



**Et si on remettait le plaisir au  
menu du jour ?**

**(2012)**

**fps**

# SOMMAIRE

I.	Alimentation et corps .....	3
a.	Années 50-60... années rondeur .....	3
b.	Années 70... années minceur .....	3
c.	Années 80... années forme .....	4
d.	Années 90... années nostalgie.....	4
e.	Aujourd'hui... entre médecine et hédonisme .....	4
II.	Alimentation, corps et femmes .....	5
III.	Bibliographie .....	7

Céline Orban  
Chargée d'études (Secrétariat Général des FPS)  
2012  
02/515.17.67  
[celine.orban@mutsoc.be](mailto:celine.orban@mutsoc.be)

« Top chef », « Master chef », « Comme un chef »,... les émissions culinaires ne manquent pas et leur succès est grandissant. Qu'il s'agisse de cuisiner, de partager, de recevoir ou de manger, l'alimentation suscite le plaisir. Mais pas uniquement... Manger peut être une épreuve quotidienne et cuisiner un véritable fardeau. Miroir de notre société, nos habitudes alimentaires ont évolué. Notre rapport au corps aussi. Victimes des diktats alimentaires ou instigatrices de changement dans les comportements alimentaires, les femmes sont particulièrement concernées par cette problématique. C'est pourquoi, en tant qu'association féministe active dans le domaine de la santé, cette analyse s'inscrit pleinement dans nos actions.

## **I. Alimentation et corps**

Le discours sur l'alimentation a constamment évolué. Ainsi on nous imposera tour à tour de « manger moins », de « manger vite », de « manger sans » ou encore de « manger juste » (Defrance cité par Mathé et *al.* : 2008). Rétrospective.

### **a. Années 50-60... années rondeur**

Au sortir de la guerre, l'alimentation, qui avait alors manqué, est consommée sans limites, viande en tête. La peur de la famine est toujours bien présente (Corbeau : 2004). Dans ce contexte, la maigreur est rare ; l'embonpoint, quant à lui, est socialement valorisé. Il est alors associé à la santé et à la prospérité (Eyer et *al.* : 2004). À cette époque, les ronds constituent un idéal à atteindre. Du fait de sa rareté, la nourriture est en effet l'un des biens les plus précieux. Avoir du ventre rimait alors avec argent et aisance matérielle.

### **b. Années 70... années minceur**

Selon Eyer (2004), c'est avant tout de l'abondance alimentaire que vient le changement. En effet, « *si les individus ne craignent plus les famines, ils peuvent alors se permettre de ne pas stocker de la nourriture en absorbant plus que de raison.* » (*ibid.* : 23). Manger à sa faim devient banal et être enrobé à la portée de tout le monde. Progressivement, l'idéal corporel se transforme. Les formes généreuses font place au profil androgyne (Mathé et *al.* : 2008). Parallèlement, les nouveaux consommateurs s'interrogent sur les conditions d'élevage. Nous assistons à la genèse de la notion de « bien-être animal » notamment renforcée par différents événements sanitaires dont la contamination de Seveso par la dioxine en 1976 (Corbeau : 2004). La mise en place des congés payés et l'explosion

des loisirs participent également à la valorisation de la minceur. Les normes corporelles sont progressivement redéfinies par rapport à un corps dénudé.

### **c. Années 80... années forme**

Selon Fischler (1987), c'est à cette époque que la société devient lipophobe. Il ne s'agit plus uniquement d'être mince, mais également en forme. La minceur devient synonyme de santé et l'alimentation de danger. Dans cet ordre d'idées, émergent les alicaments et autres nutraceutiques (Yakult, Actimel, Activia...) (Waysfled) ; les produits light font également leur entrée sur le marché. La médecine, qui voit dans l'obésité un problème de santé publique, cherche à imposer ses propres normes quantitatives de « poids théorique » avec l'Indice de masse corporelle (IMC) notamment. Le milieu médical participera à cette injonction de la forme en recommandant de pratiquer une ou plusieurs activités physiques pour lutter contre les risques de maladie cardio-vasculaire ou contre le vieillissement. Le culte du corps et de l'image supplante progressivement celui de la minceur. « *Le corps devient le support de l'identité personnelle de l'individu* » (Eyer, 2004 : 25). Il faut le modeler, le travailler. « *Ainsi, la forme est associée à la finesse, à la jeunesse, au dynamisme et à l'activité, tandis qu'être gros signifie négligence, laisser-aller et manque de raffinement* » (ibid.).

### **d. Années 90... années nostalgie**

Une certaine nostalgie des aliments « traditionnels » apparaît. Les produits allégés, dont nous faisons mention ci-haut, connaissent un déclin. On leur préfère des produits traditionnels, frais ou encore fermiers. A ce discours « tradition » s'ajoute un discours « ludique » faisant la part belle au côté hédoniste de l'alimentation. La dimension symbolique (odeurs, goûts et saveurs) des produits gagne une part de plus en plus importante.

