

# L'IMPÉRIALISME DE LA MINCEUR

**Annie Lacuisse-Chabot,**

**Cécile Nathan-Tilloy et coll.**

Images de mode,  
images de soi

**D**epuis une vingtaine d'années, consultant pour maigrir des jeunes filles ou jeunes femmes dont la silhouette semble strictement normale au praticien rencontré. Le phénomène, anecdotique dans les années 80, avait été qualifié de « *dys-morpho-pondéro-phobie* ». Il est devenu un phénomène de société dans les années 2000 et touche les jeunes filles de plus en plus jeunes. Les premières manœuvres de régime commençant dès la classe de cinquième dans certains lycées parisiens... S'est ainsi instituée depuis trente ans un « idéal minceur », prôné d'abord par les magazines, puis par l'ensemble des médias, et sans doute amplifié par le phénomène des top models. Cernées depuis des années par des images de mannequins filiformes et de plus en plus dénudés sur les kiosques, les panneaux publicitaires, les

bus et les couloirs de métro, les femmes se voient trop grosses alors que leur silhouette peut correspondre à la normalité classique de la femme occidentale.

Les images de soi ou images du corps de la jeunesse actuelle féminine sont perturbées car celle-ci n'a vu, depuis son plus jeune âge, que des silhouettes de maigreux identifiées comme normales. Un autre modèle de cette génération, la poupée Barbie, a bien évidemment contribué à normaliser cette maigreux.

Le phénomène est difficile à cerner parce que, maintenant, très répandu. Il serait sans importance s'il n'entraînait, chez beaucoup de jeunes et moins jeunes femmes, des mesures de restriction chro-

nique (qui ont pu faire émettre l'idée d'un « syndrome de restriction chronique »). Pour désigner cet impérialisme de la minceur, j'ai pu employer le mot fort de « *tchador* », (« c'est notre *tchador* à nous »). Fatema Mernissi, sociologue marocaine, parle, elle, de « la taille 38 de la femme Occidentale, équivalent du port du voile pour les musulmanes. ». C'est dire si le phénomène est important.

Le problème s'intensifiant ces dernières années, je me suis demandé s'il pouvait y avoir une évolution de la «Une» des magazines féminins de 1980 à nos jours, incitant à plus de maigreur et ainsi à plus de demandes de restriction. Cette étude a pu être réalisée par sept étudiants de l'Institut d'Études Politiques de Paris. D'autre part, nous avons essayé de mettre en lumière cette « distorsion de l'image de soi » et de voir si elle était mesurable. Nous avons utilisé pour cela un test simple que j'utilise dans ma pratique médicale et que j'ai appelé le test de l'IMC (Indice de Masse Corporelle).<sup>1</sup>

## MAGAZINES FÉMININS ET MINCEUR : INCITATION OU PRESCRIPTION ?

Notre enquête s'est donc portée d'abord sur l'étude de l'évolution des photos à la «Une» des magazines féminins depuis 1980, afin de constater l'évolution de la morphologie des filles et femmes présentées, de leur habillement, et globalement de la mise en valeur ou non de la minceur par l'image. L'étude des couvertures a porté sur trois périodes charnières :

- 1980-1981-1982
- 1990-1991-1992
- 1999 - 2002

L'analyse a permis de mettre en avant plusieurs phénomènes :

- les femmes ont été progressivement dénudées,
- les tenues sont plus sexy, suggestives, moulantes,
- leur corps est de plus en plus mince, voire maigre.

