



**HAL**  
open science

## Corps mal aimé, corps malmené. Recettes miracles à pleins régimes médias

Jean-Jacques Boutaud

► **To cite this version:**

Jean-Jacques Boutaud. Corps mal aimé, corps malmené. Recettes miracles à pleins régimes médias. Pratiques en Nutrition : santé et alimentation, 2012, La fin des régimes ?, n°30, pp.22-25. halshs-01139510

**HAL Id: halshs-01139510**

**<https://shs.hal.science/halshs-01139510>**

Submitted on 27 Apr 2015

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## Corps mal aimé, corps malmené : recettes miracles à plein régime médias

Jean-Jacques Boutaud

Professeur en information-communication

Université de Bourgogne, Cimeos EA4177, équipe 3S

Face au poids, la culpabilité peut-être quasi permanente, surtout pour les femmes. Mais à l'approche de l'été, il faut se reprendre en mains et mettre les bouchées doubles : pas question de se montrer dans un état d'abandon du corps et de son image. Pas question non plus de ressembler à ces mannequins qui se taillent la part du lion sur toutes les couvertures des magazines, exploitant le marronnier des régimes dès que les beaux jours s'annoncent. Certes les filles d'exception, aux silhouettes de rêve photoshopées, ne sont pas vraiment menacées par le surpoids. Elles montrent la voie idéale, sans doute au prix de sacrifices inimaginables qui font déjà moins rêver. Mais si l'on revient sur terre, il ne faut pas moins veiller sur soi, se ressaisir. Se sentir mieux, sans doute, en revenant à l'équilibre. Ne pas avoir honte de soi, déjà, dès que le corps est convié, sinon condamné à s'exposer davantage. Le sujet de préoccupation habituel sur le poids et la ligne, la santé et la forme, prend dès lors plus de vigueur, si ce n'est une résonance dramatique qui nous place dans l'urgence : il faut agir et vite.

Pas besoin d'aller chercher très loin. Les magazines titrent à tout va sur les régimes ; les blogs confient et confessent tout sur les techniques et astuces de la perte de poids, petits délits d'initiés, inspirés des conseils de maîtres ou des bibles des gourous en nutrition, partout en librairie ; ne manque que le télé-achat pour mieux faire avaler la pilule et alléger un peu la note de la livraison à domicile.

Toujours plus de régimes, 30000 nous dit-on, pour une recherche fébrile et fiévreuse de la recette ou de la méthode miracle. On en connaît la formule : régime rapide, facile, personnalisé, pas nocif, efficace, pas cher, encore que, si le résultat est là, les sacrifices consentis pour le corps peuvent être redoublés par des sacrifices financiers, potlatch moderne entre le celui qui donne son savoir et celui qui donne ses avoirs.

Au-delà du contexte estival qui pousse au paroxysme la question du régime, il faut donc s'interroger sur l'obsession moderne qui agite les esprits sur ce point et sur le poids, au point de saturer les étagères des libraires et d'encombrer les mauvaises consciences alimentaires. Que révèle ce discours dominant et permanent sur les régimes, si obsédant dans la sphère médiatique ? Sur quels ressorts symboliques et pratiques repose ce discours ? Par-delà le poids et les kilos, comment maintenir le mangeur dans tous ces régimes de croyance, alors que les modes passent, que les formules lassent, avec tout et son contraire en guise de vérité éphémère ?

### ***Soma et séma***

Le mangeur a rarement une image cohérente de son corps. Pressé ou sollicité de toutes parts, il s'abandonne souvent à des comportements contradictoires, entre contrôle, maîtrise et relâchement, excès. Sans même parler des interdits qui pèsent sur les pratiques alimentaires, notre éducation et tous les conseils rapportés à l'alimentation cultivent le surmoi du mangeur. Il apprend la mesure, entend les discours de bon sens, comprend l'intérêt de limiter, réguler, modérer ses appétits en tous genres. Mais, dans le même temps, le mangeur se veut libre, plein d'appétit pour tout ce qui s'offre à lui, de saveurs en bonheurs de table partagés. Il s'expose aux petites tentations du grignotage mais peut trouver, en tout registre, matière à nourrir des plaisirs culinaires et gastronomiques. Pas facile, dès lors de trouver le point d'équilibre, d'y revenir et le maintenir.

Le succès des régimes s'explique déjà par la promesse d'efficacité pratique et symbolique pour retrouver ce point d'équilibre ou point idéal. Un mélange de technicité, par méthode, et de magie, par formule. Univers de savoirs et de croyances. Univers aussi de signes et de sens, ou Soma et Séma, corps sensible et corps signifiant, doivent faire bon ménage. Le régime voudrait atteindre l'éthique du bien-être, mais il est d'abord esthétique du paraître, réduit à une image du corps, aux signes du corps. A charge pour les médias, et ils s'en délectent, d'en véhiculer les modèles, incarnés dans des plastiques sculpturales et des pratiques morales.

Côté Soma, le mangeur doit veiller à sa santé, prendre soin de son corps, pour un bien-être physique, un bon équilibre que tout régime permet ou promet de restaurer. Côté Séma, le mangeur prend d'abord soin de son image, en conformité avec les modèles valorisés en société et promus en permanence par les médias. A travers ces images et modèles, il incorpore des signes et des pratiques. Aliments et recettes sont convertis en symboles d'une

pensée magique, prête aux privations, à bien des sacrifices, pour regagner au final l'estime de soi-même et le regard d'autrui, sans complexe.

