



Crudivorianisme

Compartements alimentaires



Spirituel



Régimes



DE L'INDIVIDUALISATION DES APPARENCES À L'INDIVIDUALISATION DES RÉGIMES

Georges Vigarello

EHESS, Centre Edgar Morin, Paris

Historien, Directeur d'études de l'EHESS au Centre Edgar Morin. Ses domaines de recherche sont : l'histoire des pratiques corporelles, l'histoire de l'hygiène et des pratiques de santé, l'histoire de la violence physique et l'histoire des normes et des pratiques d'apparence physique.

Docteur Honoris Causa de l'Université publique de Montréal, Membre du Conseil d'Administration de l'EHESS, Membre de Comité de rédaction de la revue *Communications*, Président du Conseil scientifique de la Bibliothèque Nationale de France depuis juin 2000.

■ Il faut s'attarder à ce triomphe de "l'individu hyper-moderne" décrit par nombre d'analyses contemporaines, "l'individu hypertrophié [1]", celui pour lequel "il n'y a plus de sens à se placer du point de vue de l'ensemble [2]", celui que notre société a installé brusquement en nouveau centre de "cohérence [3]", accentuant son sentiment de primer sur toute référence sociale. Que cette figure ait elle-même une origine historique et collective ne fait aucun doute : l'avènement d'une société de services, la diffusion de la consommation, l'appartenance de l'individu à des "cercles" toujours plus différents de la vie sociale [4], ont aiguisé son apparente autonomie, sa "délocalisation", alors que s'accroissent les mobilités et les marchés. Une intense personnalisation du paraître s'est imposée en phénomène de masse comme en principe immédiat de valorisation.

D'où la version éminemment personnalisée des conseils esthétiques donnés dès les années 1960 : le corps comme expression privilégiée de la personne. Magazines et manuels des sixties promettent de "vous guider dans la recherche de votre personnalité [5]", de "trouver la création exaltant votre personnalité [6]", suggérant coiffure, rouge à lèvres et teint de peau en "reflets de votre personnalité [7]". Les produits se font plus intimes : le maquillage Jean-Pierre Fleurimon "révèle la véritable personnalité de votre visage [8]", le soutien gorge Berlé "affirme votre personnalité [9]". Les définitions se sont transformées : "La beauté est ce que l'on dégage, la personnalité de quelqu'un. Sa gestuelle, sa façon d'être [10]."

Les normes alimentaires, les régimes surtout ont suivi la même dynamique et se sont largement individualisés. Les régimes surtout révèlent leurs possibilités de choix croissants dès les années 1890. Non qu'il s'agisse encore d'amaigrissement systématique, il s'agirait plutôt, nuance importante, "de ne pas engraisser [11]". *L'Encyclopédie illustrée des élégances féminines* [12] propose à cet égard sept méthodes différentes en 1892, *La Vie parisienne* huit en 1896 [13], le *Carnet féminin* dix en 1903 [14].

Les débats sont précis, chiffrés. Soit, par exemple, peu boire durant une cure d'amaigrissement pour éviter le cumul d'humidités internes, soit beaucoup boire au contraire pour exploiter le pouvoir diluant de l'eau. Les chiffres préconisés par Orstel de 562 grammes d'eau en 24 heures sont radicalement différents de ceux préconisés par Hennebourg, Kurtz ou Sée, de plusieurs litres d'eau par jour [15]. Peu importe ici le chiffre retenu. L'important est cette présence plus régulière du thème, sa précision, cette lutte contre des formes plus nuancées aussi : les lignes jugées seulement "fortes", par exemple, et plus seulement l'obésité.

Cette diversité du possible n'a fait que grandir avec le XX^e siècle. À commencer par les régimes proposés par des personnalités accentuant la "singularité" de leurs propositions (Voir entre autres, *Le régime Sulitzer*, Michel Lafon, 1993). Multiplication des régimes, démultiplication des recettes, l'acte de surveillance et d'entretien de soi quant à la santé alimentaire et aux comportements censés l'accompagner ressemble toujours davantage à l'acte du consommer. Le choix serait aussi ouvert que divers : le possible offrirait ici toutes les déclinaisons. Ce geste de "consommateur" ne va pourtant pas de soi. Il rapproche toujours davantage l'acte de santé de l'acte d'"acheter". Il mérite une réflexion à laquelle cette intervention propose de se livrer.

1. R. Castel, C. Haroche, *Propriété privée, propriété sociale, propriété de soi*, Paris, Fayard, 2001, p. 128. – 2. M. Gauchet, "Essai de psychologie contemporaine. Un nouvel âge de la personnalité", *Le Débat*, mars-avril 1998, p. 177. – 3. J.-C. Kaufmann, "L'expression de soi", *Le Débat*, mars-avril 2002, voir "l'individu produit comme nouveau centre de fabrication de la cohérence", p. 121. – 4. "Chaque acteur évolue par force dans plusieurs "cercles" de la vie sociale", M. Gauchet, "Les deux sources du processus d'individualisation", *Le Débat*, mars-avril 2002, p. 135. – 5. *L'Encyclopédie beauté et bien-être*, dir. A.-M. Seigner, Paris, Culture, Arts, Loisirs, 1964, p. 23. – 6. *Votre beauté*, décembre 1960. – 7. *Ibid.*, février 1970. – 8. *Ibid.*, mai 1970. – 9. *Ibid.*, janvier 1965. – 10. "Entretien avec Virginie Ledoyen", *Mod's Marie Claire*, mars-avril 2004. – 11. *Le Carnet féminin*, 1903. – 12. C. Boeswiwald (pseudo André Valdès), op. cit., p. 212. – 13. "Comment elles se font maigrir", *La Vie parisienne*, 25 avril 1896, p. 236. – 14. *Le Carnet féminin*, 1903. – 15. G. Sée soutient vigoureusement l'usage de boissons abondantes dans les "régimes d'amaigrissement", voir son *Du régime alimentaire, traitement hygiénique des maladies*, Paris, 1887, p. 544.

