

LE MINCIR, LE GROSSIR, LE RESTER MINCE :
RAPPORT AU CORPS
ET AU POIDS ET PRATIQUES DE RESTRICTION ALIMENTAIRE

Principaux résultats d'une enquête Ocha / CSA
auprès de 1000 femmes françaises de 18 à 65 ans, en juin 2003.

Présenté par Estelle MASSON

Estelle MASSON est maître de conférence en psychologie sociale à l'Université de Brest. Elle dirige l'étude de l'Ocha sur les femmes françaises et leur rapport au corps et au poids. A travaillé avec Claude Fischler à l'exploitation des résultats de l'étude de l'Ocha portant sur 7000 mangeurs de 6 pays : *Alimentation, corps et santé, une approche transculturelle*. Elle prépare un ouvrage à publier aux Editions Odile Jacob.

Le rapport des Françaises à leur corps et à leur poids est loin d'être simple ...

Pas toujours mais assez souvent indépendamment de la réalité objective !

61,4 % des Françaises ont un poids normal au regard des normes médicales de corpulence.

Pourtant, 14% seulement se sentent vraiment complices avec leur corps ...

Des résultats qui apportent des réponses mais posent encore plus de questions.

Notamment sur :

- **l'idéal de légèreté, ce qu'il y a derrière (la pression esthétique mais aussi les injonctions médicales et la pression morale), et ses implications sociales et personnelles (le regard des autres et le regard sur soi),**
- **les différences entre les femmes qui ont l'expérience des régimes et celles qui n'en font jamais, qui portent davantage sur leur façon de penser leur corps que sur des différences de poids "objectives",**
- **les régimes : de la prise de décision aux résultats en kilos à perdre et à ne pas reprendre et en estime de soi, avec un constat d' inégalité des chances,**
- **cinq profils de femmes qui décrivent bien mieux les Françaises et leur rapport à leur corps et à leur poids que l'abstraction statistique de la « Française moyenne » ...**

LE DESIR DE LEGERETE : CHIFFRES, EXPLICATIONS ET IMPLICATIONS

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.

La « Française moyenne » (attention : création statistique, aucune existence réelle !)

Les résultats de l'enquête quantitative dessinent la silhouette d'une femme « française moyenne » déclarant mesurer 1,64 mètre, peser 63,3 kilos et choisir ses vêtements au rayon 40 et des poussières des portants des magasins. Cette femme à l'indice de masse corporelle de 23,53 (c'est-à-dire un IMC normal), prétend cependant souhaiter peser 57,7 kilos, soit 5,6 kilos de moins que son poids. Et, même si cette femme « française moyenne », pure construction statistique, n'existe pas en tant qu'individu, le décalage qu'on observe entre son poids réel et son poids souhaité témoigne de l'existence dans notre société d'un désir d'être

plus légère. Mais, chose étonnante, ce désir ne semble pas qu'être une lubie inspirée par des gravures de mode, mais aussi reposer sur la perception d'injonctions médicales à peser moins. En effet, c'est pour ainsi dire le même nombre de kilos (5,7) que pense devoir perdre notre « Française moyenne », pour avoir un poids que, en fonction de sa taille, elle considère comme normal pour sa santé. Et pour perdre ces kilos qu'elle considère avoir en trop, il est fort probable qu'elle ait, comme 55 % des Françaises, déjà fait un régime (si tel est le cas, ce n'est pas un, mais en moyenne 4, 6 régimes qu'elle aura faits), qu'elle aura une chance sur deux d'abandonner en route et au terme duquel elle n'aura qu'une chance sur deux de stabiliser son poids.

Poids réel, poids souhaité et poids considéré comme normal pour la santé : presque autant de décalages chez les femmes de poids « normal » que chez les autres ...

61, 4 % des femmes déclarent un poids normal, selon les normes médicales d'indice de masse corporelle (IMC). Pourtant ces femmes de poids normal ne sont que 24 % à déclarer avoir un poids correspondant à 1 kilo près à celui qu'elles souhaiteraient peser et 21 % à penser que leur poids réel correspond au poids « bon pour leur santé ».

Rien de plus normal que de vouloir peser un poids normal. Mais ce que dissimulent ces chiffres, c'est que ce ne sont pas que les femmes les plus corpulentes qui souhaitent peser moins et pensent devoir peser moins, mais aussi très souvent celles qui ont un poids normal.

