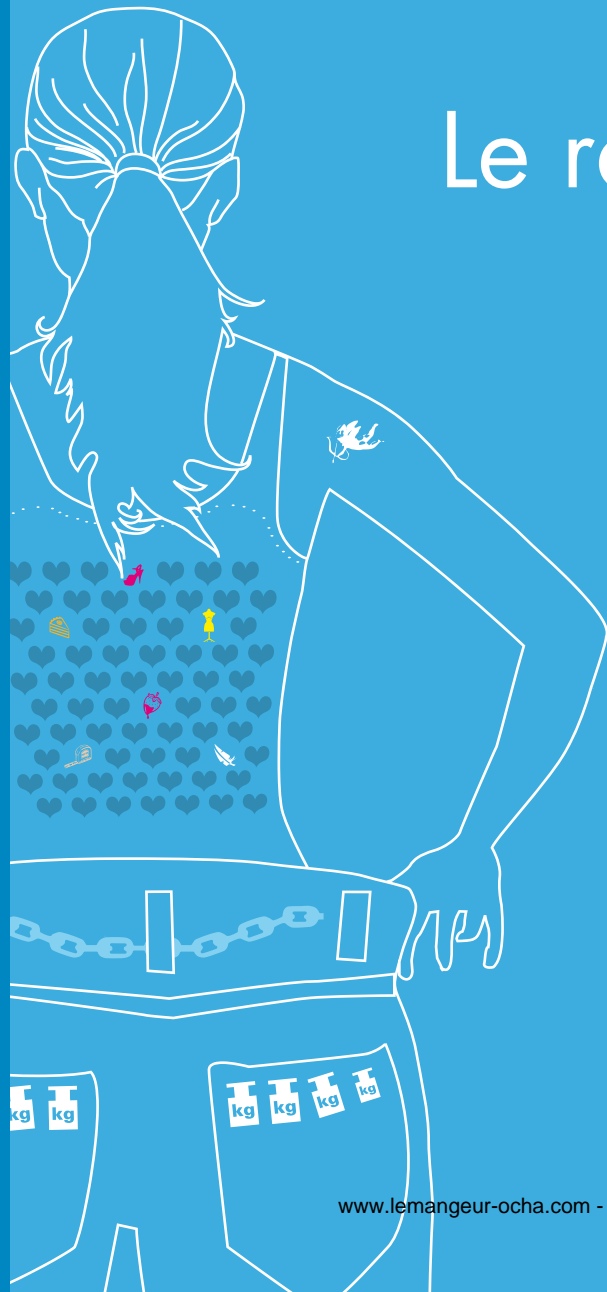


Le rapport au corps et au poids, les

Les normes esthétiques, médicales, pèsent lourd sur le désir de légèreté



Déterminées au départ par la génétique, les morphologies des humains varient. Mais il en est des formes comme des autres fonctions biologiques, elles sont soumises aux transformations liées à la culture. Et ce, partout sur la planète et sans doute depuis que les êtres humains sont organisés en société. Mais, dans toutes les sociétés, c'est sur les corps des femmes qu'ont pesé et que pèsent encore le plus de contraintes.

De plus en plus filiforme, l'idéal de la beauté féminine tend à devenir androgyne.

Et la définition de la femme pourrait être : «quelqu'un qui pèse trop»...

C'est sur ces réflexions qu'Annie Hubert, anthropologue et directeur de recherche

au CNRS, ouvrait en novembre 2003 le symposium de l'Ocha «*Corps de femmes sous influence. Questionner les normes*». Des réflexions illustrées par les résultats d'une enquête Ocha/CSA sous la direction d'Estelle Masson sur les femmes françaises, leur rapport au corps, au poids, aux régimes. Un rapport plutôt difficile : les Françaises interrogées sont **plus de 6 sur 10** à avoir un poids considéré comme **normal** au regard des normes médicales de corpulence (IMC) ; or parmi ces femmes de poids normal, on n'en trouve que **1 sur 4** à se déclarer **satisfaite de son poids** et seulement 1 sur 5 à penser que son poids est «le bon poids pour la santé» !