Le mangeur se trouve ainsi pris dans les contraintes de production de son image corporelle, avec l'obsession de la *forme* (physique et esthétique) contre la *déformation* (inesthétique et malsaine). Forme prise elle-même dans la *conformité*, sous les régimes dominants du discours, au profit d'une certaine image du corps, triomphant de jeunesse, de santé, de séduction. Une pression sociale si forte, en termes de conformité à ces modèles de représentation idéale du corps, qu'elle porte de plus en plus le sujet à maintenir ou corriger artificiellement ses formes par *transformation*. La banalisation de la chirurgie esthétique représente, à cet égard, une facilité par rapport à tous les régimes et les tentatives de correction du corps, souvent lourdes en sacrifices de toutes natures.

### ***Nouveau credo : se prendre en main, sans se prendre la tête***

Si l'image du corps est prise dans les contradictions du mangeur, le discours sur les régimes n'est pas moins ambivalent.

A l'époque où le consommateur était passif, agi par la publicité et la naïveté face aux discours commerciaux, un pseudo argument scientifique, teinté de fibre pédagogique, pouvait faire mouche. Le consommateur s'en laissait conter. L'argument d'autorité, médical, testimonial, suffisait pour atteindre une cible confiante, prête à tout entendre, et respecter, à la lettre, les consignes les plus radicales ou contraignantes.

Confiance et croyances font toujours partie du contrat, en matière de régime. Mais le consommateur en épluche davantage les termes, avec un niveau d'exigence toujours plus élevé. Là encore, il ne faut pas se figer sur les contradictions si évidentes. Le mangeur avec son étiquette hypermoderne ou non, entame, ou pour mieux dire, se lance dans le régime corps et âme, comme s'il allait au combat, mais il privilégie le moindre effort, l'indolore, le subliminal des contraintes dans un régime à peine sensible de l'intérieur et visible de l'extérieur. En clair, les progrès rapides, en douceur, sans la douleur, dans la durée.

Dans les situations ordinaires, le mangeur veut se reprendre en main, mais avec un courage inégal pour entreprendre une démarche libre et responsable. Sa liberté est de sortir d'un régime conventionnel, précisément *régimenté*, avec les garanties d'un régime adapté, personnalisé, comme si la privation ou le privatif, passait mieux par le privé et l'exclusif. Mais l'individualisation du régime, construite au plus près des besoins personnels, loin de porter le sujet à l'initiative privée, le renvoie plutôt à la prise en charge, au *coaching*, manière élégante

d'introduire une donnée dynamique dans une démarche exposée à la passivité, la docilité. Le sujet se veut libre, mais entend qu'on le conduise, qu'on le porte.

Autre contradiction, le mangeur, même fragilisé par la culpabilité et les échecs, ne saurait prêter oreilles à tous ceux qui professent et promettent des miracles, ces marchands d'illusion qui, de formules inédites en poudres magiques, vous laissent finalement sur le carreau avec vos kilos en trop. Loin de ces illusions, le mangeur se croit en mesure de séparer le grain de l'ivraie, ou le faux du vrai, dans ces discours prophétiques. Mais, en bon consommateur, plein de bonne volonté, il se tourne bien volontiers, question nutrition et santé, vers les nouveaux maîtres du marché dont les noms fonctionnent comme des marques, au point de "labelliser" des produits, au-delà de méthodes estampillées et brevetées. On sait même qu'une fois attaché à sa marque, comme un disciple à son maître ou son gourou, le mangeur se l'approprie, au point de devenir le meilleur ambassadeur de cette marque. Mélange de zèle et de prosélytisme qui renforce le disciple dans la discipline, dans l'expression de la bonne parole à répandre, contre tout régime subi, à son corps défendant.

Le discours sur les régimes a donc évolué au cœur de ces contradictions multiples, observées chez le mangeur, le consommateur, en quête du bon régime, dans une offre elle-même pléthorique et contradictoire. Pas facile, en réalité, de garder le nord, dans ces guerres entre les *hyper* et les *hypo*, entre discours médical et médicalisation du discours dans les médias. Une tendance forcée, aujourd'hui, à la *médiacalisation*, s'il faut traduire par un néologisme un peu barbare, la propension, voire la prétention des médias à relayer le discours médical, à vulgariser les acquis sur la nutrition et l'alimentation, là où le conseil médical devrait rester la prudence première et regagner du terrain.

Mais sous l'emprise des médias, il faut d'abord séduire et attirer. Chercher du côté de l'oxymore : "régime liberté" (Fricker), du paradoxe : "maigrir sans régime" (Zermati), de la métonymie à la fois glorieuse et anxieuse : "régime bikini". On a vanté le régime crétois, mais plus moderne, il faut appliquer le MBO : "Manger, Bouger, Oublier les régimes". Voilà bien le cœur et le nœud du problème pour tout régime : perdre son nom, être et ne pas être. Être régime dans l'âme, mais liberté dans l'esprit, sans se prendre la tête avec les interdits et les contraintes alors que la société de consommation vous appelle, de toutes parts, à vous faire plaisir. Un régime qui ne dit plus son nom, clé pour réussir auprès du mangeur, bien souvent revenu de tout sans être allé bien loin dans l'effort et la persévérance. Y compris pour méditer cette sagesse que s'imposer un régime c'est parfois mieux nourrir sa vie.