Pour 66, 2 % des femmes interrogées, atteindre le poids qu'elles souhaitent peser et pour 56, 2 % atteindre celui qu'elles jugent normal pour leur santé, impliquerait une perte de poids. Parmi les femmes affichant un IMC normal, cette proportion est à peine moins élevée que dans la population générale. En effet, elles sont 65, 4% à souhaiter peser moins : 43 % aimeraient perdre entre 1 et 5 kilos, 20,7 % entre 5 et 12 kilos, et 1, 7% voudraient perdre 12 kilos et plus... Et elles sont 51, 4 % à considérer que pour leur santé il serait préférable de perdre quelques kilos (là encore plus de 20% jugent qu'il leur faudrait perdre entre 5 et 12 kilos).

Tous ces chiffres concernent la Base B de l'Etude Ocha/CSA, c'est à dire 837 femmes âgées de 18 à 65 ans issues d'un échantillon représentatif de la population française (Base A = 903 femmes) moins celles qui sont au régime sur prescription médicale et celles qui habitent chez leurs parents.

Des normes et de leur intériorisation à la stigmatisation : le regard des autres et l'idée qu'on s'en fait ...

En s'appuyant sur divers travaux, notamment ceux de Moscovici, il paraît nécessaire d'attirer l'attention sur les points suivants :

- *Le fait de placer des seuils d'IMC sur un continuum conduit à la création artificielle de catégories.* Le discontinu, la catégorie, supplante ainsi le continu, établissant des ruptures significatives à des endroits repérables par tous. Or il ne faut pas grand chose en kilo(s) à certaines pour passer de la catégorie « poids normal » à celle du « surpoids », alors que ce changement de catégorie peut être très lourd de sens ...
- *Nommer n'est pas neutre.* Il impose et cristallise une représentation, il exprime ici, non seulement l'existence de différences objectives de corpulence mais aussi traduit un jugement sur ces différences. Les exemples de noms donnés le montrent, seule une catégorie est baptisée sur un mode positif, les autres expriment le trop ou le pas assez par rapport au bien (pour la santé en l'occurrence).
- *Le nom devient vite un stigmaté :* dans une société marquée par le culte de la minceur, c'est le surplus de poids et non pas son insuffisance qui fonctionne comme le stigmaté négatif auquel souhaitent échapper les femmes.

LES REGIMES : LES HABITUEES ET CELLES QUI N'EN FONT JAMAIS ...

Une femme sur deux est une habituée des régimes, une sur deux n'en a jamais fait

Cette partie concerne la Base C de l'étude, c'est à dire 738 femmes âgées de 18 à 65 ans issues de la Base B et de poids normal ou en surpoids (IMC entre 18, 5 et 30).

. 55 % de ces femmes déclarent avoir l'expérience des régimes, 36, 3 % n'en avoir jamais fait, et 7, 5% non seulement à n'avoir jamais fait de régime mais à chercher plutôt à prendre du poids.

. Seulement 1,9 % d'entre elles sont en train de faire leur premier régime au moment de l'enquête (juin 2003).

. Dans la tranche d'âge 18/24 ans, elles sont 48 % à avoir déjà fait un régime. Ces femmes de 18 à 24 ans qui ont l'expérience des régimes déclarent en moyenne avoir déjà fait près de 4 régimes, c'est à dire à peine moins que leurs aînées (les 25-49 ans disent en avoir fait en moyenne 5 et les 50-65 ans presque 7). Pour dire les choses autrement : à 24 ans, les femmes qui ont déjà fait des régimes ont déjà fait plus de la moitié des régimes qu'ont fait les femmes ayant aujourd'hui entre 50 et 65 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 kilos, mais près de huit kilos que déclarent avoir voulu perdre les femmes en surpoids et six kilos les femmes ayant un IMC normal.

. Les femmes ayant l'expérience des régimes sont significativement plus nombreuses que les autres (50, 4 % contre 31, 8 %) à considérer qu'elles ont du poids à perdre alors qu'elles déclarent que les gens autour d'elles les trouvent minces ...

Comme ces derniers chiffres le suggèrent, faire ou ne pas faire de régime n'est pas uniquement lié au poids que l'on a, et le désir de perdre du poids est le reflet d'autre chose.

