ou de la civilisation mais, selon toute apparence, le fonctionnement mental humain en général. On en trouve en tout cas les manifestations ici et maintenant, dans les populations des pays développés, en fait chez chacun d'entre nous, semble-t-il (Nemeroff, 1994 ; Rozin, 1994 ; Stein & Nemeroff, 1995).

Quelle est la nature du « principe d'incorporation » ? S'agit-il d'une représentation, d'une croyance ? S'agit-il d'une « façon de penser » ? Son apparente universalité pourrait sembler appuyer l'hypothèse d'un processus mental propre à l'espèce et non à telle ou telle culture, à rapprocher peut-être d'une « heuristique », d'un de ces processus « bricoleurs » par lesquels l'entendement humain passe pour résoudre grossièrement, « à la louche », certains des problèmes fréquemment rencontrés dans la vie quotidienne (cf. Piattelli-Palmarini, pages 22 à 25 de ce volume et Piattelli-Palmarini, 1995 ; Tversky & Kahneman, 1974).

Dans le « principe d'incorporation », il peut intervenir à la fois, pour reprendre les termes de Frazer, de la magie de contagion et de la magie de similitude (Frazer, 1911 ; Frazer, 1988). Si, en effet, la contagion passe par le contact, alors l'acte d'incorporation alimentaire constitue le contact le plus intime possible, puisqu'il y a, à proprement parler, pénétration, fusion, confusion de la substance absorbée dans l'organisme absorbant. Quant à la magie de similitude, elle se manifeste précisément par le transfert de caractéristiques physiques, morales ou symboliques du mangé au mangeur. Un dicton français du dix-neuvième siècle énonce : « qui mange de la cervelle d'ours se prendra pour un ours », illustrant bien à la fois la notion de contagion et celle de similitude : ce ne sont pas seulement, en effet, les caractéristiques globales de l'animal qui sont acquises ; c'est aussi le fonctionnement de l'organe particulier absorbé. De même, dans certaines cultures, il est recommandé aux jeunes gens de consommer des plantes à pousse rapide (Fischler, 1994 ; Meigs, 1984).

Le propos va être ici d'essayer de faire apparaître certaines implications de la « logique » de l'incorporation dans nos cultures occidentales ; de montrer qu'on peut en voir les conséquences, directes ou surtout indirectes, dans de nombreux aspects de notre rapport à l'alimentation, individuel et collectif. On verra ensuite que l'incorporation et la pensée magique en général semblent entretenir quelque relation avec la pensée utopique. On verra enfin que la science elle-même, en particulier pour ce qui touche à la nutrition, n'est pas toujours totalement immune à certains aspects de ces deux pensées, magique et utopique.

Le principe d'incorporation et ses corollaires

Le principe d'incorporation entraîne une cascade de conséquences, immédiates ou indirectes. Qu'on le considère sous un angle psychologique ou anthropologique, on verra en effet qu'il est au cœur d'un grand nombre de phénomènes humains liés à l'alimentation. Il nous aide à comprendre la place de l'alimentation, suivant les époques et les cultures, dans la religion, la médecine, les croyances et la morale, les préoccupations individuelles, les institutions et les utopies.

Du principe d'incorporation découlent « logiquement » un certain nombre de conséquences. Si je

suis ce que je mange, si je deviens ce que je mange, alors il convient de veiller à ce que je mange avec une grande vigilance. Du principe d'incorporation découle un impératif de prudence mais aussi une possibilité théorique d'intervention active, de maîtrise, de contrôle : agir sur soi-même, agir sur autrui ; maîtriser son propre devenir mais aussi celui des autres.

Maîtrise de soi et perte de contrôle

Le principe d'incorporation a en somme des corollaires. Le premier, le plus évident, celui qui saute aux yeux, pourrait s'énoncer ainsi : « Il est vital pour moi d'avoir la maîtrise de ce que je mange, car je peux ainsi avoir la maîtrise de ce que je suis ». Pour rester pur (ou le devenir), il faut manger pur, pour être sain (t), manger sain (t), pour être homme, absorber des nourritures viriles, pour grandir, manger des plantes qui poussent vite, pour être brave éviter la viande d'animaux lâches, pour être beau, refuser la chair d'animaux laids...

Dès lors, on comprend que l'incorporation soit l'un des piliers à la fois de la médecine et de la religion. Toutes deux sont en quelque sorte anthropologiquement et historiquement conjointes et, dans ce domaine au moins, elles le restent encore fréquemment. Pour ce qui est de la médecine, le rôle de l'alimentation en général, de l'incorporation en particulier, se manifeste notamment par le précepte hippocratique : « de tes aliments tu feras une médecine ». En matière religieuse, l'évitement de certains aliments, l'absorption d'autres, commandent, suivant les cas, la pureté, le salut, la spiritualité en général. En Occident, l'eucharistie en fournit une illustration superlative. Pour assurer son salut ou simplement « devenir ce que l'on est », il faut donc bien maîtriser ce que l'on mange. Dans ce même volume, d'autres contributions l'illustrent abondamment (voir notamment Falk, pages 54 à 64 ; Nemeroff, pages 86 à 100).

De là découle un deuxième corollaire : si je ne maîtrise pas ce que je mange, comment puis-je maîtriser ce que je suis (ou ce que sont mes proches, ceux dont je suis responsable) ? Davantage : si je ne sais pas ce que je mange, comment saurais-je ce que je suis ou qui je suis ? Comme on le voit, il ne s'agit pas seulement ici de santé ou de sécurité mais aussi d'identité, de conscience de soi.

On peut trouver une manifestation très claire d'un trouble de l'identification des aliments et donc de l'identité du mangeur dans le rapport que celui-ci entretient avec les produits alimentaires transformés par l'industrie : la transformation croissante des aliments, aux deux bouts de la chaîne (agricole et industrielle) a pour effet de transformer également la vision de l'aliment. Produit et transformé hors de la vue et de la conscience du mangeur, celui-ci est en effet perçu comme un « OCNI » (Objet Comestible Non Identifié). On mange des produits qui sont de plus en plus traités, transformés, donc difficiles à identifier, dont il faut reconstituer en somme l'histoire et les origines, les « racines » éventuelles et qui restent donc obscurément menaçants.

La crise des « vaches folles » constitue probablement la plus violente (et la plus inquiétante), à ce jour, de toutes les crises qui sont venues périodiquement réveiller et réveiller l'anxiété, la méfiance toujours latente du mangeur moderne, que l'on nomme « consommateur », envers les produits alimentaires passés, à un stade ou un autre, par un traitement industriel. On voit que la réponse apportée par la profession et les autorités pour rassurer les consommateurs a consisté, littéralement, à identifier les bêtes individuellement, à rétablir en somme l'histoire et la généalogie de la viande en remontant à l'animal et à son origine, c'est-à-dire, en dernier ressort, à s'efforcer de restaurer chez le mangeur le sentiment de maîtrise de ses incorporations¹.

C'est d'une manière générale ce type de réponse que suscite le trouble induit en chacun de nous par l'incapacité à identifier l'aliment : nous demandons que l'on reconstruise une histoire et une identité à l'aliment. A défaut, nous attendons que cette reconstruction prenne la forme d'un substitut, par exemple d'un sceau ou d'une estampille, tels les labels, les marques ou l'étiquetage informatif qui, pour certains, devrait détailler jusqu'à la dernière molécule la composition des produits.

A cet égard, d'une culture à l'autre, les préférences varient. En France mais aussi en Italie et en Espagne, encore proches de leur tradition rurale et très attachés aux plaisirs de la table et à la qualité gastro-

1. Cet effort, à l'heure où j'écris ces lignes, semble vain. Apparemment, en effet, le mangeur ne se satisfait pas de cette information : c'est toute la chaîne des incorporations successives qui a été mise en cause, mise en doute, par la crise. On a en effet appris que la maladie a commencé avec l'ingestion par les bovins de « farines animales », c'est-à-dire un cannibalisme forcé par l'homme. Tout se passe comme si, en incorporant la chair des bovins cannibales malgré eux, on incorporait aussi l'inacceptable transgression.

nomique des aliments, on a un penchant pour les Appellations d'Origine Contrôlées ou les labels. Dans le Nord de l'Europe ou aux États-Unis, en revanche, le pragmatisme exige l'étiquetage informatif. D'où d'interminables et exhaustives énumérations d'ingrédients, dont on peut d'ailleurs se demander si elles ne suscitent pas davantage d'inquiétudes qu'elles n'en apaisent.

L'anxiété latente est également révélée (et périodiquement réveillée) par les rumeurs et légendes. Véronique Champion-Vincent a répertorié celles de ces rumeurs et légendes contemporaines qui concernent l'alimentation moderne (Champion-Vincent, 1994). L'une d'entre elles, par exemple, a connu une diffusion particulièrement large. Il s'agit du « tract de Villejuif », qui commence à circuler au début des années soixante-dix. Attribué (faussement) à l'hôpital de Villejuif, il énumère une liste de codes d'additifs alimentaires, dénonçant notamment ceux qu'il présente comme très dangereux. Ainsi l'acide citrique (E 330), produit banal et inoffensif, est présenté comme « le plus dangereux ». Malgré les démentis et même les poursuites judiciaires le tract a survécu, s'est diffusé à travers l'Europe, en même temps que la nomenclature européenne unifiée des additifs alimentaires dont l'adoption l'avait apparemment déclenché ou favorisé. Il circulait encore récemment, repris par des militants consommateurs, des instituteurs et même certains médecins qui l'avaient affiché dans leur salle d'attente (Kapferer, 1987).

La question de l'identification des aliments, de l'identité du mangeur et donc de la maîtrise du *self* et du corps par l'incorporation est aussi en cause dans l'anorexie mentale et la boulimie, pathologies que l'on regroupe sous le nom de « troubles du comportement alimentaire » (cf. dans ce volume Nemeroff, pages 86 à 100). La sensation de perte d'identité, de perte de contrôle est l'un des aspects caractéristiques de la clinique de la boulimie, tandis que la maîtrise du corps, la maîtrise en général, constituent l'une des préoccupations principales des anorexiques. Des historiens comme Rudolph Bell ont fait valoir la parenté étroite qui unit sur ce plan certaines figures anciennes de la sainteté chrétienne, comme Catherine de Sienne, et les anorexiques modernes (Bell, 1985).