### **e. Aujourd'hui... entre médecine et hédonisme**

Plusieurs tendances traversent le discours alimentaire aujourd'hui. D'une part, fonctionnelle et médicale, l'alimentation serait désenchantée (Fischler cité par Poulain, 2000). Et d'autre part, humaniste, le plaisir, la convivialité et le partage y retrouveraient leurs lettres de noblesse. Quoiqu'il en soit, l'alimentation serait de plus en plus individualisée : « *Chacun doit être libre et responsable de ses choix et actes alimentaires. L'industrie agro-alimentaire montre au consommateur qu'il a la possibilité de manger ce qu'il souhaite, quand il le souhaite* » (Mathé et al., 2008). Etre mince est ainsi considéré comme un devoir que l'individu moderne a à assumer face à lui-même (Masson, 2004).

La société, les normes et valeurs qu'elle porte, évoluent. Les pratiques alimentaires aussi. Elles n'échappent évidemment pas au processus actuel de déstructuration et d'individualisation de la société ouvrant la voie à de nouvelles pratiques : fractionnement de la prise alimentaire, montée du grignotage, déritualisation des repas, désynchronisation sociale, etc. Face à la modernisation et ses dérivés (individualisation, hyper-connectivité, innovation technologique, etc.), un « retour aux sources » prend forme. Le Do-it-Yourself ou le BIO connaissent en effet un franc succès. A ce discours sur l'alimentation se greffe un discours sur le corps. Les rondeurs autrefois valorisées sont aujourd'hui dépréciées. Il faut être mince voire maigre. Et en forme aussi ! Et les femmes dans tout ça ?

## II. Alimentation, corps et femmes

Les femmes sont les premières victimes des injonctions de minceur lancées tous azimuts par les médias. On nous donne à voir des filles minces, grandes et... retouchées. La perception que nous avons de nous-mêmes et de notre corps change par conséquent. Et la proportion de personnes souffrant de troubles alimentaires augmente. Pour ces dernières, *« le plaisir n'est plus vraiment présent dans les représentations des aliments »* (Simon, 2006 : 109). L'effet des aliments sur le corps, la digestion ou encore la prise de poids est en effet la première préoccupation. Comme le souligne Yves Simon, *« les raisons pour lesquelles les femmes, car les femmes sont surtout concernées, s'engagent dans des conduites de régime ne sont pas liées au plaisir ou au déplaisir à manger. Ces conduites de régime sont essentiellement liées à l'intériorisation du message sociétal qui valorise la minceur et condamne l'obésité »* (*ibid.*).

Au discours minceur s'ajoute un discours nutrition. Les aliments sont présentés en termes de calories, de gras, de sucre, de vitamines ou encore d'oméga 3. *« On ne mange plus pour se nourrir, encore moins par plaisir, mais pour maigrir, devenir plus intelligent, vivre vieux ou améliorer sa régularité... »* (LeBlanc, 2009). Et, selon Brembeck (2006), cette vision de l'alimentation jouerait en la défaveur des femmes. Elle affirme en effet : *« Toute la science des vitamines, des graisses et des sucres lents dont l'importance ne cesse aujourd'hui de croître semble relever plutôt du savoir féminin. Ce ne sont plus les marmites et les poêlons, les heures des repas, les plats ou les techniques culinaires, mais plutôt les minéraux et les protéines qui créent les nouvelles barrières à l'égalité des sexes dans la cuisine »* (*ibid.*: 122). Normal, direz-vous, si ces messages sont adressés uniquement aux femmes. Inversement, l'évolution du statut social des femmes (travail féminin, redéfinition des rôles sociaux de sexe, etc.) a eu des répercussions sur les pratiques alimentaires. De là découlerait le grignotage et autres ersatz de la modernité alimentaire (plats préparés, désynchronisation des repas, etc.). On le voit à travers ces exemples : la cuisine (de tous les jours, du quotidien) serait toujours la chasse gardée des femmes.

Construction sociale des rôles attribués à chaque sexe, la cuisine (contrairement aux apparences) n'est pas plus que les tâches ménagères un domaine réservé au sexe féminin. Symptomatique de l'évolution des discours alimentaires, le nombre de personnes à la limite des troubles alimentaires ne cesse d'augmenter. Prenons le cas des personnes obèses. Leur surpoids découle généralement d'un contexte social plus global. Jean Trémolières, scientifique de renom, disait à ce propos : « *La société contemporaine crée des obèses, mais elle ne les supporte pas.* » L'obésité concernerait particulièrement les couches défavorisées de la population. Le risque de devenir obèse est en effet cinq fois plus élevé lorsque l'on vit dans la précarité sur le plan économique, social ou psycho-affectif (Hébel & Recours, 2006). Le rapport précarité-obésité s'explique notamment par le fait que les personnes en situation précaire ont tendance à consommer davantage d'aliments riches en graisses et sucres qui coûtent moins chers, mais également moins de fruits et de poissons. La pratique sportive est également moins élevée. Poulain (2004), célèbre sociologue français de l'alimentation, nuance toutefois ces propos. Selon lui, le lien entre précarité et obésité se serait pas vérifié. Il avance en effet que c'est chez les pré-précaires, c'est-à-dire chez les personnes vivant dans un foyer où la situation se dégrade, que se développerait l'obésité.