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

Celles qui ne font pas de régime aiment davantage leur corps et maîtrisent mieux leur ligne

Les femmes qui n'ont jamais fait de régime déclarent significativement plus aimer leur corps et leurs formes. Si elles ont plus tendance à considérer leur corps comme un atout, une force, elles semblent cependant moins obnubilées par lui. En effet, ce sont les femmes qui ont l'expérience des régimes qui adhèrent le plus fortement à l'idée qu'un beau corps est important en société et à reconnaître que leur corps est pour elles une préoccupation permanente. L'idée qu'un corps puisse se façonner est plus acceptée chez les femmes ayant déjà fait des régimes, mais ce sont celles qui n'en ont jamais fait qui disent le plus arriver assez facilement à maîtriser leur ligne.

La minceur est davantage un « combat permanent » pour celles qui sont au régime, davantage « une façon d'être naturelle » pour celles qui n'en font jamais ...

Les femmes qui ont l'expérience des régimes sont 77, 3 % à déclarer que « être mince, c'est un combat permanent », celles qui ne font jamais de régime ne sont que 42, 1 % à le penser. Inversement, celles qui ne font jamais de régime sont 52, 5 % à déclarer que « être mince, c'est une façon d'être qui m'est devenue naturelle » contre 35, 5 % chez les femmes qui ont l'expérience des régimes.

Les femmes qui ont l'expérience des régimes sont clairement davantage dans une logique de contrôle de soi et de leur alimentation, de respect de règles précises, de surveillance et de domination de leur corps au quotidien par l'alimentation et l'exercice.

Pourtant, ce contrôle de soi semble pour elles plus problématique. En effet, les femmes qui ont déjà fait des régimes insistent significativement plus que les autres sur l'importance des facteurs psychologiques dans la prise de poids. Elles sont beaucoup plus nombreuses à dire qu'elles grossissent quand elles dépriment (64% contre 37%), quand elles ont des problèmes

affectifs (57% contre 33%), quand elles ont des soucis (70% contre 43%). Et, quand elles grossissent, elles sont plus nombreuses à se sentir dépassées, débordées (63 % contre 40 %). Et, pour compliquer encore les choses, quand elles grossissent, le fait de grossir les fait déprimer davantage que celles qui ne font jamais de régime (68 % contre 44%) ...

« AUJOURD'HUI JE ME METS AU REGIME » : DE LA DECISION AUX RESULTATS EN KILOS ET EN ESTIME DE SOI

Pour 83 % des femmes, la décision de se mettre au régime est déclenchée par une insatisfaction relative à leur apparence physique qui se décline en problèmes de silhouette, de poids sur la balance ou encore de problèmes de garde robe. Seule une minorité (7%) déclarent que l'élément le plus important est un mal être physique (essoufflée, fatiguée, mal au dos) et encore plus rares (2,3%) sont celles qui disent se mettre au régime suite aux remarques d'un médecin. Les remarques de proches (enfants, mari, amis...) sont, elles aussi, rarement mentionnées (2, 8%).

En fait, la décision de se mettre au régime est souvent le résultat d'une conjonction de raisons : en moyenne, les femmes donnent 4,5 raisons différentes. Parmi ces raisons, la préparation des vacances est un facteur qui concerne près d'un quart des femmes.

Même si seules 9 % reconnaissent pouvoir être influencées par ces nouveaux régimes dont la parution dans la presse accompagne l'arrivée des beaux jours, elles sont quand même plus de 32 % à avouer avoir déjà fait, au moins une fois, un régime présenté comme étant un régime miracle. Et un peu plus nombreuses encore à déclarer avoir déjà utilisé, au moins une fois, des crèmes amincissantes ...

De plus, 25% des femmes ayant l'expérience des régimes reconnaissent avoir déjà consommé des « coupe faim » et des produits dits « brûle graisse » (1,5% déclarent en consommer souvent).

La recherche de perte de poids est souvent aussi la recherche « du bon régime » : celui qui permettra de maigrir sans trop souffrir pour les unes, sans avoir faim, sans trop avoir à s'exclure de la vie sociale pour les autres, mais toujours « du régime qui marche »...

Faire un régime, c'est « difficile » pour 77% des femmes, « très difficile » pour 35%... Pourtant, 72% des régimes ne sont jamais suivis par un médecin ou un diététicien alors que 42% des femmes pensent que cela pourrait les aider !

Bien plus que sur les professionnels de l'alimentation ou de la nutrition, c'est sur leur entourage que comptent les femmes. Mais soutenir quelqu'un qui veut perdre du poids, ce n'est pas lui dire de ne pas manger : « *je fais des écarts, je grignote, quand mon mari me dit : arrête de manger, je mange deux litres de glace, je me venge* », mais bien plutôt être attentif : « *ma fille c'est pas pareil, quand elle me voit manger un bac de glace, elle me dit : ah une petite baisse de moral, ça ira mieux demain... on discute et ça m'aide... le lendemain je recommence mon régime* » (Sylvie, 35 ans, IMC 29) et lui faire sentir qu'il est aimé : « *si j'ai l'amour je peux perdre tous les kilos du monde* » ...