### DE PLUS EN PLUS DE FEMMES MINCES ET DÉNUDÉES

#### Évolution du nombre de femmes dénudées ou nues

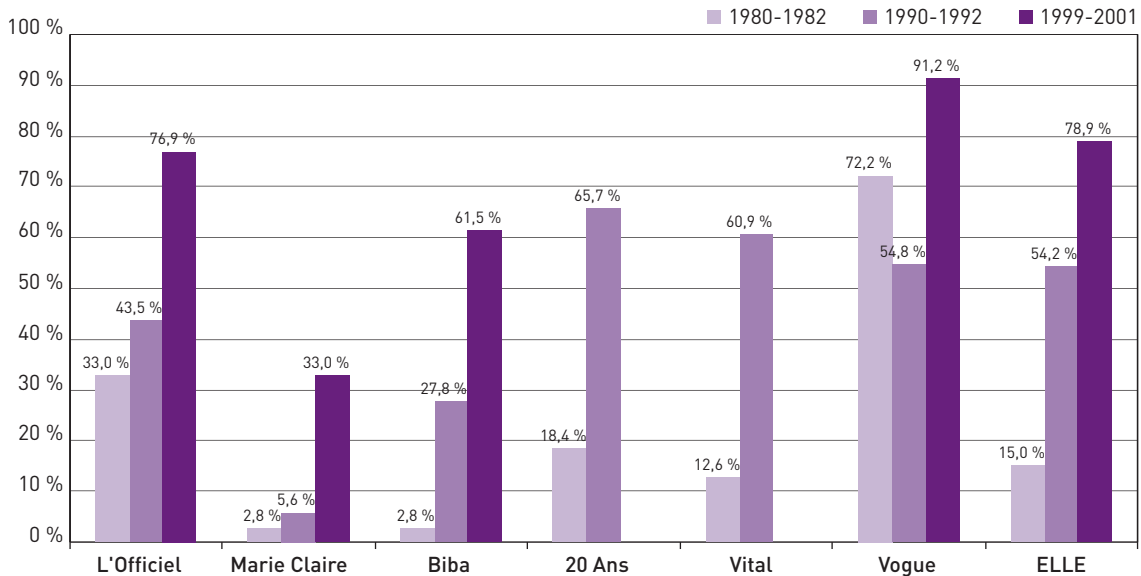
On observe dans tous les magazines une forte augmentation du nombre d'images sur lesquelles les femmes sont dénudées ou nues (c'est-à-dire en sous-vêtements, maillots de bain, ou tenues très légères dévoilant le corps). L'évolution est considérable dès le début des années 1980, et devient de plus en plus importante à la fin des années 1990.

En outre, les tenues sont toujours plus légères ou suggestives : bodys, pantalons moulants, décolletés profonds ou encore tops dévoilant le ventre... Ce type de vêtements laisse deviner des filles minces, au ventre plat, aux salières plus ou moins creuses mais toujours marquées.

Les numéros que l'on peut identifier comme *numéros d'hiver* ont progressivement disparu. Généralement, entre 1980 et 1983, les numéros de septembre à avril sont clairement des numéros d'hiver, avec des filles très habillées, voire emmitouflées (notamment dans des manteaux de fourrure, avec de grosses écharpes et des bonnets ou chapeaux), ce qui ne permet pas d'apprécier leurs silhouettes. En revanche, dans les numéros d'hiver des années 1990, les filles sont toujours plutôt habillées, mais les épais manteaux ont disparu, et à la fin des années 1990-2000, il n'est pas rare qu'elles soient dénudées, en octobre comme en février... Depuis les années 1990, le manteau d'hiver a laissé la place aux robes du soir décolletées évoquant les fêtes de fin d'année. Parallèlement, les *numéros de printemps-été* sont plus dénudés : alors

<sup>1</sup> En anglais : BMI (Body Mass Index), *Quotidien du Médecin*, 18 septembre 2000

## Évolution du nombre de femmes dénudées ou nues



que, dans les années 1980, les filles restent très habillées (en robe à la limite, souvent en chemise couvrante), à la fin des années 1990-début 2000, elles sont très légèrement vêtues dès février.

### Des femmes de plus en plus minces, voire maigres

Ces corps de plus en plus visibles sont aussi de plus en plus minces, voire maigres. Ce phénomène est surtout sensible en dernière période (1999-2001), et particulièrement dans quelques magazines (*Vital* et *20 Ans* en tête).