Maîtrise d'autrui

Une troisième série de corollaires peut se ramener à l'énoncé suivant : « si la maîtrise de l'alimentation

est un moyen et une condition de la maîtrise de soi, elle constitue aussi un moyen et une condition du contrôle d'autrui ».

Ce qui vaut pour soi-même vaut en effet pour ceux dont on a la charge, en particulier les enfants : leur bonne alimentation est sans doute la condition nécessaire de leur bonne santé ; mais au-delà, la maîtrise des nourritures qu'ils incorporent peut être conçue comme un moyen de contrôle, un levier. On leur inculque les bonnes manières, on leur « fait ingurgiter » des connaissances ; mais en outre on les « construit » physiquement et moralement en les nourrissant correctement, en contrôlant ce qu'ils incorporent. Dans une étude portant sur le sucre et les douceurs, je me suis jadis rendu compte que les parents partagent sans doute le même fantasme : garder le contrôle de l'enfant implique qu'on garde le contrôle de son alimentation, et en particulier des aliments sources de plaisir ou quelque peu associés à la transgression, tels les bonbons ou friandises (Fischler, 1990). Une des variantes de la rumeur d'Orléans (enlèvement des femmes dans les magasins de prêt-à-porter) faisait du bonbon l'appât utilisé par les ravisseurs : il y avait en somme à la fois rapt et ravisement (Morin, 1982). On a mis en garde des générations d'enfants contre les inconnus tentateurs qui arrivent les mains chargées de bonbons à la sortie de l'école.

La dépendance n'est donc pas le seul levier qui permet d'agir par l'alimentation sur autrui : le principe d'incorporation en fournit un autre, qui peut être mis en œuvre pour le pire ou le meilleur.

Du côté des mauvaises intentions, il y a bien entendu les manipulations magiques, les charmes et maléfices, potions et philtres divers. Qu'il s'agisse de rognures d'ongles, de cheveux, de sécrétions humaines ou animales diverses, d'extraits, de poudres, de concoctions, décoctions ou infusions, il s'agit toujours de faire absorber à la victime une substance qui la transformera de l'intérieur, qui lui transmettra à son insu certaines de ses propriétés physiques ou symboliques.

Considérons les collectivités. Immémorialement, dans diverses institutions, coercitives ou non (monastère, armée, hôpital, prison, école, etc), la nourriture joue un rôle central. D'abord, bien entendu, parce qu'elle constitue toujours le moyen de pression et de contrôle suprême : à la fonction nourricière s'attache une dépendance. Ensuite parce que, dans toute collectivité humaine, le partage de la nourriture et des ressources fonde et traduit à la fois l'ordre social et la hiérarchie.

Mais il y a davantage et autre chose : le régime alimentaire imposé ou adopté traduit et matérialise ce qui est attendu moralement et physiquement des individus. Il transforme les individus dans leur appartenance collective : l'incorporation incorpore l'individu à la collectivité. De même que l'appartenance culturelle se définit notamment par les aliments et la cuisine que partagent les individus qui en relèvent², de même l'appartenance institutionnelle est sanctionnée et signifiée par le régime. Si un aliment incorporé modifie l'individu dans son identité, à plus forte raison l'adoption d'un régime (alimentaire) l'assujettit au régime (politico-institutionnel) qui l'impose : elle l'incorpore en somme à l'institution.

Il n'est pas insignifiant à cet égard que les régimes totalitaires ou autoritaires prennent volontiers en main l'alimentation ou l'éducation alimentaire de leurs sujets. Parmi les cas récents, l'un des plus tragiquement grotesques est celui de la Roumanie de Ceausescu : dans un pays manquant de tout, le parti communiste « proposa » en 1982 un « Programme en vue de l'alimentation scientifique de la population » destiné à régler les problèmes de santé publique nés d'une alimentation « trop riche » (Campeanu, 1994).

Incorporation et pensée utopique

Des exemples marqués plutôt par les meilleures intentions que par ce cynisme auraient peut-être donné des résultats aussi inquiétants s'ils avaient atteint à une existence réelle. Ce sont les utopies.

En utopie, de manière générale, on prend ses repas en commun, dans des réfectoires. Les utopistes ont souvent un compte à régler avec la famille : ils la suppriment ou, ce qui revient au même, ils l'étendent à la dimension de la collectivité tout entière. C'est donc la collectivité qui prend en charge les enfants, l'approvisionnement et, bien entendu, la nourriture. Conformément à ce qui a été énoncé plus haut, le régime utopique, comme la règle monas-

tique, cherche à inscrire dans l'existence quotidienne et les corps ses principes moraux et politiques. Dans l'île d'Utopie de Thomas More, qui a donné son nom au genre, « les repas sont pris en commun dans un réfectoire, à l'appel d'une trompette. On est diététique en diable : non seulement on mange beaucoup de fruits, mais on écoute de la musique et des apophtegmes moraux, c'est bon pour la digestion » (Lapouge, 1978).

Le régime des habitants d'Utopie, nous dit More, est « sagement varié ». En cela, il est caractéristique d'un grand nombre d'utopies, de la Renaissance au dix-neuvième siècle, en passant par le dix-huitième. L'utopie, tout particulièrement en ce dernier siècle, cherche à établir une continuité entre l'harmonie des mœurs, de l'espace et la simplicité des diètes. On fustige les excès ; on aspire à la santé, à la longévité, à la vie paisible. Les architectes, tels Claude-Nicolas Ledoux, cherchent à concrétiser les aspirations utopiques³ : en inscrivant celles-ci dans l'espace, tout se passe comme s'ils cherchaient à écrire dans la pierre et l'espace un programme qui doit gouverner, « piloter » la vie (harmonieuse) des hommes et de la société.

Mais les utopistes proprement dits ne sont que l'incarnation caractéristique d'un mode de pensée plus diffus. On a beaucoup débattu de la notion d'utopie, par exemple de ses rapports avec l'idéologie (Sfez, 1995). On a utilisé le mot dans toutes sortes de contextes différents, en entendant par exemple par utopie tout projet d'organisation, même implicite. Je voudrais ici m'octroyer la liberté de laisser de côté ces débats et d'utiliser pour ma part, peut-être abusivement, la notion de *pensée utopique*. Elle se caractériserait par quelques traits fondamentaux.

Tout d'abord, bien entendu, la pensée utopique ignore ou nie les processus historiques. Elle nie le temps, le devenir et les chaînes de déterminismes ; elle les met pour ainsi dire dans une « boîte noire ». L'utopie, par définition, n'est pas le fruit de processus et de déterminismes complexes et contradictoires, d'un devenir. Elle repose en effet sur le postulat implicite de la toute puissance de la volonté : c'est bien là ce qui l'apparente à la pensée magique, telle que la conçoit la psychanalyse (la « toute-puissance du nouveau-né » : voir Dadoun, 1994) ou comme la caractérise l'anthropologue Richard Shweder dans ce même volume : une « conscience hypertrophiée de la puissance et de l'objectivité des états subjectifs » (Cf. ses réflexions critiques sur la notion de pensée magique, pages 45 à 52). La pensée utopique,

2. Il y a (presque) toujours un signe alimentaire de l'altérité : l'Autre est toujours trahi par ce qu'il mange et qui le (dé) classe. Les Français sont des « grenouilles » en Angleterre, les Allemands sont ou ont été des « Kartoffel », des mangeurs de patates ou « doryphores » en France, des « Krauts » (choucroute) aux États-Unis, les Anglais sont des « rosbifs » en France, les Italiens des « macaronis », etc.

3. Le projet de Ledoux pour une ville modèle autour de la saline d'Arc et Senans inspirera les phalanstères de Fourier.

comme la pensée magique, consiste en somme à prendre ses désirs pour des réalités⁴. Ainsi, le monde nouveau est censé pouvoir sortir tout armé de la cervelle de l'utopiste ; il surgira d'un coup sous la pelle des bâtisseurs, conformément à un plan conçu préalablement, dans ses moindres détails : *comme par magie*.

La pensée utopique ainsi entendue n'est nullement l'apanage des utopistes patentés. Ainsi l'architecture tend assez spontanément à penser utopiquement : n'a-t-elle pas le pouvoir de *concrétiser* une utopie ? Réciproquement, l'utopie se passe difficilement de l'architecture : il s'agit bien en effet pour elle d'organiser à la fois l'espace et les hommes.

Ce fantasme de toute-puissance de la volonté utopisante la conduit à négliger les caractéristiques de l'espèce, la « nature humaine », mais aussi celles de la culture et de la société et même, le cas échéant, les lois de la physique. L'homme, la société, le monde sont conçus comme cire vierge, *tabula rasa*. Ceci nous renvoie bien entendu aux totalitarismes du vingtième siècle et à « l'Homme nouveau ». Mais notons que, entendue dans ce sens élargi, la pensée utopique se retrouve à des degrés divers ailleurs : dans « l'esprit de mission », dans certains discours hygiénistes scientifiques et médicaux, ou encore dans certaines formes de « volontarisme ».

L'utopisme missionnaire écarte d'un revers de main la culture et l'identité des « évangélisés ». L'archétype de l'utopisme missionnaire ou de l'esprit de mission utopisant nous est fourni par les « réductions », ces colonies jésuites qui se développèrent au Paraguay au dix-septième siècle et qui constituèrent des tentatives d'utopies concrètes exercées sur les Indiens Guaranis. Chaque réduction consistait en une ville d'environ cinq mille habitants, construite sur un modèle urbanistique unique, et appliquant les règles d'une sorte de socialisme théocratique (Jean, 1994 ; Lapouge, 1978)⁵.