régimes

morales et sociales

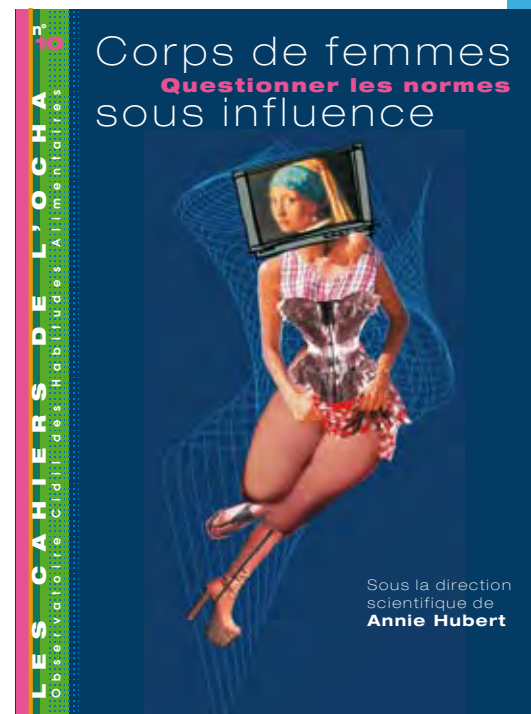
Ces écarts entre réalité objective et perception de soi donnent à réfléchir et ne concernent d'ailleurs pas que les femmes. Comme le relevait Jean-Pierre Poulain dans «*Manger aujourd'hui*» (Ocha / Privat 2001), il y a en France, parmi les personnes qui souhaitent perdre du poids, presque autant de personnes maigres ou de poids normal (46 %) que de personnes en surpoids ou obèses (54 %). Inquiétant quand on sait que les régimes restrictifs non nécessaires sont souvent le premier pas vers des cycles de perte puis de reprise de poids, les fameux régimes yo-yo, et font le lit de l'obésité...

Les habituées des régimes et celles qui n'en font jamais

Cercles vicieux et cercles vertueux

Etre mince n'est pas une obsession pour toutes les femmes, certaines font même dans les entretiens, l'éloge de quelques rondeurs, symbole de maternité, douceur, séduction. Sur le plan statistique, c'est néanmoins l'idéal de légèreté qui domine. Les résultats de l'enquête Ocha/CSA sous la direction d'Estelle Masson montrent que, parmi les femmes de poids normal ou en surpoids, 1 femme sur 2 est une habituée des régimes et 1 sur 2 n'en a jamais fait. Dans la tranche d'âge 18/24 ans, 48% ont l'expérience des régimes et déclarent avoir déjà fait en moyenne près de quatre régimes, c'est-à-dire à peine moins que leurs aînées ! En effet, les femmes de 25 à 49 ans déclarent en moyenne avoir fait cinq régimes et celles de 50 à 65 ans presque sept. Dit autrement, à 24 ans, les femmes qui ont déjà fait des régimes ont fait déjà plus de la moitié des régimes pratiqués par les femmes âgées de 50 à 60 ans. Dès le premier régime, le nombre de kilos que les femmes souhaitent perdre n'est pas anecdotique : ce ne sont pas les fameux «trois petits kilos» mais près de huit kilos que déclarent avoir voulu perdre les femmes en surpoids et six kilos les femmes ayant un indice de masse corporelle normal. Les femmes ayant l'expérience des régimes sont significativement plus nombreuses que les autres (50% contre 32%) à considérer qu'elles ont du poids à perdre alors qu'elles déclarent que les gens autour d'elles les trouvent minces...

On voit bien que faire ou ne pas faire de régime n'est pas uniquement lié à un besoin objectif et que le désir de perdre du poids est le ref et d'autre chose.



