

**The Obesity Myth : Why America's Obsession with Weight
is Hazardous for your Health**

Un ouvrage de Paul Campos, Gotham Books, mai 2004

Compte-rendu par Annie Hubert,
anthropologue, directeur de recherche au CNRS

Ce livre décapant nous vient comme une bouffée d'air frais dans un contexte culturel, social et médical étouffant pour ce qui concerne le poids corporel des êtres humains. L'auteur est un juriste qui a travaillé plusieurs années avec des nutritionnistes et des biologistes spécialisés dans la recherche sur l'obésité et le stockage de lipides chez l'Homme. En bon juriste, il présente son cas « contre » les tenants habituels de la « cause minceur ». Son analyse de la situation ne concerne que les Etats-Unis et la culture américaine, il ne parle que de la population nord-américaine et n'aborde en aucun cas les cultures européennes.

La première partie de son ouvrage propose un regard critique sur les données épidémiologiques et l'obésité. Avec ses collègues des sciences de la vie, ils ont passé au peigne fin les publications dans les grandes revues de référence internationales, les ouvrages, les résultats d'études en tous genres concernant le surpoids. Et leur analyse diffère de celle à laquelle nous sommes habitués. Il est vrai que l'on peut faire dire tout et presque son contraire aux chiffres, mais nous avons ici l'exemple d'un excellent plaidoyer pour une certaine remise en question de données de base que nous avons assimilées comme « évidentes » : en premier lieu, que le gras tue, ensuite que l'obésité est en soi pathologique, enfin que tous les obèses sont forcément malades.

Toujours à l'analyse des chiffres et des diverses statistiques, il devient évident que les populations « obèses à risque » sont celles composées d'individus qui ont accumulé les régimes et les ont commencé jeunes. Que la perte et la reprise de poids, chaque fois une reprise un peu plus élevée, est le mécanisme qui mène à la pathologie dans une grande majorité des cas. Que, à l'exception des cas extrêmes, soit trop maigres soit vraiment obèses immobilisés, un bon état de santé est surtout lié au mode de vie, c'est à dire à des habitudes alimentaires saines (et cela ne veut pas dire restrictives) et à la pratique d'un exercice physique moyen. Le poids de l'individu en lui même n'est pas ce qui importe, c'est sa manière de vivre, de manger et de bouger. Les morphologies humaines sont d'une très grande variété et, dans l'éventail des possibles, on va du maigre « normal » à très gros également « normal », ceci étant lié souvent à des facteurs génétiques. On est plus ou moins programmé pour un certain équilibre de poids corporel, équilibre qui peut énormément varier selon les individus.

Mais alors comment expliquer le fait, réel celui-là, de la croissance de poids, quasi exponentielle, aux Etats-Unis aujourd'hui ? L'auteur nous explique comment, si on n'avait pas totalement obnubilé la population sur les méfaits du surpoids et sur la nécessité absolue de faire des régimes et ce, dès l'enfance, la situation serait fort différente et les Américains seraient moins gros dans l'ensemble. Les coupables : trop d'experts en obésité et santé publique sont des chercheurs dépendant des financements des compagnies pharmaceutiques pour la recherche et la vente de médicaments plus ou moins efficaces, miracle, voire nocifs. Les experts qui conseillent la FDA (Food and Drug Administration) sur les recommandations et les autorisations de mettre certains produits sur le marché sont tous soit propriétaires, soit actionnaires d'entreprises, de services ou de cliniques d'amaigrissement. En bon juriste, l'auteur nous dit qu'on ne peut être à la fois juge et

partie... Que tous ces chercheurs et experts ont tout intérêt à ce que nous soyons tous imprégnés d'une conviction incontournable : la grosseur tue.

Il y a aujourd'hui aux Etats-Unis 115 millions d'individus qui font un régime et qui achètent des médicaments pour maigrir ou rester maigre. Dans l'incroyable variété des nourritures présentes dans les supermarchés, une proportion considérable des produits sont revendiquent le label « allégé », que ce soit en sucre, en gras, en cholestérol et j'en passe. C'est ce qui permet à l'industrie agro-alimentaire américaine de dire de ces produits « allégés » qu'ils sont bons pour la santé » puisqu'ils font maigrir ou empêchent de grossir. Il s'agit d'un business de quelques 500 milliards de dollars par an, une industrie des plus florissantes. Il y a tout intérêt à dire aux Américains qu'il faut qu'ils suivent un régime ! Surtout quand on sait que, après un régime, ils vont regrossir et recommencer un autre régime ... Et sachant que ce chiffre n'est pas complet et qu'il faudrait y ajouter celui du chiffre d'affaires des centres de remise en forme, machines à faire de la gymnastique, liposuccions et autres interventions de chirurgie esthétique !

