

L'EXPERIENCE DU REGIME AU FEMININ : UNE QUESTION d'ESTHETIQUE OU d'ETHIQUE ?

Résultats d'une enquête auprès de jeunes femmes en Aquitaine

Présenté par Matthieu DUBOYS de LABARRE

Matthieu DUBOYS de LABARRE est un jeune post-doctorant en sociologie à l'Université Bordeaux 2 et à Oxford Brookes. Il travaille sur l'alimentation et l'image du corps.

Comment les femmes vivent leur régime au niveau de leurs pratiques quotidiennes mais aussi dans leur tête et dans leur relation avec leur environnement ? Au Symposium de l'Ocha au Palais de la Découverte, Matthieu Duboys de Labarre a présenté les résultats d'une étude qualitative en profondeur auprès de 35 femmes au régime sous la conduite d'un diététicien en Aquitaine.

Pour ce jeune chercheur, cette démarche dépasse le désir d'une simple conformité aux normes esthétiques et renvoie plus fondamentalement à une expérience éthique de responsabilisation de soi. Ce travail sur soi implique de nombreux changements et un investissement considérable en temps et en énergie et peut procurer du plaisir, en cas de succès, mais aussi une « fatigue de la responsabilité », voire des dépresses, surtout en cas de régimes répétés et d'un rapport au corps douloureux.

Le régime, c'est rompre avec la plupart de ses habitudes antérieures

C'est un réajustement complet de toutes les étapes du rapport à l'alimentation : des courses (le contenu du panier mais aussi la fréquence) au choix des aliments (moins ou pas du tout pour certains, plus pour d'autres, recours à des produits diététiques et même à des « médicaments alimentaires ») et à leur préparation (modes de cuisson, adaptation des recettes), au rythme et à la structure des repas, avec parfois des contraintes qui font que certains ont du mal à être perçus comme de « vrais repas ».

C'est aussi une nouvelle façon de penser et de classer les aliments : par exemple, les classifications traditionnelles laitages/poissons/viandes se trouvent réunies sous l'étiquette « protéines ».

Le régime, c'est ce paradoxe : être dans une logique de restriction et penser tout le temps à ce que l'on mange !

Le régime implique d'être « réflexif », c'est à dire de rompre avec la routine, avec les rituels qui vont de soi. Cela demande une vigilance permanente, de l'organisation, de l'anticipation, et c'est consommateur de temps et d'énergie. Par exemple, on se couchera plus tard pour faire cuire ses légumes pour le lendemain ...

L'éthique du régime : une épreuve de volonté et de maîtrise de soi, un effort sur soi permanent

Le régime impose de « résister à la tentation » et la volonté est mise à l'épreuve sur plusieurs points : la rupture avec les comportements antérieurs, la dimension conviviale de l'alimentation et la gestion de la vie sociale (certaines renoncent même à toute invitation, du fait de la contradiction entre les impératifs diététiques et les caractéristiques de la sociabilité culinaire), enfin l'abandon des « nourritures de compensation ». Les femmes au régime développent de ce fait des techniques qui les aident à cet auto-contrôle, comptant sur le contrôle du regard des autres (qu'on informe pour qu'ils vous surveillent), se mettant en

situation de tentation pour s'exercer à y résister (comme dans un entraînement sportif), appliquant à leurs « faiblesses » un code de conduite strict.

Lucidité et responsabilité personnelle dans la réussite ou dans l'échec : le « management de soi » se paie parfois par une « fatigue de la responsabilité » ...

La volonté personnelle est placée au cœur de la démarche du régime et va de pair avec une lucidité face aux « fautes » commises. Pour certaines, ces efforts permanents sur une longue durée ont un prix : lassitude, parfois des déprimés (« créer un manque, cela fait remonter des choses que l'on ne voulait pas voir en face »), une sorte de « fatigue d'être soi », selon l'expression de Alain Ehrenberg, surtout quand la réussite n'est pas au rendez-vous, qu'il n'y a pas de retour positif des autres et que la motivation n'est pas suffisamment et clairement le souci de soi « pour soi » ...

De véritables « carrières diététiques »

La grande majorité des femmes interviewées n'en sont pas à leur premier régime. Les parcours réussis témoignent d'une accumulation de connaissances et d'expérience. En début de carrière, le rapport au corps est en général purement instrumental : c'est l'efficacité qui est recherchée, la transformation rapide et sans effort, voire « magique ». Le recours aux diurétiques et amphétamines (les fameux « coupe-faim » désormais interdits de prescription) a concerné 25 femmes sur 35. Relèvent de la même recherche d'efficacité immédiate diverses méthodes que Matthieu de Labarre regroupe sous le terme de « régimes ascétiques », du régime ananas au régime dissocié en passant par les sachets de protéines.

Au fil du temps, une prise de conscience de l'aspect contre-productif de ces méthodes (l'effet yo-yo) se conjugue avec une meilleure connaissance de soi, de ses réactions au manque, des phénomènes de compensation et de compulsions. D'où une découverte de l'importance des notions de plaisir, équilibre et diversité, et un cheminement progressif vers une « rééducation alimentaire » inscrite dans la durée et avec des objectifs moins ambitieux et plus réalistes.

Les « régimophiles » et leur relation à l'expert : en recherche d'« auxiliaires de volonté »

Ces experts variés consultés par les femmes interrogées au fil de leur carrière diététique sont au départ choisis en fonction de leur réputation d'efficacité. Au fil du temps, les femmes finissent par savoir ce qu'elles « doivent faire » pour maigrir. Dès lors, le « bon expert » se définit par son sens de l'écoute, sa capacité à prendre en compte les réalités de la vie quotidienne, son aide à la réflexivité et, le plus important, sa fonction de « soutien à la volonté ». Il s'agit d'alléger le fardeau de la maîtrise constante de soi.

C'est là que, souvent, le bât blesse, notamment avec les diététiciens interrogés par Matthieu de Labarre. Si ces derniers considèrent la consultante en tant qu'être global, s'ils sont conscients de l'association quasi systématique de la prise de poids avec les « accidents de la vie », s'ils sont à l'écoute des trajectoires et des événements personnels, il y a un rôle dans lequel ils refusent d'entrer : celui de « béquille » ou, pire, de « père fouettard ». S'il y a congruence sur le fond (alimentaire) entre les attentes des consultantes et le discours des diététiciens, c'est sur les questions de volonté, d'autonomie, de personnalité, que la relation souvent achoppe ...

Matthieu de Labarre évoquera, au cours du symposium, le travail de Chantal Crenn (sociologue/anthropologue, Université de Bordeaux III et CNRS/Université de la Méditerranée) sur les jeunes françaises d'origine maghrébine, qui se construisent une troisième voie entre deux images du corps différentes.