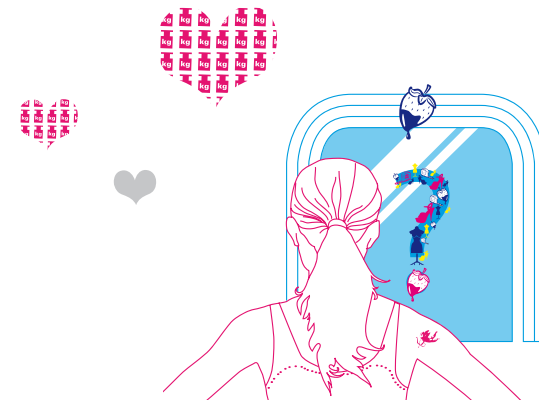
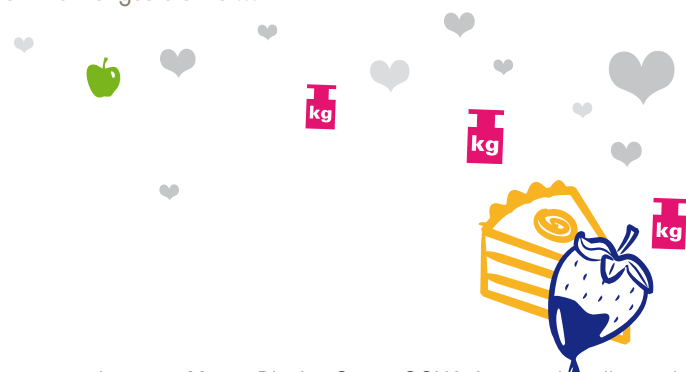
Corps de femmes sous influence

Sous la direction de Annie Hubert,
Les Cahiers de l'Ocha N°10,
Mai 2005, 144 pages

Celles qui font des régimes et celles qui n'en font pas : elles ne pensent pas leur corps de la même manière

Les premières sont dans une logique de **combat permanent**, les secondes dans **une façon d'être naturelle**. Pire, c'est injuste mais c'est ainsi : celles qui ne font jamais de régime aiment davantage leur corps et maîtrisent mieux leur ligne, et celles qui font des régimes sans atteindre leurs objectifs le vivent sur le mode du regret (29%), de la culpabilité et de l'échec (39%). Après un régime vécu comme «difficile» pour 77% des femmes et «très difficile» pour 35%, les kilos non perdus altèrent le moral et l'estime de soi.

Dans le même numéro des Cahiers de l'Ocha N°10, Matthieu Dubois de Labarre, qui a étudié pour sa thèse de sociologie des jeunes femmes au régime, suivies par des diététiciens, confirme ce paradoxe : être au régime c'est être dans une logique de restriction et penser tout le temps à ce que l'on mange. Cet effort sur soi permanent pour rompre avec des habitudes antérieures, résister aux tentations et aux nourritures de compensation, peut procurer du plaisir en cas de succès mais se paie très souvent par une «fatigue de la responsabilité». Au fil du temps, les femmes savent très bien ce qu'elles doivent faire pour maigrir et ce qu'elles recherchent chez le diététicien ce ne sont pas des conseils diététiques mais plutôt un «auxiliaire de volonté», une sorte de «béquille», un rôle dans lequel ces professionnels déclarent n'aimer guère entrer...



Les femmes et leur corps

Des rapports plutôt difficiles

Cinq profils de femmes ont été dégagés de la partie de l'échantillon de l'étude Ocha/CSA concernant les femmes de poids normal ou en surpoids, à l'exclusion des maigres et des obèses. Ils témoignent souvent davantage de rapports au corps différents que de poids objectivement différents et mettent en lumière des applications plus ou moins réussies des injonctions à l'autocontrôle.

Moins d'1 femme sur 3 est bien dans son corps

Parmi elles, des femmes pour qui être mince est une façon d'être naturelle : 14% de l'ensemble. En majorité, elles ont grandi auprès d'une mère plutôt mince, mais qui aimait cuisiner et qui, comme elles, ne faisait jamais de régime. Un pourcentage équivalent (16% de l'ensemble) considère son **corps comme un capital**, impose à **ce corps objet** un façonnage total et consomme nombre de «produits régimes» en tous genres.

2 femmes sur 3 vivent mal leur corps

Celles qui souhaitent maigrir même si leur entourage les trouve très bien comme elles sont (37% de l'ensemble) ont un rapport à leur corps qui varie en fonction de leurs états d'âme : émotions et problèmes affectifs ou professionnels sont source de prise de poids qu'elles vivent comme une perte de contrôle de soi. D'autres (20% de l'ensemble) sont résignées : elles sont parmi les plus âgées et font souvent partie, mais pas toujours, des poids supérieurs ; leur corps au fil des ans s'est épaissi, elles le jugent imparfait et oscillent entre culpabilité et déni de leurs rondeurs. Le dernier groupe (12% de l'ensemble), le plus souvent en surpoids, est vraiment en souffrance et dans un combat permanent pour mincir. Prisonnières d'une spirale infernale entre perte et reprise de poids, ces femmes se jugent durement sur leur incapacité à se contrôler et à maîtriser leur alimentation.