### Ronde ou normale

%	1980-1982	1990-1992	1999-2001
Marie Claire	94	89	75
20 Ans	75		13
Vital	73		14

Dans le magazine *L'Officiel*, les filles sont déjà maigres en début de période. C'est lié à la spécificité de ce magazine de mode, les mannequins de haute couture étant extrêmement minces dès le début des années 1980.

### Mince ou maigre

%	1980-1982	1990-1992	1999-2001
Marie Claire	6	11	25
20 Ans	15		87
Vital	27		86

## AUGMENTATION

### DES INCITATIONS AU RÉGIME

Le nombre de ces incitations au régime augmente de façon significative, avec un total passant, sur les 6 magazines étudiés, de 17 régimes par an dans la période 80-82 à 60 régimes par an en 99-2001. Mais on doit nuancer ce constat par le fait que tous les magazines ne sont pas autant concernés par cette augmentation.

En effet, si *Elle* et *Top Santé* multiplient les incitations au régime tout au long de la période, les autres connaissent en revanche une évolution moins nette. De ce point de vue, *Marie-Claire* est assez caractéristique, avec une augmentation des incitations au régime entre 1980-1982 et 1990-1992, mais avec une diminution en fin de période. Les messages de

ce magazine sont même originaux : « Mangez pour être heureuse », « Arrêtons de maigrir » ou encore « Les rondeurs : les muscler, les assumer ». Ces messages sont particulièrement contradictoires avec les images de filles très minces des couvertures des mêmes numéros.

L'étude de *Biba* et de *Elle* a mis aussi en évidence la parution de *numéros spéciaux consacrés aux régimes* chaque année. Ainsi, à partir des années 1990, *Biba* fait paraître un numéro spécial consacré aux régimes en avril de chaque année. L'évolution des « accroches » de ces numéros spéciaux est aussi significative : on passe de « Spécial Minceur » à « Spécial Maigrir ».

## ÉVOLUTION DU CADRAGE : LE CORPS MIS EN VALEUR

L'évolution est nette pour tous les magazines consultés : alors que le cadrage se limitait essentiellement au visage au début des années 1980, c'est la silhouette entière qui est privilégiée en fin de période (1999-2001). Le cadrage au niveau du buste est souvent le plus courant dans la période intermédiaire (1990-1992).

Les changements du type de cadrage n'ont pu que renforcer l'impact visuel des corps de plus en plus minces et de plus en plus dévêtus.

## DES DIFFÉRENCES SENSIBLES ENTRE LES MAGAZINES

**Vital et 20 ans : des filles de plus en plus dévêtues et minces (voire maigres).**

Pour ces deux magazines, non seulement les filles sont de plus en plus dénudées, mais elles sont aussi nues (en dessous ou en maillot de bain) dans environ un tiers des cas après 1990.

De la même façon, non seulement elles sont de plus en plus minces, mais des filles maigres apparaissent sur près d'une couverture sur 6 ou 8 après 1990.

## Un magazine particulièrement incitatif au régime : Top Santé

*Top Santé* est un magazine particulièrement incitatif en faveur des manœuvres de régime : depuis le début de l'année 2002, on constate une incitation au régime à chaque numéro! Soit 26 pour la période 99-2001 alors qu'il n'y en avait que 8 pour la période 90-92.

## Des magazines plus ambivalents : Marie-Claire et Biba

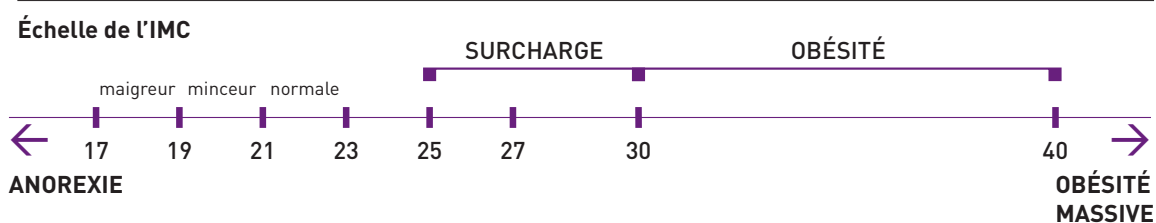
Globalement, les couvertures de ces magazines présentent relativement peu d'incitations au régime en fin de période (1999-2001) mais, de façon assez contradictoire, les images présentent des filles toujours plus minces, plus dévêtues, et leur silhouette entière est de plus en plus mise en valeur. L'incitation au régime et la façon de prôner un « idéal minceur » deviennent ainsi de plus en plus insidieuses.