Mais l'esprit missionnaire n'a pas nécessairement recours à la contrainte pour se manifester, en particulier dans le domaine alimentaire. Il consiste, avons-nous dit, à nier la culture, l'identité et les pratiques sociales des sujets qu'il veut manipuler : pour cela, on peut se contenter de considérer, sans nécessairement le formuler ainsi, qu'il suffit d'apporter la bonne parole ou la connaissance pour obtenir immédiatement le changement désiré. On baptise alors ignorance ou aveuglement les croyances, les représentations et les pratiques des « évangélisés », sans voir

que l'on est soi-même très ignorant de ces réalités. C'est ici que nous retrouverons parfois la santé, la médecine et la nutrition : elle n'auront souvent aucun mal à reprendre à leur compte, à peine laïcisés, ces éléments caractéristiques de l'esprit de mission.

Missionnaires ou Croisés

« Missionnaires », les *health reformers* américains de la période dite jacksonienne l'étaient pleinement. Leur esprit de mission a même pris, parfois, la forme d'une véritable croisade (Whorton, 1982). Ils se donnaient pour objectif de réformer la société, la morale et les mœurs en prêchant la santé par la « vie saine ». Ainsi, dans les années 1830, Sylvester Graham prône le rejet absolu de l'alcool, du thé et du café, de la viande et des épices, toutes substances selon lui excitantes, échauffantes, de nature à éveiller les appétits, les passions sensuelles, à tromper et perturber les dispositifs « naturels » de régulation de l'organisme et, partant, les mœurs et l'ordre social. En adoptant et en suivant ses principes de vie saine, Graham, ses disciples et ses successeurs cherchent à la fois à « rapprocher l'homme de Dieu », à lui assurer santé et longévité, à maintenir ou ramener ordre et harmonie dans la société. Dans la logique des *health reformers*, la vie saine garantit la santé (*sanitas*), laquelle n'est que l'autre face, en somme, de la sainteté (*sanctitas*) (Levenstein, 1988 ; Schwartz, 1986 ; Skrabanek & Mc Cormick, 1992 ; Skrabanek, 1994).

Les successeurs proches ou lointains de Graham seront nombreux aux États-Unis. Parmi les plus illustres, figure John Harvey Kellogg, dont le nom s'attache aux corn flakes et, aujourd'hui encore, à l'une des plus grandes entreprises de l'industrie alimentaire mondiale⁶. En son temps, Kellogg connaît une gloire et même une autorité médicale réelles. Il opère en somme une sorte de laïcisation des préceptes des *health reformers* jacksoniens. Les Adventistes du Septième Jour, en effet, sont végé-

4. L'un des slogans bien connus de mai 68, phénomène dont la dimension utopique a été souvent relevée était précisément « Prenez vos désirs pour des réalités ».

5. Les « réductions » du Paraguay ont duré, puisqu'elles s'échelonnent des dernières années du seizième siècle jusqu'en 1767, date à laquelle elles furent dispersées sous la pression des colons espagnols.

6. Kellogg avait repris en 1876 la direction du « Sanitarium » de Battle Creek, dans le Michigan, une sorte de centre de santé ouvert par les Adventistes du Septième Jour, qu'il transforma rapidement en lieu de séjour fréquenté par la fine fleur de la haute société américaine. A l'origine, les corn flakes, créés par William Kellogg, le frère du précédent, étaient un produit de régime végétarien et que l'on servait au Sanitarium.

tariens. Ellen White, leur fondatrice, prêchait un régime proche de celui de Sylvester Graham. Le Dr Kellogg développe sa diététique sur ces bases mais bénéficiera en outre d'une reconnaissance scientifique réelle en Amérique du Nord et même dans une certaine mesure à l'étranger (il rend même visite à Pavlov en Russie, à Metchnikoff à Paris).

A peu près à la même époque, sous les auspices de la Science la plus avancée, la Nutrition naissante, on tenta de réformer les mœurs de groupes sociaux entiers en leur proposant (faute de pouvoir leur imposer) des régimes censément meilleurs à la fois pour leur santé, leurs finances et leur productivité. Ainsi, au sein d'un mouvement connu sous le nom de *New England Kitchen*, des réformateurs zélés, éclairés par la Nutrition dont ils étaient les pionniers, ont voulu modifier les habitudes alimentaires de la classe ouvrière américaine. Leur tentative a échoué : ils avaient, de manière très caractéristique, ignoré les différences culturelles au sein des divers groupes ethniques qui la composaient, l'attachement aux « traditions » alimentaires, les fonctions complexes et importantes des pratiques alimentaires au-delà de la simple reproduction de la force de travail. On peut d'ailleurs se féliciter de cet échec : dans l'état des connaissances nutritionnelles de l'époque, un succès aurait probablement abouti à aggraver l'état sanitaire de cette population. On pensait en effet que, les travailleurs de force ayant besoin de beaucoup de calories, il fallait leur prescrire de consommer beaucoup de graisses, mais peu de fruits et de légumes dont, avant la découverte des vitamines, on croyait qu'ils n'apportaient rien sinon des fibres indigestibles et de l'eau (Levenstein, 1980 ; Levenstein, 1988).

Le «moralisme nutritionnel»

Kellogg déclarait volontiers que «le déclin d'une société commence avec la gourmandise» (Levenstein, 1988). Les *health reformers* américains et ceux que l'on nomma ensuite les *food faddists*⁷ constituent sans conteste un exemple particulièrement caractéristique d'énoncés diétético-éthico-politico-normatifs sur l'alimentation. Mais s'ils ont une vaste descendance, leur ascendance et leur parenté sont immenses.

L'alimentation, comme la sexualité, est en effet un domaine dans lequel la morale colore aisément, sinon nécessairement, les discours. Certains produits ont suscité à travers le temps plus de discours moralisateurs et politiques qu'aucun autre. Le sucre,

condamné par Carton, fournit une masse extraordinaire d'exemples s'échelonnant depuis le Moyen-Age jusqu'à nos jours (Fischler, 1990, chap. 5 et 10). Ainsi au dix-septième siècle, Garencières, un français exilé en Angleterre, a développé une théorie sur l'origine de *Tabes Anglica*, une forme de tuberculose considérée comme spécifiquement anglaise. Il pense qu'elle est due au goût excessif des Anglais pour le sucre et conclut ainsi :

« Il est donc plus clair que le jour que le sucre n'est pas un nutriment, mais un mal. Ce n'est pas un agent de conservation mais un agent de destruction et on devrait le renvoyer aux Indes avant la découverte desquelles, probablement, la consommation n'était pas connue mais nous a été apportée avec ces fruits de nos entreprises » (Garencières, 1647)⁸.

Trois siècles plus tard, dans les années vingt, en France, le docteur Paul Carton, nutritionniste français réputé, n'hésite pas à s'élever contre les effets délétères sur la santé publique des « trois aliments meurtriers », à savoir l'alcool, la viande, le sucre. Très rapidement, de la santé, il passe à la morale (mais l'a-t-il jamais quittée ?) :

« C'est à l'usage croissant des trois aliments meurtriers que nous devons l'empoisonnement de la pensée contemporaine. Ce sont eux qui nous valent ces productions littéraires immorales, ces romans délirants, ces musiques contorsionnées, ces peintures inharmonieuses, ces modes saugrenues » (Carton, 1923).

A ces jugements particulièrement sévères font écho à travers le temps, jusqu'à nos jours, toutes sortes de prises de position en matière nutritionnelle. La transition et la laïcisation qui se sont opérées de Sylvester Graham à John Harvey Kellogg, la naissance avec la *New England Kitchen* de grands mouvements hygiéno-nutritionnels médicaux indiquent assez que ce moralisme alimentaire s'acclimate en fin de compte assez aisément dans certains discours médicaux et scientifiques, qui sont en outre aujourd'hui de plus en plus relayés (éventuellement accentués et réorientés) par les médias. Dans tous les cas, on voit bien que l'acte alimentaire, l'incorporation, est chargée d'implications considérables : ce que

7. *Fad* : mode, vogue, tocade. Ces «tocadoes alimentaires» ou modes diététiques, fréquentes aux États-Unis, surtout depuis le dernier quart du dix-neuvième siècle, sont rapportées en détail dans Levenstein (1988).

8. « It is therefore clearer than the light that sugar is not a nourishment, but an evil ; not a preservative, but a destroyer, and should be sent back to the Indies, before the discovery of which, probably consumption of the lungs was not known, but brought to us with these fruits of our enterprize. »

le mangeur absorbe, nous est-il dit, le changera, mais changera aussi le monde.

Vie saine, mythe des origines et avenir radieux

Lucien Sfez, énumérant les « marqueurs » caractéristiques de l'utopie, insiste notamment sur deux aspects : les règles de vie hygiéniques et le retour à l'origine (Sfez, 1995). Les premières, appliquées strictement dans l'utopie, doivent servir de modèle universel pour tous les hommes. Parmi ces règles de vie, l'alimentation joue nécessairement un rôle essentiel, comme on vient de le voir.

Le retour à l'origine, de son côté, paraît constituer un corollaire du caractère a-historique de la pensée utopisante. Lorsque les anthropologues parlent de « sociétés sans histoire », en effet, ils font référence à des groupes humains qui ne se définissent pas eux-mêmes par l'accumulation dans le temps des changements qu'ils ont connus. Au contraire, ces groupes ignorent ces changements et se définissent à travers un mythe des origines, qui rend compte à la fois de leur passé, de leur présent et de leur avenir. La pensée utopique, elle aussi, est a-historique : elle constitue elle aussi une tentative de fonder la société sur un mythe, mais un mythe de l'avenir. L'histoire, le changement sont ramenés à une série de déviations ou de perversions qu'il faut maîtriser, corriger : la pensée utopique réconcilie donc dans l'utopie le mythe des origines et celui de l'avenir radieux. L'utopie projette dans l'avenir une société à la fois sans histoire et sans histoires.