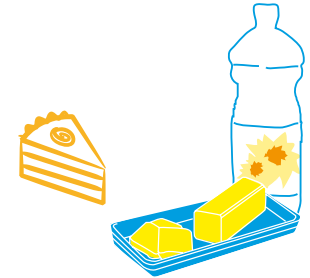
Métaphores du corps du mangeur :

un arbre, un temple, une usine, une voiture ?

Penser son corps, c'est un peu penser sa vie et sa relation au monde, c'est bien ce qui ressort de l'enquête Ocha portant sur 5 pays européens et les États-Unis. Dans la première étape de cette enquête, il avait été proposé aux participants des focus groups de jouer au jeu des métaphores pour illustrer de façon simple la façon dont ils imaginaient la relation liant le mangeur à ses aliments. Comme le relatent Claude Fischler et Estelle Masson dans *Manger* (Ocha/Odile Jacob, 2008), dans tous les groupes sans exception, il y avait toujours un homme pour lever la main le premier et proposer l'image de la voiture, les aliments jouant le rôle de carburant. Rapidement cette image était jugée par les autres trop simple et trop réductrice : pour rendre compte de transformations, stockages, circulations et flux divers, certains proposaient l'image d'une usine, d'autres celle d'une planète avec son écosystème. Émergeaient ensuite la notion de temple, le corps étant vu comme un sanctuaire ou un don de Dieu, celle de filtre, le corps gardant ce qui est bon pour lui et rejetant le reste, celle de forteresse, le corps devant se protéger contre des ennemis extérieurs l'agressant sans cesse. À la fin d'un groupe, alors que toutes les métaphores semblaient avoir été épuisées, une participante proposa de voir le corps comme « un arbre, qui se nourrit en plongeant ses racines dans le sol, et qui a besoin d'eau, de soleil et de soins ».

Toutes ces métaphores furent soumises aux quelque 180 personnes interrogées par pays (un tiers de médecins, un tiers d'enseignants, un tiers de « population générale ») dans l'enquête Ocha 1. Les métaphores arrivant en tête furent celles de l'arbre (42% des choix), de l'usine (21%), du temple (15%) et de la voiture (10%). Ces quatre métaphores ont ensuite été proposées aux 6000 personnes interrogées dans l'enquête Ocha 2 (900 personnes dans chacun des pays européens et 1500 aux États-Unis). L'arbre arriva à nouveau en tête avec 47% des suffrages, suivi par le temple (20%) qui devançait la voiture et l'usine, presque à égalité (17% et 16%). La métaphore de l'arbre, qui renvoie à la nature mais aussi à l'enracinement dans un terroir et une culture et à un équilibre entre l'homme et son environnement, est choisie en premier par les Français (63%), suivis par les Suisses (60%), les Allemands et les Italiens (56% dans les deux cas). Les Américains, qui ont une conception morale du rapport au corps et à l'alimentation, sont les premiers à choisir la métaphore du temple (32%). Britanniques et Américains, les moins nombreux à choisir la métaphore de l'arbre, se retrouvent en tête pour le choix des métaphores mécaniques – usine et voiture – qui renvoient à une conception fonctionnelle et plus problématique de l'alimentation.

Source : Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation



Penser le gras :

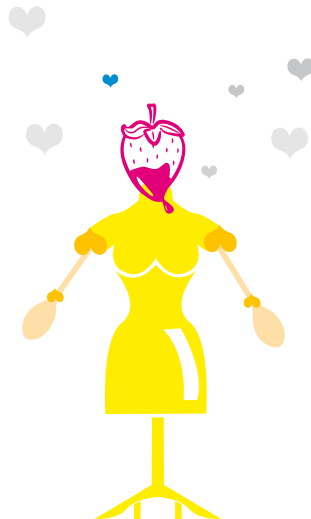
une perception complexe qui mobilise plusieurs types de rationalités

Cette perception complexe des matières grasses a été analysée en particulier par Jean-Pierre Poulain et Jean-Pierre Corbeau dans *Manger aujourd'hui* et *Penser l'alimentation* (Ocha/Privat, 2001 et 2002).