## LES ÉTUDIANTES DE SCIENCES PO<sup>2</sup> ET LE SYNDROME DE RESTRICTION CHRONIQUE

Notre projet a ensuite été développé à travers une enquête menée sous forme d'un questionnaire écrit. Ce questionnaire visait à évaluer la sensibilité des jeunes filles de 18 à 25 ans aux impacts visuels auxquels elles sont soumises de manière récurrente, mais aussi à estimer l'ampleur des manœuvres de régimes auxquelles elles pouvaient se plier. Notre objectif était de découvrir dans quelle mesure l'impact visuel d'images pouvait être à l'origine de distorsions inconscientes de l'image de soi et leurs possibles conséquences.

Six étudiantes de Sciences Po ont fait circuler un questionnaire dans l'enceinte de leur école auprès

<sup>2</sup> Institut d'Études Politiques de Paris



de jeunes femmes dont l'âge était compris entre 18 et 25 ans. Le questionnaire était rempli lors de courts entretiens. La présentation de l'enquête, notamment la partie concernant l'IMC, avait été préparée afin d'éviter que les enquêtrices n'induisent un biais par leur manière de poser les questions ou d'expliquer l'IMC. Ainsi, 148 jeunes femmes ont répondu à nos questions, mais seulement 142 questionnaires ont été traités, 6 d'entre elles ayant refusé de nous communiquer leur poids.

Le questionnaire était construit autour de trois items :

- Test IMC (Indice de Masse Corporelle),
- Test visuel sur une couverture de magazine,
- Manœuvres de régimes réalisées par l'enquêtée.

## LA POPULATION ÉTUDIÉE

Les répondantes sont donc toutes des étudiantes d'une grande école française, Sciences Po à Paris, et elles ont entre 18 et 25 ans. La population interrogée (N=142) est constituée de jolies jeunes femmes n'ayant aucun problème de poids. Seules 4 d'entre elles, soit 2.8 % du panel, ont une légère surcharge pondérale, avec un IMC réel supérieur à 25 mais inférieur à 27. La grande majorité des jeunes filles interrogées sont des lectrices de la presse féminine. Seules 8 % déclarent ne jamais la lire. La grande majorité des répondantes viennent de milieux sociaux élevés, puisque 57 % des pères et 54 % des mères sont cadres ou exercent une profession intellectuelle supérieure. Les mères au foyer constituent un ensemble non négligeable (16 % du total) ; dans ce cas, le père appartient le plus souvent à une CSP+

## TEST IMC

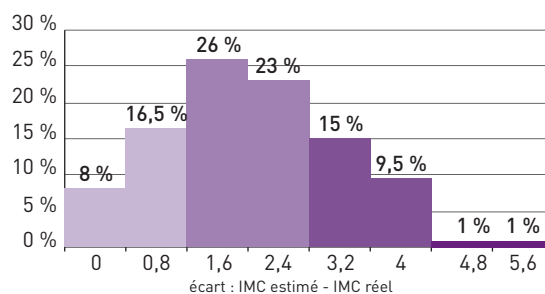
L'enquêtrice explique que l'IMC normal se situe, en France, entre 21 et 23, qu'on entre dans la surcharge pondérale avec un IMC supérieur à 25, qu'on est obèse avec un IMC supérieur à 30, que l'obésité est grave avec un IMC supérieur à 40. On est mince avec un IMC à 19, maigre avec un IMC entre 17 et 18, anorexique avec un IMC inférieur à 17. La jeune fille enquêtée note d'un trait ce qu'elle estime être son IMC.