La question la plus intéressante est la suivante : il y maintenant soixante ans que le même message est diffusé aux Etats-Unis , à savoir que obésité égale danger et qu'il faut être mince pour être en bonne santé. . Le plus souvent à travers les médias de toutes sortes, que l'auteur accuse, à juste titre souvent, d'utiliser de la « junk science », c'est-à-dire de la « science au rabais » pour faire passer l'information. Tout le monde est aujourd'hui convaincu d'un fait qui est biaisé à la base : qu'être gros signifie être malade. Et , depuis un siècle de «recommandations à la population », on assiste à une augmentation constante du nombre d'individus officiellement obèses. Il est évident que l'effet obtenu par le message de santé publique est à l'opposé de son intention. L'obsession nationale du surpoids a mené à la pratique de régimes dès un très jeune âge et à un cercle vicieux de reprises de poids et de crises de boulimie pour compenser les frustrations.

L'auteur remet également en cause les fameuses tables d'indices de masse corporelle qui ne cessent de réduire de plus en plus le seuil de « surpoids ». Avec des collègues nutritionnistes, il démontre qu'on peut être officiellement obèse selon ces critères et en parfaite bonne santé. Mieux encore, que les individus en léger surpoids ou obèses, mais actifs physiquement, ont une plus grande espérance de vie que des minces sédentaires.

Alors comment expliquer tout cela ? L'auteur nous donne une clairvoyante analyse des facteurs sociaux, culturels, économiques menant à ce type de situation. Les classes riches, dominantes, principalement d'origine anglo-saxonne, blanches et protestantes, qui ont longtemps été l'élite, se voient minces et se veulent minces. Elles dépensent une immense énergie et beaucoup d'argent pour rester minces. La minceur est devenue pour les nantis non seulement un critère unique d'esthétique, mais aussi de moralité. Si on ne peut pas contrôler son corps en le soumettant à de stricts régimes et exercices, on est en passe de devenir immoral, mauvais manager, paresseux. Les notions protestantes du travail, de l'accumulation des biens et surtout de la nécessité de ne pas en retirer du plaisir, clairement exprimées par Max Weber, sont ici à l'œuvre. Il ne s'agit plus de puritains calvinistes, mais d'un remodelage de leurs valeurs religieuses sur des aspects totalement profanes. On doit être riche, mais il faut travailler dur et sacrifier le plaisir pour arriver à rester dans le groupe des « élus ». Ce qui dégoûte les plus riches minces des pauvres gros, c'est l'incapacité de ces derniers à reconnaître que la faim, dans le sens large du terme, est une vertu. Ce qui mène à une discussion des plus pertinentes sur la discrimination.

En effet, depuis deux générations, il n'est plus politiquement correct d'être raciste ou de mentionner son dégoût ou sa crainte de l'autre à cause de la couleur de sa peau. Alors, on

transfère : on va discriminer sur la forme du corps. Les obèses sont devenus les nouveaux « noirs » de la société. La distinction entre « les gens d'en haut » et les « gens d'en bas » de la société se fait aujourd'hui davantage sur l'apparence du corps que sur la couleur ou sur l'appartenance ethnique, quelle qu'elle soit. Ironiquement, on constate que les groupes de femmes les plus satisfaites de leur corps sont les noires et les latino américaines, toutes considérées comme « trop grosses » par la norme filiforme de l'esthétique hollywoodienne entre autres, et que celles qui se détestent le plus physiquement sont les blanches de classe moyenne ou des classes riches... On peut parler de la transformation de l'éthique protestante en éthique du régime.

En conclusion, citons l'auteur : *« Dans une nation où la nourriture est bon marché et abondante, où il est facile de devenir très sédentaire, écrit Paul Campos, dire au gens qu'ils doivent perdre du poids en mangeant moins et en faisant plus d'exercice ne marche pas. L'aveuglement des institutions de santé publique sur ce fait est évident et représente un des aspects les plus remarquables de cette guerre contre le gras. Si vous voulez produire une culture peuplée de gens gros, il faut faire exactement ce que la santé publique et le gouvernement des Etats-Unis font depuis un siècle, c'est-à-dire médicaliser et moraliser la prise de poids par une série de déclarations plus ou moins hystériques sur les méfaits du « surpoids », exactement comme pour la guerre contre la drogue. L'establishment, autrement dit le public éduqué et nanti, réagit en exigeant que l'on continue à dire et faire ce que l'on a fait jusqu'ici, mais de le faire avec encore plus de vigueur, croyant fermement que ce qui n'a pas marché au 20^e siècle marchera au 21^e. »*

Le maintien de la santé dépend beaucoup plus de l'activité physique et d'une alimentation variée et saine, que du poids stricto sensu des individus, évalué selon une échelle normative qui ne correspond pas à la réalité morphologique de la diversité humaine.