Les héritiers des mouvements de réforme des mœurs par la santé, de nos jours, ont volontiers tendance à s'appuyer sur la confusion d'un mythe originel et d'un avenir radieux, qui ne prend pas nécessairement la forme explicite d'une construction utopique mais la rappelle singulièrement. Ainsi le mythe moderne des Hounza illustre comment procède une manifestation moderne de pensée mythico-utopique (Levenstein, 1994) : la légende sans cesse réinventée, entretenue comme une flamme immémoriale, des Hounza de l'Himalaya, vivant heureux et centenaires dans leur royaume enclavé, grâce à leur régime frugal et sage comme celui des habitants d'Utopie, s'est constituée sur le terreau d'un malaise obscur, d'un refus de la science, de la technique et de la modernité. Et pourtant, elle se présente sous les traits d'une découverte de la science, elle s'avance en invoquant la science ou en la singeant constam-

ment. Les mythiques Hounza incarnent bien pour leurs apologistes à la fois la pureté originelle et le modèle utopique que l'Occident devrait retrouver.

Utopies nutritionnelles

Les thèmes de la pensée utopique, avons-nous vu, s'organisent constamment autour des notions de stabilité, d'équilibre, d'harmonie : harmonie entre les individus, la collectivité et le paysage, avec la médiation des architectes ; harmonie entre la Cité et le cosmos, entre le microcosme humain et le macrocosme universel. Le dispositif terrestre correspond partie pour partie à l'ordre de l'univers et l'ensemble élimine les tensions et les dissonances : c'est bien là, à son comble, ce qu'Edgar Morin a nommé la pensée « anthro-cosmomorphe » (Morin, 1981).

Avec cette harmonie, vont de pair simplicité et frugalité, que les secondes soient effet ou cause de la première : l'élimination des tensions et des dissonances, à la fois humaines et cosmiques, annule l'*hubris* des envies et des désirs, cette annulation étant elle-même l'une des conditions de l'harmonie. Fourier lui-même, à la fois utopiste suprême et utopiste à part, en ce qu'il compte sur les passions humaines plutôt qu'il ne les nie, escompte qu'en leur donnant libre cours, on leur permettra à la fois de s'épanouir et de s'équilibrer, de se réguler, autorisant ainsi l'accès à l'état d'harmonie. Ainsi des choses de la table : il faut selon Fourier dépasser la gastronomie et la « gastrolâtrie » pour atteindre à la « gastrosophie », qui réconcilierait « la médecine avec le plaisir, et surtout celui du goût » :

« C'est pour nous amener dès le bas âge à ce régime que la nature donne aux enfants la glotonnerie pour passion dominante. Ils sont, dit-on, de petits gourmands, rien n'est plus faux ; ils ne sont pas gourmands mais seulement *gloutons, goinfres, goulus*. ils mangent avec avidité des fruits verts et autres vilénies ; s'ils étaient gourmands, connaisseurs, ils renverraient ces aliments grossiers aux pourceaux. Leur glotonnerie est un germe qu'il faut amener à la gourmandise, à la gastronomie raisonnée et appliquée aux trois autres fonctions du goût. [...] »

Le meilleur préservatif des abus de la table serait donc, pour les enfants comme pour les pères, un ordre de choses où ils deviendraient tous cuisiniers et gourmands raffinés [...] » (Charles Fourier : « De la gastrosophie » in : *Le Nouveau Monde industriel et sociétaire ou invention du procédé d'industrie attrayante et naturelle distribuée en séries passionnées*, 1829. Cité dans Jean, 1994).

Qu'il s'agisse du sexe ou de la table, le plaisir n'est pas interdit en Utopie ; mais ses dérèglements ou ses débordements sont maîtrisés, il est régulé ou auto-régulé. Comme chez les Hounza, on se satisfait de peu, de moins, de presque rien : l'épicurisme sera frugal ou ne sera pas.

Une utopie médicale moderne : la «diète méditerranéenne»

Nous avons donc vu qu'il existe une continuité historique, une parenté thématique étroite et même parfois un recouvrement partiel entre les mouvements religieux de *health reform* du début du dix-neuvième siècle et la nutrition médicale naissante de la fin du même siècle. Dans l'esprit de mission qui les caractérise, coexistent et se concentrent certaines caractéristiques de la pensée utopique et comme une insatiable pulsion moralisatrice. Dès lors, on s'étonnera peut-être moins de retrouver parfois cette pulsion moralisatrice et une grande partie, sinon la totalité, des traits de la pensée utopique au cœur même de la médecine instituée contemporaine, en particulier au carrefour de la nutrition, de l'épidémiologie et de la prévention.

Utopie signifiant littéralement, comme on le sait, non-lieu, l'utopie est située traditionnellement dans un ailleurs indéterminé, inaccessible et isolé, fréquemment insulaire, une sorte de quasi-nulle part (telle l'enclave paradisiaque et protégée des Hounza). Le «touriste» en Utopie est nécessairement un voyageur égaré, le plus souvent un naufragé.

C'est par un récit de voyage que commence la narration d'Ansel Keys, «inventeur» ou découvreur du «régime méditerranéen» (*Mediterranean diet*), qui constitue aujourd'hui le modèle d'alimentation officiellement reconnu et préconisé pour l'ensemble de la population par les autorités sanitaires américaines et une bonne partie de la communauté scientifique mondiale. En 1952, frappé par la faible prévalence des maladies coronariennes à Naples, il lance une série de recherches sur les facteurs de risque coronariens, notamment alimentaires, dans sept pays. Les résultats tendront à mettre en évidence les effets des graisses sur le taux de cholestérol sanguin et sur le risque coronarien (Keys & Aravanis, 1980). Comme dans le récit standard des découvreurs d'utopie, pour Keys, tout commence par une tempête : «Des flocons de neige commençaient à voler lorsque, le 4 février, nous quittâmes Strasbourg. Tout

au long de la route qui menait en Suisse, nous roulâmes sous une tempête de neige [...]. Du côté italien, l'air était doux, les fleurs joyeuses, les oiseaux chantaient et nous primes le soleil à une terrasse de café de Domodossola en buvant notre premier *espresso*. Nous nous sentions tout réchauffés, non seulement par le puissant soleil, mais aussi par la chaleur qui émanait des gens. Nous devions plus tard ressentir la même impression dans toute l'étendue de ce que nous appelons aujourd'hui «notre» Méditerranée, cette vaste étendue de territoire qui va du détroit de Gibraltar jusqu'aux confins de l'Europe, là où se situe le berceau de la culture européenne. C'est de là que, voici plus de deux mille cinq cents ans, des colons Grecs s'élançèrent sur la «mer couleur de vin sombre» pour coloniser l'Italie et les rivages de la France et de l'Espagne» (Keys & Keys, 1975)⁹.

Dans ce texte révélateur, le contraste climatique entre l'Est de la France et le Nord de l'Italie acquiert déjà une forte valeur symbolique : ici la neige, là les petits oiseaux, les fleurs, la douceur de l'air. Mais surtout, ce que trouve notre grand épidémiolo-nutritionniste, c'est une chaleur humaine, un sentiment d'euphorie et de sociabilité qu'il éprouvera plus tard, nous dit-il dans «ce que nous appelons maintenant «notre» Méditerranée». Or qu'est-ce que cette Méditerranée ? Ce n'est certes pas tout le pourtour Méditerranéen, ce n'est pas la vaste Méditerranée de Braudel et des historiens de l'école des *Annales*, c'est une Méditerranée purement européenne, gréco-romaine et occidentale. L'accent est immédiatement mis sur l'ancienneté de la tradition sur laquelle s'appuie cette culture méditerranéenne, les «plus de deux mille cinq cents ans» qui se sont écoulés depuis la colonisation de l'Italie, des rivages de la France et de l'Espagne, par les migrations grecques... Or on va le voir, on retrouve constamment les mêmes thèmes dans le discours contemporain des nutritionnistes à propos du «régime méditerranéen», qui parle toujours de bien autre chose que simplement de nutrition et qui s'appuie sur des considérations et des arguments extra-nutritionnels et extra-scientifiques pour fonder ou justifier ses préconisations.

La promotion d'une *optimal traditional mediterranean diet*, plus particulièrement par les nutritionnistes américains, est-elle marquée à la fois par le moralisme nutritionnel et la pensée utopique ? Il

⁹. Traduit par moi.

semble que ce soit au moins en partie le cas. Cette préconisation s'appuie sur un corps de données scientifiques, les unes assez généralement acceptées, les autres beaucoup moins consensuelles, et cherche à construire un modèle normatif de sélection alimentaire à vocation universelle. Pour justifier et légitimer ce modèle, elle procède à une sorte de construction ou de reconstruction historico-géographique qu'elle nomme « le régime méditerranéen ». Pour utiliser une formule rapide, on peut dire que la diète méditerranéenne est une « invention » américaine dont le succès croissant se nourrit paradoxalement, dans l'ancien monde, d'une part d'un fonds d'anti-américanisme, d'autre part des ébranlements liés au changement et à la crise, enfin des enjeux économiques, notamment en matière agro-alimentaire mais aussi de production culturelle.

Historiquement, ce sont bien les nutritionnistes américains qui se sont faits les hérauts et les initiateurs du modèle méditerranéen. Avant celle d'Ansel Keys, une importante étude menée par la Rockefeller Foundation eut lieu en 1948 en Crète (Allbaugh, 1953).

Les recommandations nutritionnelles que Keys tira de ses études sont remarquablement proches des recommandations nutritionnelles officielles américaines des années quatre-vingt-dix. C'est en grande partie à partir des travaux de Keys et de ses collaborateurs pendant les vingt années qui suivirent que s'élabora ce que l'on peut appeler la théorie lipidique de la maladie coronarienne, qui s'appuie sur la détermination de facteurs de risque à partir d'études épidémiologiques à grande échelle sur des hommes d'âge moyen dans sept pays européens. Ces études sont considérées comme l'une des bases essentielles permettant d'attribuer aux divers acides gras un effet sur le taux de cholestérol sérique et sur le risque coronarien. L'analyse des données montrait également l'abondance des produits végétaux et du poisson dans l'alimentation méridionale, par opposition aux régions septentrionales. C'est ainsi que s'imposa, à partir des années soixante, la thèse que le risque coronaire des individus dépendrait étroitement du niveau de leur cholestérolémie, lequel est lui-même déterminé principalement par l'apport en acides gras saturés et en cholestérol de leur alimentation. Cette hypothèse reste dominante même si certains épidémiologistes français, dès le début des années quatre-vingt, avaient noté que la fréquence de la maladie coronaire en France était nettement inférieure à celle des pays anglo-saxons et d'Europe du Nord alors que la consommation de

lipides de la population semblait voisine (Ducimetière, 1980 ; Richard et al, 1981).