### Différence entre IMC estimé et IMC réel

Les jeunes filles ayant estimé correctement leur IMC sont très peu nombreuses. Si on y ajoute celles ayant fait une erreur peu significative, elles ne représentent que 25 % de la population étudiée. En cas d'erreur probante, il ne s'agit jamais d'une sous-estimation mais toujours d'une surestimation de son IMC par rapport à la réalité.

Ces jeunes filles rencontrent une véritable difficulté à évaluer ce qu'est la normalité pondérale. L'écart moyen entre l'IMC estimé et l'IMC réel est de 2 points. Comme le montre le graphique suivant, peu de jeunes filles font de très grosses erreurs (écart supérieur à 4). Les résultats sont répartis de manière homogène autour de l'écart moyen.

### Écart entre l'IMC estimé et l'IMC réel



## ÉCARTS DANS L'ESTIMATION DE L'IMC ET CARACTÉRISTIQUES DE LA POPULATION ÉTUDIÉE

### Lien avec le lieu d'habitation

La population étant très homogène, il est difficile d'en tirer des résultats significatifs.

Cependant, dans le cas d'une étude portant sur un panel plus large et comportant plus de personnes provenant de zones rurales ou de petites agglomérations, les résultats présents nous autorisent à faire l'hypothèse suivante : les personnes originaires de grandes agglomérations surestiment plus souvent leur IMC que celles venant de zones urbaines plus modestes ; mais, lorsqu'elles se trompent, leur erreur est moins importante que pour l'autre groupe.

### Lien avec la catégorie socio-professionnelle des parents

Comme précédemment, nous pouvons émettre l'hypothèse que les personnes issues de familles CSP+ se trompent plus souvent mais que, lorsqu'elles se trompent, leurs erreurs sont moins grandes que celles faites par les personnes issues de familles CSP-.

### Lien avec la fréquence de lecture de la presse féminine

Paradoxalement, les jeunes filles ne lisant jamais la presse féminine se trompent plus fréquemment que celles qui déclarent la lire très souvent. En effet 80 % des premières surestiment de plus de 2 points leur IMC contre 56 % pour les secondes.

La fréquence de lecture ne semble pas avoir un effet quantitatif mais plutôt qualitatif. Les grandes lectrices se trompent, grosso modo, de 2 points dans leur très grande majorité. En revanche, celles qui ne lisent jamais la presse féminine font des erreurs beaucoup plus importantes : dans 55 % des cas, elles font une erreur supérieure ou égale à 3 points. Il semble qu'une exposition répétée à des images de mannequins maigres, présentées comme réf-

rence de beauté et de normalité pondérale, forme l'erreur. Une erreur de 2 points signifie que, lorsqu'elle est maigre, la jeune fille se voit mince ; lorsqu'elle est mince, elle s'imagine normale, et ainsi de suite. Ces jeunes femmes ont construit leur image du corps en référence aux corps des mannequins. Quand on leur présente l'échelle IMC, elles associent l'IMC correspondant à la minceur à des silhouettes de mannequins maigres, l'IMC correspondant à la normalité à des silhouettes de mannequins très minces, et ainsi de suite. Cet écart est égal dans les deux cas à 2 points sur l'échelle IMC. Ceci introduit un biais égal à 2 dans l'estimation de leur propre IMC. Tous leurs repères sont décalés.

À l'inverse, les jeunes filles ayant une lecture peu fréquente se situent d'emblée à la limite de la normalité, se trouvant trop grosses tout en sachant qu'elles ne sont pas en surpoids. Elles n'associent pas forcément d'image derrière la normalité.

## TEST VISUEL

### Évaluation de la silhouette du mannequin présenté

La majorité des jeunes filles trouvent le mannequin maigre, mais 39 % la considèrent quand même comme étant mince, voire normale.