Si les Français classent les matières grasses en tête des aliments à limiter pour ne pas grossir, la hiérarchie qu'ils établissent entre les différentes matières grasses est complètement déconnectée

de leur teneur réelle en lipides (celle-ci étant de 100 % pour toutes les huiles, 82 % pour beurres et margarines, 30 % pour la crème non allégée). Au-delà de l'obsession calorique et de la confusion entre quantité et composition, il est intéressant de voir comment évoluent les classements et les perceptions selon d'autres critères, ce qu'illustrent tant l'approche qualitative que le tableau ci-dessous.

On voit dans ce tableau que l'huile d'olive, pourtant composée de 100 % de matière grasse comme toutes les huiles, passe pour être si bonne pour la santé qu'elle en ferait presque maigrir ! Il y a cependant des exceptions. Celle par exemple de cette jeune vendeuse dans une boutique de mode branchée interrogée par J-P. Corbeau : très attentive à sa ligne, elle redoute la cuisine de sa mère qu'elle juge trop grasse et ne partage pas le goût de ses amis pour aller le soir,



Classement des matières grasses par les Français selon différents critères (%)

Les meilleures pour la santé	Les meilleures au goût	Les plus marqueuses d'identité	Celles qui font le plus grossir
Huiles (toutes) 70 Dont huile d'olive 59	Beurres (tous) 87	Beurres (tous) 76	Corps gras animaux 78
Beurres (tous) 47	Huiles (toutes) 72 Dont huile d'olive 53	Huiles (toutes) 68 Dont huile d'olive 28	Beurres (tous) 61
Crèmes (toutes) 26	Crèmes (toutes) 67	Crèmes (toutes) 55	Crèmes (toutes) 53
Margarines 19	Margarines 18	Graisses de canard et d'oie 21	Huiles (toutes) 36 Dont huile d'olive 4

Source : Jean-Pierre Poulain, *Manger aujourd'hui. Normes et pratiques*, Ocha/Privat 2001. En ligne sur www.lemangeur-ocha.com

dîner méditerranéen ; dans sa famille, on cuisine depuis toujours à l'huile d'olive et pour cette jeune femme, si sa mère a de l'embonpoint, c'est à l'huile d'olive qu'elle le doit ! Quand le gras est moins quotidien, plus exotique, festif ou identitaire, il est perçu comme nettement moins gras, comme l'illustrent d'autres portraits sous la plume de J-P. Corbeau. Ainsi, cette jeune étudiante, qui découvre vraiment le vin et les fromages et redécouvre le beurre après avoir quitté la France pour vivre à Londres. L'éloignement géographique lui fait prendre conscience de l'importance du plaisir alimentaire et de la place de ces produits dans la gastronomie française. Zappant d'une culture à l'autre, son goût des métissages la rend sensible aux notions de patrimoine et d'identité. Souvenirs d'enfance et revanches sociales à prendre, colorent également la perception de telle ou telle matière grasse. Ainsi, pour nombre de jeunes retraités, le beurre évoque les douceurs de l'enfance et les tartines avec du chocolat râpé dessus. Et d'autres, qui mangent le gras blanc, froid et visible du jambon, sont souvent ceux qui, jeunes, ont connu des privations... On voit qu'il y a bien des façons de penser le gras !

Sources : Manger aujourd'hui et Penser l'alimentation, Ochat/Privat, 2001 et 2002



La gourmandise Délices d'un péché

Sous la direction de Catherine N'Diaye
Editions Autrement, 1993, 186 pages, Ocha.

“ Un appétit raisonnable, une préférence pour des mets délicats, un goût pour les friandises. Voilà ce qui distinguerait la gourmandise de la glotonnerie et de la voracité. Oui, mais si quelque chose me plaît, j'en reprendrais bien un peu. Par pure gourmandise. Et me voici dans l'excès. C'est véniel et pourtant la gourmandise est un péché capital. ”

Cuisiniers, philosophes, gastronomes, historiens, mais aussi spécialistes de l'analyse sensorielle et neurophysiologistes s'interrogent ici sur nos plaisir de bouche.