Le « modèle méditerranéen » anglo-saxon : substrat idéologique et mythologique

Comme on l'a déjà vu, la « découverte » du modèle méditerranéen par les nutritionnistes n'est pas dépourvue d'a-priori ni de considérations extra-nutritionnelles. Cela ne suffirait nullement à prouver que les conclusions en soient fausses, mais il paraît nécessaire pour apprécier les développements ultérieurs auxquels elle a conduit de prendre en compte et d'analyser ces facteurs.

Pérennité et tradition : le retour aux origines

Commençons, précisément, par le thème de la pérennité. Les tenants de la *mediterranean diet* ne manquent jamais de faire valoir l'argument que l'on peut appeler de l'épreuve du temps. En janvier 1993, au cours d'un colloque de la Harvard Medical School, à Boston, plusieurs orateurs affirment que, « depuis plus de 2000 ans », l'alimentation méditerranéenne telle qu'elle se traduit dans le régime en vigueur en Crète ou en Italie du Sud n'a pas changé¹⁰. C'est même quelquefois « quarante siècles » que l'on évoque (Allbaugh, 1953). En d'autres termes, les pères grecs et les bergers des Pouilles auraient conservé la même alimentation que leurs ancêtres lointains et cette permanence serait, par sa durée même, le gage et la preuve de l'efficacité sanitaire du régime en question.

En matière d'alimentation, on constate souvent la tendance à valoriser le passé. C'est cependant, en général, davantage sur un plan gastronomique que diététique, du moins, précisément, dans les pays du Sud de l'Europe : on se plaignait déjà, au début du XX^e siècle de ce que les produits n'avaient plus le goût de jadis et Proust lui-même affirmait que le bœuf contemporain n'avait plus rien de commun avec celui de son enfance (Capatti, 1989). Dès lors, pouvoir mettre en évidence la persistance contre le changement qui prévaut partout revient à valoriser le système alimentaire ainsi résistant. Dans le cas de

¹⁰. Si l'argument a été invoqué à plusieurs reprises au cours du colloque de Boston, on note cependant qu'il a disparu dans les actes du colloque, publiés par l'*American Journal of Clinical Nutrition*. Le régime méditerranéen y est défini avant tout comme « l'alimentation de la population de l'Italie du Sud dans les années soixante » (Nestlé, 1995).

l'alimentation méditerranéenne, c'est le changement récent qui est mis en cause et qui menace la santé publique. C'est pourquoi, de manière typiquement utopisante, on préconise le retour aux origines.

Une réflexion même superficielle fondée sur des données historiques élémentaires montre bien que la continuité et l'unité de ce « régime méditerranéen » sont pour le moins problématiques.

En premier lieu, l'alimentation de ces contrées n'est évidemment pas restée identique à elle-même, ne serait-ce que parce que, dans ses formes actuelles, elle ne remonte guère souvent qu'à deux siècles ou moins. Considérons par exemple l'influence des nouvelles espèces introduites par la découverte du Nouveau-Monde. On a certes du mal, aujourd'hui, à imaginer la cuisine italienne dépourvue de tomates ou de poivrons. Or ce sont bien des plantes d'origine américaine. Et la tomate ne s'est implantée dans le bassin méditerranéen et en particulier en Italie, que tardivement, soit vers la fin du XVIII^e siècle ou même au début du XIX^e siècle. De nombreuses autres espèces ont connu un destin similaire, qu'il s'agisse de cucurbitacées (courges, citrouilles ou... courgettes) ou même du haricot américain qui a remplacé assez tardivement la fève ou le haricot africain (Barrau, 1983), sans parler du poivron ou de la pomme de terre. Ainsi, fait remarquer une ethnobotaniste, la ratatouille provençale, le pisto espagnol ou la ciambotta de Calabre sont nécessairement postérieurs à la découverte du Nouveau-Monde (Aubaile-Sallenave, 1996). On peut citer de grands auteurs à l'appui de ce point de vue, en particulier Fernand Braudel et Lucien Febvre :

« Si Hérodote, le père de l'histoire qui a vécu au V^e siècle avant notre ère, revenait mêlé aux touristes d'aujourd'hui, il irait de surprise en surprise. Je l'imagine, écrit Lucien Febvre, refaisant aujourd'hui son périple de la Méditerranée orientale. Que d'étonnements ! Ces fruits d'or, dans ces arbustes vert sombre, orangers, citronniers, mandariniers, mais il n'a pas le souvenir d'en avoir vu de son vivant. Parbleu ! Ce sont des Extrême-Orientaux, véhiculés par les Arabes. Ces plantes bizarres aux silhouettes insolites, piquants, hampes fleuries, noms étranges, cactus, agaves, aloès, figuiers de Barbarie – mais il n'en vit jamais de son vivant. Parbleu ! Ce sont des Américains. Ces grands arbres au feuillage pâle qui, cependant, portent un nom grec, eucalyptus : oncques n'en a contemplé de pareils. Parbleu ! Ce sont des Australiens. Et les cyprès, jamais non plus, ce sont des Persans. Tout ceci pour le décor. Mais, quant au moindre repas, que de sur-

prises encore – qu'il s'agisse de la tomate, cette péruvienne ; de l'aubergine, cette indienne ; du piment, ce guyannais ; du maïs, ce mexicain ; du riz, ce bienfait des Arabes, pour ne pas parler du haricot, de la pomme de terre, du pêcher, montagnard chinois devenu iranien, ni du tabac » (Braudel, 1985).

En second lieu, on tient trop facilement pour établi ce qui ne repose que sur des généralisations ou des spéculations abusives. Ainsi de l'huile d'olive, universellement considérée comme la matière grasse de rigueur dans toute cuisine méditerranéenne. Or si l'on considère le cas de sa consommation et de ses usages dans le Sud-Est de la France, on constate que les recherches historiques donnent parfois de surprenants résultats. Ainsi, d'après les travaux de l'historien Stouff (Stouff, 1970), il semble que, dans la Provence des quatorzième et quinzième siècles, les chrétiens ne consommaient pratiquement pas d'huile d'olive à des fins alimentaires, mais bien du lard ou du saindoux, l'huile étant réservée à l'éclairage. Plusieurs historiens s'accordent à penser que, en fait, c'étaient essentiellement les Juifs qui l'utilisaient dans la cuisine (Flandrin, 1983).

Le troisième point tient à ce que, dans la réalité, il existe bien entendu une profonde diversité des cultures et donc des cuisines méditerranéennes. Citons encore Braudel :

« Qu'est-ce que la Méditerranée ? Mille choses à la fois. Non pas un paysage, mais d'innombrables paysages. Non pas une mer, mais une succession de mers. Non pas une civilisation, mais des civilisations entassées les unes sur les autres. Voyager en Méditerranée, c'est trouver le monde romain au Liban, la préhistoire en Sardaigne, les villes grecques en Sicile, la présence arabe en Espagne, l'islam turc en Yougoslavie » (Braudel, 1985 page 8).

S'il n'est pas impossible de relever des points communs dans l'usage de certains légumes, de certains modes de cuisson, etc, on voit au premier regard que les influences culturelles turco-islamiques sont considérables dans une grande partie de l'Europe et du bassin méditerranéen, y compris d'ailleurs la partie considérée comme « fondatrice » par Keys et ses successeurs, c'est à dire la Grèce ou l'Espagne, et que les variations sont considérables en ce qui concerne l'usage des condiments ou des épices, les consommations de base, viandes ou légumes, les boissons, etc. Aubaille-Sallenave répertorie en fait une grande variété de graisses utilisées dans l'alimentation des peuples méditerranéens : huile d'olive, mais aussi saindoux, graisse de bœuf et beurre...

La construction d'un Ailleurs de référence

L'histoire de l'idée de *Mediterranean diet* s'inscrit bien dans la propension utopisante à vouloir réformer la société en réformant les mœurs alimentaires, dont on a vu plus haut qu'elle a trouvé depuis longtemps un ancrage particulièrement favorable dans la tradition américaine. La « Méditerranée » est une construction qui va progressivement incarner utopiquement les idéaux politico-moraux sous-jacents.

Mais elle s'inscrit aussi dans un phénomène plus spécifique encore à l'Amérique : l'image que celle-ci s'est progressivement construite de l'Italie, des Italiens et de leur cuisine et qui, dans l'esprit de Keys et de ses successeurs, contribue si fortement à l'essence de la « méditerranéité ». Dans un premier temps les immigrants italiens ont subi les tentatives des réformateurs qui voulaient « améliorer » leur alimentation au nom de la science, la tenant pour insuffisante, grossière et carencée. Dans un deuxième temps, surtout à partir de la première guerre mondiale, leur image s'est progressivement inversée et la cuisine italienne est apparue comme un modèle de frugalité, puis, progressivement jusqu'à nos jours, comme un modèle gastronomique (Levenstein, 1985).

La frugalité, l'austérité

Pour finir, ce n'est pas n'importe quelle cuisine méditerranéenne qui est valorisée, mais une cuisine de régions rurales « traditionnelles » pauvres. On est donc volontiers tenté de remarquer que le modèle diététique méditerranéen peut aisément être interprété comme une prise de position contre ce qui est perçu comme un relâchement des mœurs américaines ou leur incorrigible grossièreté. Si cette analyse est exacte, alors le paysan des Pouilles pourrait devenir le nouveau Bon Sauvage, contre la corruption de la société moderne, tout en renouant avec un modèle d'ascèse, de frugalité et de simplicité que l'on retrouve aussi bien dans la tradition religieuse que dans l'utopie.