Les femmes en surpoids sont significativement plus convaincues que les autres des bienfaits d'un soutien médical voire psychologique qui peut-être les empêcheraient de s'arrêter en route. Elles sont plus nombreuses à déclarer qu'il leur arrive d'abandonner leurs régimes (64 % contre 43% de celles qui ont un poids normal).

Pourquoi faire un régime est difficile

Les raisons les plus avancées concernent le contrôle et la maîtrise de soi, de ses pulsions et de ses goûts. 73% ont souvent « envie de craquer », et près de la moitié vivent leur régime sur le mode de la privation de ce qu'elles aiment manger, certaines s'obligeant même à manger des choses qu'elles n'aiment pas. Etonnamment, le contrôle et/ou la limitation des quantités

ingérées ne sont reconnues comme sources de difficultés que par environ une femme sur cinq. Être au régime a manifestement des répercussions sur la vie sociale : elles sont plus de 21 % à reconnaître éviter les relations sociales et les repas entre amis durant leur régime.

Résultats en termes de kilos et d'estime de soi : inégalité des chances et cercle vicieux

C'est injuste mais c'est ainsi, cette inégalité joue en la défaveur des femmes en surpoids :
· L'atteinte des objectifs fixés concerne seulement 43 % des femmes en surpoids mais 69 % des femmes de poids normal (ces chiffres concernent le dernier régime pratiqué, des régimes d'une durée moyenne de 52 jours pour les premières, 45 jours pour les secondes).
· Ne pas avoir atteint les objectifs que l'on s'était fixés est très largement vécu sur le mode de du regret (29 %), de la culpabilité et de l'échec (20% s'en veulent et se disent qu'elles n'y arriveront jamais, 18% se déclarent « pas fière de soi »). 20% des femmes relativisent en déclarant que « ce n'était pas le bon moment, pas le bon régime » et 13 % seulement se déclarent « assez indifférentes ».
· Ces effets négatifs sur le moral et l'estime de soi des femmes en surpoids sont aggravés par le fait que, à l'issue d'un régime, elles sont moins nombreuses que les femmes de poids normal à stabiliser leur poids (34% contre 64%), plus nombreuses à reprendre à terme tous les kilos perdus (48% contre 34 %) et même à en reprendre plus (17, 7% contre 1, 4%).

LE RAPPORT AU CORPS ET AU POIDS : CINQ PROFILS DE FEMMES PLUTOT QU'UNE « FRANCAISE MOYENNE » ...

Ces cinq profils témoignent souvent davantage de rapports au corps différents que de réalité de poids différentes et mettent en lumière des applications plus ou moins réussies des injonctions à l'autocontrôle. Il est important de noter que ces profils concernent seulement une partie de l'échantillon de l'étude Ocha/CSA (Base C' excluant les femmes maigres et obèses mais aussi celles de poids normal ou en surpoids cherchant à grossir), on peut facilement imaginer que les femmes au corps « résigné » ou en souffrance » sont plus nombreuses sur l'ensemble de la population.

Les femmes « au corps complice » : 14%

Ces femmes sont les seules à afficher une relation véritablement heureuse et sereine à leur corps et à leur poids. Elles sont plus minces que la moyenne et leur poids est plutôt stable. Elles n'ont jamais pratiqué de régime ou très minoritairement, et si certaines d'entre elles souhaiteraient avoir un poids légèrement inférieur à celui pesé (qu'elles considèrent comme étant normal pour la santé), il n'est question de perdre qu'un ou deux kilos. Pour elles, être mince n'est pas un combat, mais une façon d'être qui leur est devenue naturelle et qui repose sur une hygiène de vie se traduisant par une alimentation variée (sans interdits mais sans abus) et la pratique de sports. Elles n'ont pas le sentiment de se contraindre particulièrement ou de faire des choses extraordinaires pour conserver leur ligne car elles ont intégré une certaine discipline acquise dès le plus jeune âge dont le maître mot est : de l'équilibre en tout. Elles ont, pour la majorité d'entre elles, grandi auprès d'une mère plutôt mince, mais qui aimait cuisiner et qui, comme elles, ne faisait jamais de régime.

