

Avant Propos du

Professeur Arnaud Basdevant,
nutritionniste, Hôtel-Dieu, Paris

Finissons-en avec la « fast-pensée » en matière d'obésité ...

S'il est un domaine où les lieux communs ont la vie dure, où la fast-pensée est reine, c'est bien celui de la nutrition. S'il est un domaine de la nutrition où le discours simplificateur va bon train, où le « Yfo /yaka » est roi, c'est bien celui de l'obésité.

Le Français grossit, nous dit-on, et c'est vrai. Il grossirait parce qu'il mange trop bien, trop gras, trop sucré, trop protéiné, trop alcoolisé, trop tout. Il suffirait de l'éduquer, de suivre des conseils diététiques, de faire appel au bon sens...Il n'y a qu'à mettre la France au régime. Il suffit de manger moins de ça ou de ça...de quoi d'ailleurs ? Chacun à son opinion, son truc, le dernier tuyau, l'ananas ou des lentilles, à moins que cela ne soit l'huile d'olive...Il faut...y a qu'à...

Le discours rationnel, ou pseudo rationnel, est à la nutrition ce que les dogmes sont à la vie : inapplicable et parfois dangereux, en tout cas parcellaire et bien décevant pour celles et ceux qui y adhèrent.

Les conduites alimentaires ont une triple fonction : nutritionnelle, hédonique et symbolique. Elles sont déterminées par des facteurs innés et acquis, biologiques, psychologiques et sociaux. Elles expriment bien autre chose que des besoins. Il n'est pas étonnant que celui qui tente de les modifier, de les faire évoluer, se heurte à quelques difficultés, à quelques résistances...

Plutôt que d'opposer, avec l'assurance d'une pseudo-rigueur scientifique, la « saine » comptabilité calorique à la « déviance » nutritionnelle, il est plus judicieux et plus opérationnel d'inclure l'approche sociologique, psychologique et anthropologique dans l'analyse des conduites alimentaires.

Prendre en compte les attitudes, les représentations et l'imaginaire que mobilise l'alimentation est une condition incontournable pour faire évoluer cet art complexe qu'est la nutrition.