L'écho dans le « vieux monde »

Mythologiquement parlant, la frugalité est, si l'on peut dire, un thème riche. C'est grâce à cet ensemble polysémique de connotations que, paradoxalement, ce qui, aux États-Unis, s'appuie sur la dénonciation puritaine de la pléthore peut être repris en Europe au nom, à la fois, de la dénonciation anti-américaine et de la revendication d'identité « traditionnelle » régionale ou nationale.

Une illustration particulièrement frappante en est fournie par la mise en cause du modèle américain à la fois au nom de la santé et à celui de la cuisine.

Quand les Européens du Sud parlent du changement des mœurs alimentaires (qui semble toujours, comme par définition, ne survenir que pour le pire), ils ne l'envisagent guère que sous l'angle d'une « américanisation », idéalement incarnée par le *fast food*. Et quand ils envisagent le *fast food*, ils ne le voient guère que sous le visage grimaçant, répugnant (je veux dire pour, respectivement, les nutritionnistes, les gastronomes et les parents ; les enfants, eux, se précipitent pour en manger) du *hamburger*. Il est remarquable de constater que la progression de la pizza, en revanche, ne semble pas susciter les mêmes inquiétudes. Or ce développement est au moins aussi universel et irrésistible que celui du hamburger. Si McDonald's triomphe au Japon, en Afrique et en URSS, la pizza n'est pas moins impérialiste, puisqu'elle a gagné d'importantes parts de marché jusqu'en Inde où, au même titre que le hamburger de poulet ou végétarien, elle remplace d'anciennes façons de se nourrir hors de chez soi. La seconde compagnie mondiale de fast food est d'ailleurs Pizza Hut, version américanisée de la pizza qui, après avoir ainsi conquis les palais des jeunes américains, repart à la conquête du monde.

Si le hamburger, de son côté, est ainsi « diabolisé », c'est sans doute qu'il incarne à merveille une série de craintes associées à la modernité et qu'il cristallise une culpabilité liée au caractère perçu comme régressif du plaisir qu'il procure. La pizza, elle, ne renvoie pas dans notre imaginaire aux connotations mythico-morales négatives de « l'impérialisme américain », ou de la grossièreté et de la balourdise américaines, incarnées par la prévalence massive de l'obésité aux États-Unis. Le seul « démon » qui puisse parfois dans notre imaginaire approcher celui qui précède, c'est celui du « technocrate européen de Bruxelles »...

« Diète méditerranéenne », « paradoxe français » et enjeux économiques

La séduction croissante exercée par le régime méditerranéen italien auprès des médecins puis de la *middle class* américaine a été sans doute favorisée par la politique active et efficace de l'industrie agro-alimentaire italienne (pâtes, huile d'olive, vin) en partie relayée par la communauté italo-américaine sur le sol des États-Unis.

Avec l'affaire du paradoxe français, on peut illustrer une autre facette du même phénomène.

Rappelons rapidement les faits. La France est, de tous les pays développés à l'exception du Japon, celui où l'on meurt le moins de maladies coronariennes. Dans les pays anglo-saxons, pour les cardiologues et les épidémiologistes, il y a là un paradoxe. Les Français sont réputés pour leur cuisine et leur amour de la table ; ils consomment à peu près autant de graisses que les américains, les britanniques et les européens du Nord ; ils présentent des taux de cholestérol sanguin comparables aux leurs. Et pourtant leur mortalité coronarienne est presque trois fois moindre que la leur : 112,4 pour 100 000 par an en France contre plus de 300 aux Etats Unis (cf., dans ce volume, Apfelbaum, p. 102).

Médiatiquement parlant, l'affaire a éclaté en 1990. Cette année-là, la revue *In Health* publie dans son numéro de mai-juin un article intitulé (en français dans le texte) « Le paradoxe français », dans lequel l'auteur, Edward Dolnick, envoyé spécialement en France pour résoudre l'énigme, va d'étonnement en indignation : dans un déjeuner avec un chercheur français, il note que le saumon à l'oseille de son interlocuteur « *a plus de beurre pour s'ébattre dans l'assiette qu'il a jamais eu d'eau de son vivant* ». En outre, le taux le plus bas de maladies coronariennes se situe, d'après une enquête internationale patronnée par l'Organisation Mondiale de la Santé, dans le Sud-Ouest de la France, une région réputée pour sa cuisine à la graisse d'oie, pour le cassoulet et le foie gras. Le paradoxe français est né : si, toutes choses égales par ailleurs, un Français a entre deux et trois fois moins de risques d'avoir une crise cardiaque qu'un Américain, c'est donc sans doute que quelque chose dans l'alimentation des Français les protège. C'est du moins le raisonnement de certains nutritionnistes, qui cherchent immédiatement à identifier ce facteur favorable. Serait-ce le vin, qu'ils consomment régulièrement au cours de leurs repas, en particulier le vin rouge ?

C'est la question que pose, à la suite de l'article évoqué plus haut, l'émission de télévision *Sixty Minutes*, une institution de la télévision américaine, en révélant le « scandale » de la (relative) immunité française. Le *French Paradox* est lancé. En quelques jours, les ventes de vin français (rouge) explosent. Les polémiques scientifiques aussi, ainsi que les ouvrages sur la question.

Depuis longtemps, des études de plus en plus nombreuses indiquent que les buveurs modérés (environ

deux verres par jour) ont un risque statistique diminué en matière cardiaque : ils ont une mortalité précoce inférieure à celle des abstinentes complets. Les hypothèses tendant à expliquer l'effet protecteur du vin fleurissent, avec l'appui de tous les producteurs du monde développé, de la Californie à l'Italie et à l'Espagne, en passant bien entendu par la France. Certains chercheurs américains pensent que l'explication se trouve dans diverses substances contenues dans le vin, par exemple le resveratrol, un pesticide naturel que l'on trouve notamment dans la peau du raisin et qui semblerait faire baisser le taux de cholestérol dans le sang. D'autres substances présentes dans le vin et ses tanins paraissent bénéfiques. Malheureusement, rien ne prouve clairement que le vin, rouge ou non, soit plus efficace qu'une autre boisson alcoolisée : les buveurs modérés de bière, de saké ou d'autres alcools semblent profiter du même avantage que les œnophiles et le resveratrol n'y est pour rien.

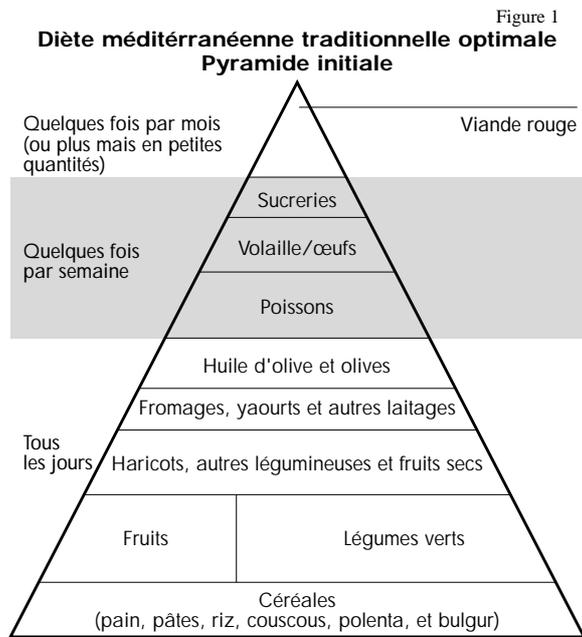
Mais le nutritionniste français Serge Renaud a d'autres hypothèses à proposer : la graisse d'oie ou de canard, fait-il valoir, a une composition qui la rapproche davantage de l'huile d'olive, de plus en plus tenue comme la « bonne graisse » par excellence, que des autres (« mauvaises ») graisses saturées (Renaud, 1995). Personne, à ma connaissance, n'est capable de dire exactement combien de graisse de palmipèdes les habitants de Toulouse consomment encore vraiment, et il paraît difficile de croire que le foie gras, même dégusté plus souvent qu'ailleurs, joue un rôle décisif dans l'équilibre nutritionnel des Gascons. Le fromage, suggère encore Renaud, pourrait bien avoir des vertus particulières, ignorées des Anglo-saxons. En tout état de cause, on le voit, le paradoxe français vient à point nommé appuyer la renommée internationale des produits du répertoire alimentaire traditionnel français.

Après *Sixty Minutes*, Serge Renaud est fortement critiqué par des nutritionnistes américains. Les Français, dit l'un d'eux, ne mangent gras que depuis peu et ne perdent rien pour attendre (Nestlé, communication personnelle). Un débat se développe, fondé en grande partie sur des statistiques qui, en matière de consommation alimentaire, sont encore moins fiables, encore plus approximatives, encore plus délicates à interpréter que dans les autres domaines. Le débat a pris une dimension à la fois économique et idéologique. Les enjeux économiques sont considérables. Il ne s'agit pas seulement de vendre aux États-Unis du foie gras, du fromage ou du vin rouge

français. Il s'agit aussi de redresser à leurs yeux et à ceux des mangeurs des pays riches l'image de la cuisine française, encore trop associée aux sauces grasses et aux pompes d'antan et, du même coup, de rattraper le train de la *Mediterranean diet*. Quant aux enjeux idéologiques et nationaux, ils ne sont pas moindres : contre la « bureaucratie bruxelloise » et le géant américain, l'unanimité se fait volontiers autour des produits « du terroir », de la « tradition gastronomique », du patrimoine culinaire et culturel français. De la droite à la gauche, ces thèmes font l'unanimité et s'avèrent réellement mobilisateurs.