On constate une grande sensibilité chez ces dernières à une distorsion de l'image de soi. Considérer le mannequin comme étant mince voire normal augmente la probabilité de surestimer son propre IMC : plus de 74 % des jeunes filles concernées par cette réponse surestiment leur IMC de plus de 2 points.

### Désir de ressemblance avec le mannequin

18 % des étudiantes répondent oui (presque une sur cinq), 82 % rejettent l'idée.

Mais ne pas vouloir ressembler à ce mannequin n'entraîne pas que la personne interrogée estime correctement son propre IMC. En revanche, la probabilité de se tromper de manière significative est plus grande si l'on désire ressembler au mannequin. 63 % des

jeunes filles ne voulant pas lui ressembler surestiment leur IMC de plus de 2 points alors qu'elles sont 74 % pour celles qui aimeraient lui ressembler.

## MANŒUVRES DE RÉGIME ET ANALYSE DU SCORE DE RESTRICTION

Je me trouve trop grosse	49%
Souvent je craque pour un aliment que j'aime et je culpabilise	59%
Je peux manger sans faim et sans véritable limite	39%
Je me contente habituellement de 3 repas par jour	63%
Souvent j'ai du mal à trouver le repos	36%

Nous appelons « score de restriction » le nombre de symptômes présentés par une même personne. Ainsi, si une personne ne souffre d'aucun symptôme, son score est de 0, si elle présente un symptôme et un seul, son score est 1, etc. Les femmes atteintes par le syndrome de restriction chronique réalisent des scores de restriction de 4 ou 5, et elles représentent 18,3 % de notre population.

Rappelons que les femmes présentant un syndrome de restriction chronique sont habituellement décrites comme montrant une hyper vigilance en ce qui concerne leur alimentation, sont très informées sur la nutrition, que ces informations soient vérifiées ou non. Elles sont extrêmement sensibles aux thématiques de régime, de santé, de diététique, etc. À l'inverse, les jeunes femmes que nous avons rencontrées, et qui ne sont pas concernées par ce syndrome, semblent n'avoir que peu de notions sur ces sujets.

### Lien entre le score de restriction et le ▲ IMC

On trouve une corrélation négative mais assez voisine de 0 : cela signifie qu'il n'y a pas vraiment de lien entre le score de restriction et le delta IMC.

### Étude du groupe de femmes atteintes du syndrome de restriction (score = 4 ou 5)

Les quantiles du ▲ IMC sont nettement inférieurs pour les femmes atteintes du syndrome de restriction que pour la population totale. Par exemple, la médiane du ▲ IMC vaut 1.57 pour le groupe atteint du syndrome de restriction contre 1.99 pour l'ensemble de la population.

Les jeunes femmes qui sont atteintes par ce syndrome font des erreurs moindres dans l'estimation de leur IMC.

## EN CONCLUSION

Nous avons mené l'enquête auprès de 148 étudiantes de Sciences Po pour savoir comment celles-ci voient et vivent avec leur corps. Une initiative aux résultats parfois inquiétants...

Quand on leur présente la photo d'un mannequin indéniablement anorexique, 39 % de ces étudiantes ne la trouvent pas maigre, mais mince voire normale. Et 18 % avouent même qu'elles aimeraient lui ressembler. Lorsqu'on leur demande si elles se trouvent trop grosses, 49 % répondent par l'affirmative. Mais, dans la réalité, seules 4 d'entre elles ont effectivement un problème de légère surcharge pondérale au sens médical. C'est que la signification de l'expression « trop grosse » est ambivalente pour des jeunes de cet âge. Elles savent, pour la plupart, qu'elles ne sont pas « trop grosses » médicalement parlant mais elles se considèrent comme « trop grosses » esthétiquement.