Nous l'avons vu tout au long de ces quelques lignes : nos pratiques alimentaires sont fortement dictées par la société. Face aux diktats qu'elle impose, le plaisir de manger semble totalement absent. Et ce d'autant plus pour les femmes. Toutefois, une étude menée par Dessajan nuance ces propos : « *Cuisiner ne prend pas nécessairement beaucoup de temps et aujourd'hui cette pratique est davantage associée au plaisir qu'à une corvée. [...] Force est de constater qu'il reste 66% des femmes qui pratiquent la cuisine au quotidien avec un certain plaisir, qu'elles soient 'traditionnelles attentives' (19 %), 'perfectionnistes' (24 %) ou 'décontractées' (28 %)* » (Dessajan, 2004 : 86). Mais où est le plaisir quand l'acte de cuisiner devient une habitude, une obligation voire un fardeau ? Quand l'obsession des calories nous guette ? Quand les messages-santé nous envahissent ? Ne remettrions-nous pas le plaisir au centre de nos préoccupations ? Qu'un bon repas soit un plaisir gustatif et non une torture mentale ! Que la cuisine soit un moment de convivialité, d'apprentissage et de découverte de l'autre et non une corvée ! Que le sport soit un moment d'expression et d'épanouissement et non de martyre imposé par la société ! Parler de plaisir est loin d'être futile ! Le plaisir pourrait redonner du bon sens et de la cohérence aux usages alimentaires de nos sociétés déboussolées ! Ainsi détachons-nous des discours culpabilisants et soyons fiers de notre corps, de nos formes, de nous ! Et suivons la proposition de Jean-Paul Laplace : « *Après la forme avec acharnement, le goût avec des assemblages ahurissants, puis la santé laborieuse, si on réinventait le bonheur, tout simplement.* »

### III. Bibliographie

- BREMBECK Hélène, 2006, « Partager la supervision diététique de l'alimentation », *in* Cahiers de l'Ocha n°11, *Faire la cuisine*, 2006, Paris.
- CORBEAU Jean-Pierre, 2004, « Les canons dégraissés : de l'esthétique de la légèreté au pathos du squelette », *in* Corps de femmes sous influence, Cahiers de l'Ocha, n°10, 2004, Paris.
- DESSAJAN Séverine, 2004, « Au baromètre du plaisir : deux femmes sur trois se régalent », Corps de Femmes sous influence, Cahiers de l'Ocha, n°10, Paris.
- EYER Joanna, FAVRE Roland, ZWICK Martine, 2004, « Les perceptions sociales de l'alimentation et du corps chez les jeunes », Recherche-Intervention, Université de Fribourg, Département de Travail social et Politiques sociales, Chaire francophone.
- FISCHLER Claude, 1987, « La symbolique du gros », *Communications*, 46, pp 255-278.
- HEBEL Pascale, RECOURS Fanette, 2006, « Les populations modestes ont-elles une alimentation équilibrée ? », Cahier de recherche n°232, Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de Vie.
- LAPLACE Jean-Paul, 2006, « Au plaisir des dieux », Colloque IFN *Le plaisir : ami ou ennemi de notre alimentation ?*
- LEBLANC Stéphanie, « Quand la publicité encourage les comportements anorexiques », <http://sisyphe.org/spip.php?article3176>, site consulté le 08 février 2012.
- MASSON Estelle, 2004, « Le mincir, le grossir, le rester mince », *in* Cahiers de l'Ocha, n°10, 2004, Paris.
- MATHE Thierry, PILORIN Thomas, HEBEL Pascale, 2008, « Du discours nutritionnel aux représentations de l'alimentation », Cahiers de Recherche n°252, CREDOC, Paris.
- POULAIN Jean-Pierre, 2000, « Les mutations des pratiques alimentaires. Les débats sociologiques sur la modernité alimentaire », [lemangeur-ocha.com](http://lemangeur-ocha.com), site consulté le 08 février 2012.
- POULAIN Jean-Pierre, 2004, *Alimentation et précarité* n°28.
- SIMON Yves, 2007, « Plaisir alimentaire, conduites de régime et troubles alimentaires », Colloque IFN *Le plaisir : ami ou ennemi de notre alimentation ?*
- WAYSFELD Bernard, « Face à la cacophonie diététique. La position et le discours du gros », disponible à l'URL : <http://www.iremas.org/livre-blanc/waysfeld.pdf>, consulté le 08 février.
- « Les tendances alimentaires actuelles et l'émergence de nouveaux enjeux », disponible à l'URL : [www.millenaire3.com/contenus/ouvrages/cahier.../ape\\_p17\\_42.pdf](http://www.millenaire3.com/contenus/ouvrages/cahier.../ape_p17_42.pdf), site consulté le 08 février 2012.