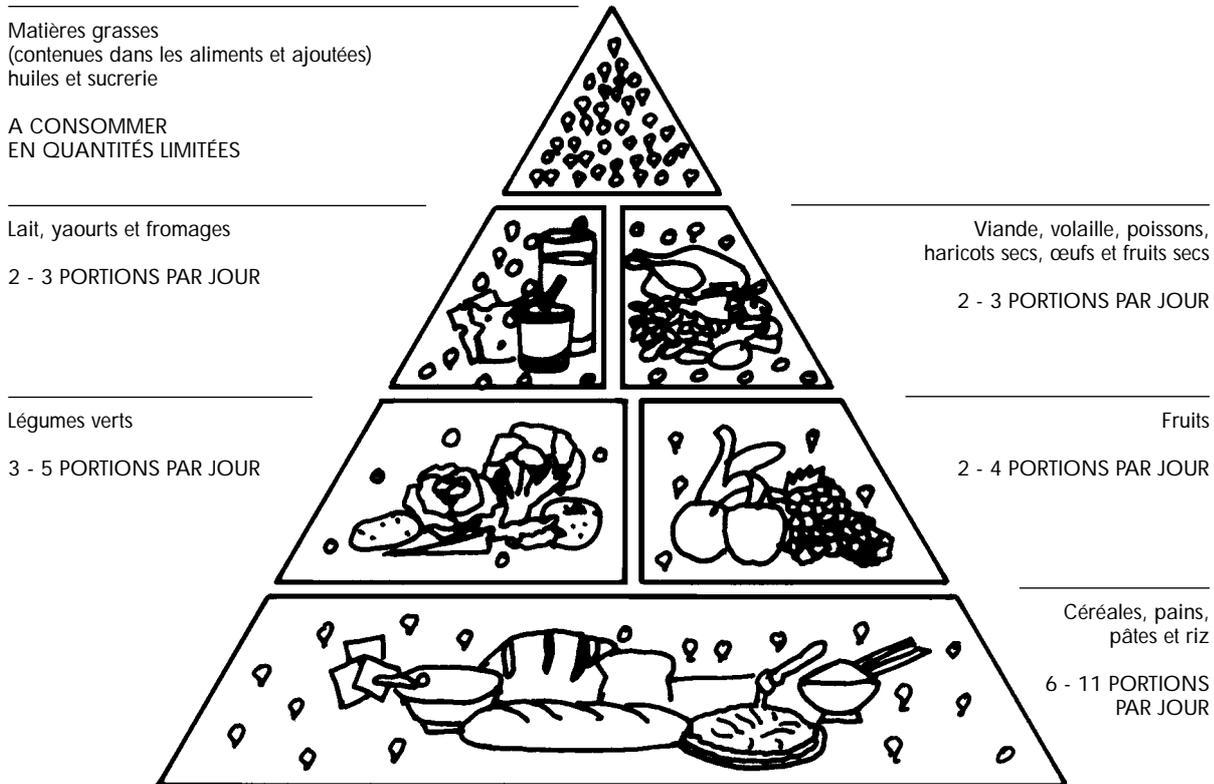
Pyramides et constructions nutritionnelles

Revenons aux préconisations américaines en matière de diète méditerranéenne. Propulsée par les scientifiques qui la soutiennent, cette alimentation a fini par obtenir un statut officiel, qui s'est traduit par l'adoption, à l'usage de campagnes d'information du public, d'un modèle alimentaire présenté sous la forme d'une pyramide. A la base de cette construction figurent les aliments qu'il convient de consommer quotidiennement. Plus on monte vers le haut de la pyramide et plus les aliments mentionnés doivent



Pyramide du Département de l'Agriculture des États-Unis

Figure 2



Note : Par « portion », il faut entendre portion standard du Département de l'Agriculture des États-Unis, qui ne correspond pas nécessairement à la quantité couramment consommée.

être absorbés parcimonieusement. La pyramide finalement adoptée dans sa version la plus récente par le US Department of Agriculture (**figure 2**) présente quelques différences par rapport à la pyramide initiale prônée par Walter Willett, épidémiologiste de Harvard (**figure 1**). Les différences portent sur des aliments qui ont fait, au niveau gouvernemental, l'objet de négociations serrées avec les industries en cause, en particulier la viande, le sucre et les matières grasses. Dans le modèle de Willett (« Optimal Traditional Mediterranean Diet »), par exemple, il s'agit d'un régime où la viande joue un rôle minime pour ne pas dire nul.

Sans nous prononcer à ce stade sur la validité des thèses présentées, considérons le discours tenu, dans sa nature et son contenu.

En premier lieu, le choix de la pyramide définitive résulte, non d'un savoir proprement scientifique, au sens où il résulterait d'une application rigoureuse et exclusive de la méthode scientifique, mais de rapports de force et de négociations entre les groupes d'intérêts de l'agro-alimentaire concernés, divers experts chargés de dégager un consensus scientifique mais soumis à des pressions contradictoires, et le gouvernement, instance ultime et arbitrale, censée à la fois faire les arbitrages et mettre en œuvre la politique de santé publique définie.

En second lieu, sur un plan purement symbolique, le choix de la pyramide comme mode de représentation de l'alimentation n'est sans doute pas dénué de profondes significations. La pyramide est un édifice chargé de sacré et il suffit d'imaginer, sur le triangle représentant la pyramide, l'addition d'un œil pour comprendre le caractère véritablement para-religieux des connotations induites. Le caractère normatif avoué est donc soutenu par des moyens symboliques puissants.

En troisième lieu, et pour situer le débat sur un plan strictement scientifique, il convient de commenter les termes utilisés pour nommer la pyramide de Willett : les trois adjectifs utilisés (Optimal, Traditional, Mediterranean) sont de nature à susciter la discussion.

« Optimal » : l'affirmation selon laquelle il existe un régime « optimal » pour l'espèce Homo sapiens n'a jamais, à ma connaissance, fait l'objet d'une démonstration quelconque. Il s'agit d'une espèce omnivore, qui a fait la preuve de son extraordinaire faculté d'adaptation et dont l'alimentation est d'une telle variabilité qu'il paraît difficile de soutenir a priori qu'il existe un modèle idéal. Entre les Inuits (Eskimos) du grand Nord, dont l'alimenta-

tion traditionnelle était presque exclusivement constituée de protéines animales et de graisses, et celle des agriculteurs du Sud-Est asiatique, presque totalement dépourvue de protéines animales, il existe un fossé considérable et pourtant des civilisations ont subsisté et se sont développées sur ce mode alimentaire. La pléthore contemporaine est une situation à laquelle l'espèce est biologiquement mal préparée, au sens où la pénurie a été le contexte quasi constant de l'homínisation. Mais pour autant, une relative « inadaptation » ne prouve nullement qu'il existe un mode alimentaire optimal universel. En outre, dans la théorie néo-darwiniste ou néo-néo-darwiniste de l'évolution, la notion même d'optimisation est critiquable et critiquée.

Les deux autres adjectifs, « traditional » et « mediterranean », ont déjà été abordés plus haut : il paraît difficile de donner à « traditional » le sens d'éternité immémoriale que semblent lui donner les promoteurs de la Mediterranean Diet. En outre, la diversité des cultures et des cuisines méditerranéennes rend difficile « l'extraction » d'une sorte d'identité essentielle et irréductible.

Pour finir, le type de régime alimentaire ainsi défini, s'il ne peut guère être qualifié de spécifiquement méditerranéen, présente cependant des caractéristiques communes à de nombreux systèmes alimentaires du monde. Il s'agit de modèles alimentaires communs à des sociétés peu développées, ou même aux agriculteurs primitifs et, dans une certaine mesure, à certaines sociétés de chasseurs-cueilleurs paléolithiques : un « core food » ou aliment de base constitué d'hydrates de carbone, et un ensemble de consommations variées, végétales et, pour une faible part, animales, avec un faible apport total de lipides. Un certain nombre d'indices scientifiques concourent en effet à indiquer qu'une telle alimentation peut avoir des effets bénéfiques, en tout cas pour des individus à risque. Mais choisir de prôner le régime « méditerranéen » revient à choisir un modèle mythologique, auto-justificateur et, en un sens, à prôner un régime « pauvre », en tout cas frugal : cette constatation est à mon avis compatible avec l'hypothèse formulée ici au départ, à savoir que les préconisations ainsi avancées sont sous-tendues par des présupposés moraux sinon moralisateurs.

La diète méditerranéenne est un éloge de la frugalité, de la maîtrise, de la restriction : c'est une norme morale idéale. C'est donc doublement une utopie : d'une part parce qu'elle relève de la pensée utopique telle que nous avons essayé de la caractéri-

ser plus haut en énumérant ses traits et en retraçant une partie de sa généalogie américaine ; d'autre part parce que la Méditerranéité dont elle se réclame est, véritablement, un ailleurs et un non-lieu, un modèle généralisable d'alimentation (et de civilisation) idéal : une utopie.

L'utopie à deux faces

Ainsi, le modèle de la diète méditerranéenne, fondé sur une hypothèse épidémiologique et promu aujourd'hui en objectif de santé publique quasi-mondial, comporte aussi une dimension mythique et utopique. On a vu également que certains des arguments présentés par les médecins ou les chercheurs qui défendent le modèle se situent en dehors ou « à côté » de la nutrition, même s'ils sont avancés sous l'autorité de la science. Mais ici, il nous faut « complexifier » notre point de vue sur le rôle de la pensée utopique dans l'aventure humaine en général et dans la pensée médico-nutritionnelle en particulier.

Tout d'abord, mettre en évidence la dimension utopique d'un discours ne suffit ni à le discréditer ni à le condamner définitivement. Après tout, une théorie peut-être inspirée par des préjugés, de l'idéologie, du mythe et néanmoins se révéler entièrement ou partiellement valide. A l'extrême, dans le domaine scientifique comme ailleurs, l'illusion, l'erreur ou simplement l'aléa peuvent parfois se révéler féconds. Le mot anglais *serendipity*, sans équivalent en français, désigne précisément la situation dans laquelle une découverte précieuse s'effectue par hasard ou involontairement, « par erreur et sagacité » à la fois¹¹.