Les femmes « au corps qui parle, reflet des états d'âme » : 37%

Ces femmes se retrouvent dans toutes les catégories de la population et présentent des morphologies variées. Leur relation avec leur corps est ambiguë : elle oscille entre amour et désamour et fluctue au fil de leurs états d'âme. Lorsque tout va bien, elles aiment leur corps qu'elles considèrent comme un atout, une force, même lorsqu'il présente quelques rondeurs. Cependant, les soucis, les problèmes affectifs ou de travail se traduisent systématiquement

chez elles par une prise de poids qui devient source de déprime. Grossir est vécu comme une perte de contrôle de soi et de son alimentation, et le corps grossi n'est pas aimé car il témoigne et rappelle qu'on s'est laissé submerger par ses problèmes. À l'inverse, maigrir correspond pour ces femmes à se ressaisir et à reprendre le contrôle de soi et de son corps. Pour elles, perdre du poids est essentiellement une question de volonté et, lorsqu'elles décident de faire un régime, elles font preuve de ténacité : elles atteignent généralement leurs objectifs et parviennent à stabiliser leur poids ...jusqu'à l'avènement de nouveaux états d'âme. A noter aussi que plus de la moitié d'entre elles font partie de ces femmes qui aimeraient bien être un peu plus minces alors qu'elles reconnaissent que leur entourage les trouve très bien comme elles sont.

Les femmes au « corps résigné » : 20 %

Ces femmes sont parmi les plus âgées et font souvent partie, mais pas toujours, des poids supérieurs. Elles ont une attitude résignée face à leur corps qu'elles jugent imparfait et qui au fil des ans s'est épaissi. Elles affichent une certaine distance face à un corps qui semble vivre sa vie de façon quasi autonome et qui pour elles n'est ni un atout ni véritablement un handicap. Cette acceptation passive de leur corps se conjugue avec une attitude ambiguë face à leur ligne : elles oscillent entre culpabilité et déni de leurs rondeurs. Elles s'inscrivent dans une forme de fatalisme et invoquent tous les facteurs explicatifs possibles (génétique, tentations, âge, ménopause, éducation alimentaire, héritage familial) pour justifier leur poids qui les laisse insatisfaites. Elles reconnaissent ne pas parvenir à maîtriser leur ligne. Pour elles, mincir n'a rien de naturel, au contraire c'est s'imposer des règles ce qu'elles renoncent (ou ont fini par renoncer) le plus souvent à faire. Elles font moins de régimes que la moyenne des Françaises mais surtout celles qui en font s'arrêtent le plus souvent en route et reprennent à terme du poids.

Les femmes « au corps en souffrance » : 12%

Ces femmes, le plus souvent en surpoids et mal dans leur corps, affichent une véritable souffrance. Leur corps qu'elles n'aiment pas est une douloureuse préoccupation et leur vie est marquée par le combat permanent qu'elles mènent pour mincir. Elles ont une longue expérience négative des régimes et semblent prisonnières d'une spirale infernale où, au fur et à mesure des régimes yoyos qu'elles pratiquent, elles visent toujours un nombre plus important de kilos à perdre. Pour elles, grossir est vécu comme une fatalité génétique (leur mère souvent avait déjà des problèmes de poids) qui les rend hors norme. Elles ont le sentiment d'avoir tout tenté pour maigrir sans autres résultats que de dégrader leur moral et leur confiance en elles. Elles se jugent durement sur leur incapacité à se contrôler et à maîtriser leur alimentation. Elles ont tendance à avoir moins d'activité sportive que la moyenne des Françaises.

Les femmes « au corps objet » : 16%

Ces femmes plus minces que la moyenne ont des objectifs minceur extrêmement exigeants qui, parfois, s'apparentent à un véritable désir de maigreur. Si on retrouve ces femmes dans toutes les classes sociales, elles sont cependant nettement moins représentées dans les classes ouvrières et chez les retraitées. Très sensibles au modèle de la minceur, elles respectent leur corps comme un capital beauté et lui imposent un façonnage complet. Elles ont intégré la gestion de leur corps comme une discipline : elles suivent une hygiène de vie très stricte tant sur le plan physique qu'alimentaire et font partie des grosses consommatrices de « produits régime » en tout genre. Leur corps est un objet totalement maîtrisé et faire un régime, si besoin est, reste pour elles relativement facile puisqu'il s'agit de suivre des règles (que parfois elles n'hésiteront pas à se faire dicter par un médecin.