De manière plus générale, il semble que les définitions médicales ne correspondent plus aux représentations sociales du corps féminin. Aujourd'hui, la norme que nous impose la société est la minceur, d'où cette confusion récurrente entre « normalité » et « minceur ». Praticiens et femmes ne parlent plus la même langue. Les premiers utilisent des critères

médicaux alors que les secondes préfèrent les critères esthétiques prescrits par la société. Le raisonnement de la grande majorité des jeunes femmes que nous avons interrogées était le suivant : « Je ne suis pas mince donc je suis grosse » ou « Je ne suis pas en surpoids donc je suis normale ». Autrement dit, dans leur esprit, être dans l'intervalle « normal » sur l'échelle d'IMC signifie être grosse. Il existe en quelque sorte deux échelles de la représentation du corps : l'une médicale, l'autre sociale.

Le test d'IMC permet de déjouer ce problème de mots. Les étudiantes de Sciences Po n'ont pas de réels problèmes de poids : 97 % d'entre elles ont un IMC inférieur à 25. Un quart d'entre elles ont même un IMC de minceur. Pourtant, quand on leur demande l'IMC qu'elles estiment être le leur, seules 8 % d'entre elles indiquent un IMC proche de leur IMC réel. Étonnamment, lorsque la jeune fille interrogée a effectivement une surcharge pondérale discrète, elle estime correctement son IMC.

L'erreur moyenne est de 2 points, ce qui signifie que, lorsqu'elle est maigre, la jeune fille se voit mince, lorsqu'elle est mince, elle s'imagine normale, et ainsi de suite. De nombreuses jeunes filles se situent d'emblée à la limite de la normalité, se trouvant trop grosse tout en sachant qu'elles ne sont pas en surpoids.

Les jeunes femmes en restriction chronique présentent-elles une particularité? Les jeunes femmes non concernées par le syndrome de restriction chronique mélangent un peu les deux échelles, sociale et médicale. Celles-ci se chevauchent, se confondent, ce qui explique le manque de repères précis pour se représenter son propre corps. Alors que les jeunes femmes atteintes du syndrome de restriction chronique ne confondent pas l'échelle sociale et l'échelle médicale, mais se réfèrent uniquement à l'échelle sociale. Le syndrome consiste

en ce saut qualitatif. Ce n'est pas qu'elles manquent de repères, mais en réalité ces derniers sont déformés. Pour ces jeunes femmes, la maigreur dans sa définition médicale équivaut à ce qu'elles se figurent être un corps mince, la normalité à ce qu'elles rapportent à une silhouette mince, etc.

Comment expliquer la difficulté rencontrée par ces jeunes filles dans l'évaluation de la normalité pondérale? Comment appréhender ce décalage croissant entre leurs repères de silhouettes minces et la réalité? Si les médias n'ont pas érigé l'idéal minceur qui prévaut dans notre société, on peut s'interroger sur leur responsabilité en ce qui concerne sa diffusion et sa mise en image. Comme le montre la première partie de notre étude, on voit de plus en plus de jeunes femmes minces voire maigres, de plus en plus de corps dénudés sur les couvertures des magazines féminins. Ils ont contribué au glissement vers une iconographie maigre pour illustrer ce qu'est la minceur, modifiant par effet de dominos tous nos schémas mentaux autour du corps. Aujourd'hui, 66 % des couvertures de ces magazines montrent ce type d'image, contre 16 % entre 1980 et 1982. Le corps est de plus en plus dévoilé. Les gros plans de visage sont éclipsés par les photos en pied. Le nombre d'incitations au régime a également été multiplié par 4 au cours de cette période. Dans la tête des jeunes filles enquêtées, la légende ne correspond pas à la photo qu'elles ont sous les yeux et c'est ainsi que dérape le regard sur elles-mêmes de ces jeunes citadines issues d'un milieu aisé.

*Remerciements à Cécile Arnaud, Anne Carlevaris, Christelle Coslin, Anne Delapierre, Minh Tran Huy, Yannick Philipbert (Sciences Po), au Docteur Bernard Waysfeld et au Docteur Jean-Michel Joubert (Laboratoires ROCHE), et au Docteur Jean-Marie Lagarde.*