Il n'est donc pas exclu que, de l'utopie méditerranéenne dont les bases ont été fondées par Keys, émerge en fin de compte quelque connaissance nouvelle et précieuse. Pour autant, on ne voit pas pourquoi les thèses des tenants de la diète méditerranéenne seraient dispensées, dans l'administration de la preuve, de l'application des règles et critères de la scientificité habituels. Dès lors, se pose à nouveau la question de la transformation d'une théorie scientifique en modèle normatif d'application générale. La validité d'un énoncé scientifique doit être suffisamment bien établie pour que l'on puisse l'intégrer à une politique de santé publique. Les arguments en faveur du

« régime méditerranéen » laissent, à cet égard, encore à désirer (Apfelbaum, 1994 ; Skrabanek, 1994)

Pas plus qu'on ne peut rejeter a priori une théorie scientifique marquée par des origines utopisantes, on ne peut éviter de voir la double dimension, positive et négative à la fois, de la pensée utopique. Certes, des formes ou des manifestations de pensée utopique sont associées à certains des épisodes les plus noirs de l'histoire, tout particulièrement dans ce siècle. Mais l'utopie, c'est aussi en un sens l'expression d'une force qui pousse l'esprit humain vers l'avenir, à rêver, à imaginer, à agir, à bâtir, à lutter. C'est une illusion, parfois mortelle mais aussi nécessaire à la vie. « Prenez vos désirs pour des réalités », disait un slogan de mai 68 : d'autres « vraies » révolutions ont à leur commencement fait appel aux forces du désir, de la création, de l'imagination et de l'imaginaire, se sont appuyées sur elles, quitte à les étouffer brutalement et implacablement par la suite. Mais la devise, ce débris fossilisé d'un mouvement qui n'aura jamais eu l'heur ou le malheur de devenir une « vraie » révolution, déposée comme une pittoresque épave sur la grève de l'histoire, laisse encore planer un parfum de vie. L'utopie, c'est en effet aussi l'expression d'une force de *projet*, c'est-à-dire la capacité spécifiquement humaine de se projeter dans l'avenir : comme l'anxiété, elle constitue un moteur de l'humanité.

En tout état de cause, la pensée utopique peut bien nier les lois du social et de la nature, elle ne peut leur échapper. Le flot rattrape les projets utopiques, les détruit ou les récupère. Leur destin, c'est d'être balayés ou de cesser d'être des utopies, c'est à dire d'échapper à l'utopiste, de s'écarter de son projet, et du même coup entrer dans un devenir qui n'avait jamais été prévu pour elles. Ainsi, les utopies urbanistiques ou architecturales échappent un jour à leurs concepteurs. Elles deviennent autre chose que ce qu'ils avaient projeté, elles sont détournées, abandonnées, transformées : or c'est précisément en échappant à leur créateur qu'elles commencent à vivre, en dehors d'eux mais dans l'historicité.

Les utopies nutritionnelles, à la vérité, n'ont jusqu'ici guère été appétissantes ; elles n'ont guère offert autre chose que des fantasmes de maîtrise, des promesses de châtiement, des soupçons de culpabilité. Les plus récentes, qui s'avancent drapées dans les ornements de la Science, ont-elles davantage et mieux à proposer que les immémoriales prescriptions de modération, de tempérance, bref, que la négation ou la maîtrise des appétits, en échange d'une implicite mais fallacieuse promesse d'immortalité ?

11. C'est l'écrivain anglais Horace Walpole qui forgea le terme en 1754 après la lecture d'un conte intitulé « Les trois princes de Serendip » dans lequel les héros, « par accident et sagacité », faisaient constamment des découvertes qu'ils n'avaient pas recherchées (Roberts, 1989).

Bibliographie

- Allbaugh, LG, 1953. *Crete : a case study of an underdeveloped area*. Princeton, New Jersey : Princeton University Press.
- Apfelbaum, Marian, 1994. «La diète prudente est-elle bien raisonnable ? » In *Manger magique*, ed. Claude Fischler. 179-183. Paris : Autrement.
- Aubaile-Sallenave, Françoise, 1996. « La Méditerranée, une cuisine, des cuisines. » In *Information sur les sciences sociales* 35 : 139-194.
- Bell, Rudolph, 1985 M. *Holy Anorexia*. Chicago : University of Chicago Press.
- Braudel, Fernand, 1985. *Méditerranée*. La Méditerranée – L'espace et l'histoire, ed. Fernand Braudel. Paris : Flammarion.
- Campeanu, Pavel, 1994. La diététique stalinienne ou Ubu nutritionniste. In *Manger magique*, ed. Claude Fischler. 150-155. Paris : Autrement.
- Campion-Vincent, Véronique, 1994. La véritable histoire de l'os de rat. In *Manger magique*, ed. Claude Fischler. 84-92. Paris : Autrement.
- Capatti, Alberto, 1989. *Le goût du nouveau – Origines de la modernité alimentaire*. Paris : Albin Michel.
- Carton, Paul, 1923. *Les trois aliments meurtriers*. Paris : A. Maloine.
- Dadoun, Roger 1994. Une cuillère pour maman. In *Manger magique*, ed. Claude Fischler. 62-69. Paris : Autrement,.
- Ducimetière P. L. Richard, F. Cambien, R. Rakotovas, et J. R. Claude (1980). Coronary Heart Disease in Middle-Aged Frenchmen. Comparisons Between Paris Prospective Study, Seven Countries and Pooling Project. *Lancet* (1) : 1346-1350.
- Fischler, Claude, 1990. *L'Homnivore*. Paris : Odile Jacob.
- Fischler, Claude, 1994. Magie, charmes et aliments. In *Manger magique*, ed. Claude Fischler. 10-19. Paris : Autrement.
- Flandrin, Jean Louis, 1983. Le goût et la nécessité : sur l'usage des graisses dans les cuisines d'Europe occidentale (XIV^e-XVIII^e siècle). In *Annales E.S.C.* Mars-Avril (2) 369-401.
- Frazer, James George, 1911. *The Golden Bough*. London.
- Frazer, James George, 1988. *Le Rameau d'Or*. Collection Bouquins, Paris : Robert Laffont.
- Garencières (de), Théophile, 1647. *Angliæ flagellum seu Tabes Anglica*. London : Whitaker.
- Jean, Georges, 1994. *Voyages en Utopie*. Découvertes, Paris : Gallimard.
- Kapferer, Jean-Noël, 1987. *Rumeurs*. Paris : Le Seuil.
- Keys, Ancel & Christ Aravanis, 1980. *Seven countries : a multivariate analysis of death and coronary heart disease*. Cambridge : Harvard University Press.
- Keys, Ancel & Margaret Keys, 1975. *How to eat well and stay well the Mediterranean way*. New York : Doubleday.
- Lapouge, Gilles, 1978. *Utopie et civilisations*. Champs, Paris : Flammarion.
- Levenstein, Harvey, 1980. «The New England Kitchen and the Origins of Modern American Eating Habits.» *American Quarterly* 32 (4) : 369-386.
- Levenstein, Harvey, 1985. The American Response to Italian Food, 1880-1930. *Food & Foodways* 1 : 1-23.
- Levenstein, Harvey, 1988. *Revolution at the Table. The Transformation of the American Diet*. New York : Oxford University Press.
- Levenstein, Harvey, 1994. Santé-bonheur. In *Manger magique*, ed. Claude Fischler. 156-168. Paris : Autrement.
- Meigs, 1984, A.S. *Food, Sex, and Pollution : A New Guinea Religion*. New Brunswick : Rutgers University Press.
- Morin, Edgar, 1981. «De l'ancienne à la nouvelle Babylone.» In *La croyance astrologique moderne*, ed. Edgar Morin. Lausanne : L'Age d'Homme.
- Morin, Edgar, 1982. *La Rumeur d'Orléans*. Paris : Seuil.
- Nemeroff, Carol, 1994. Tabous américains. In *Manger magique*, ed. Claude Fischler. 38-50. Paris : Autrement.

Nestle, Marion, ed. 1995, *Mediterranean Diets. Supplement to The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 61, 6 (S). Berkeley : American Society For Clinical Nutrition.

Piattelli-Palmarini, Massimo, 1995. *La réforme du jugement ou comment ne pas se tromper*. Paris : Odile Jacob.

Renaud, Serge, 1995. *Le régime santé*. Paris : Odile Jacob.

Richard, J.L., F. Cambien, & P. Ducimetière, 1981. Particularités épidémiologiques de la maladie coronarienne en France. *Presse Médicale* (10) : 1111-1114.

Roberts, Royston M, 1989. *Serendipity : Accidental Discoveries in Science*. New York : Wiley.

Rozin, Paul, 1994. La magie sympathique. In *Manger magique*, ed. Claude Fischler. Paris : Autrement.

Schwartz, Hillel, 1986. *Never Satisfied. A Cultural History of Diets, Fantasies and Fat*. New York : The Free Press.

Sfez, Lucien, 1995. *La Santé Parfaite – Critique d'une nouvelle utopie*. Paris : Seuil.

Skrabanek, Petr & Mc Cormick, James, 1989. *Follies and Fallacies in medicine*. Glasgow : Taragon Press.

Skrabanek, Petr & McCormick, James, 1992. *Idées folles, idées fausses en médecine*. Paris : Odile Jacob.

Skrabanek, Petr, 1994. «L'alimentation entre enfer et salut.» In *Manger magique*, ed. Claude Fischler. 169-178. Paris : Autrement.

Stein, Richard I. & Carol J. Nemeroff, 1995. Moral Overtones of Food : Judgments of Others Based on What They Eat. In *Personality & Social Psychology Bulletin* 21 (5) : 480-490.

Stouff, Louis, 1970. *Ravitaillement et alimentation en Provence aux XIV et XV siècles*. Paris : Mouton.

Tversky, Amos & Daniel Kahneman, 1974. Judgment under Uncertainty : Heuristics and Biases. *Science* 185 (27/9/74) : 1124-1131.

Whorton, James, 1982. *Crusaders for Fitness : A History of American Health Reformers*. Princeton : Princeton University Press.

lemangeur-ocha.com - Fischler, Claude (sous la direction de). Pensée magique et alimentation aujourd'hui. Les Cahiers de l'OCHA N°5, Paris, 1996, 132 p.

